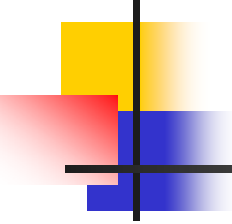


BLOC ESPECÍFICI

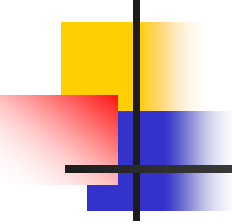
JOC I ESPORT

1.INICIACIÓ ESPORTIVA I
ELEMENTS BÀSICS DE
METODOLOGIA



CONCEPTE D'INICIACIÓ ESPORTIVA:

- Conjunt d'activitats que plantejaran habilitats i destreses pròpies d'alguna modalitat esportiva, sense arribar a ser cap esport determinant.
- Període previ a la pràctica esportiva d'us esport concret, durant l'etapa de la infància.
- Abans de definir-se cal un bagatge.
- Durant la infància es pot practicar activitats que a partir de la pubertat ja no podran fer.
- Per aconseguir un bon aprenentatge motriu cal plantejar activitats lúdiques i motivadores



EL JOC COM A EINA

El joc ens ajudarà a millorar els següents aspectes:

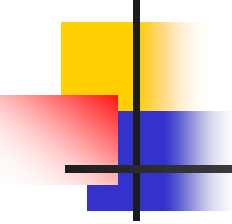
- Iniciació a la pràctica esportiva i a diferents esports:
 - Patrons motrius i elements característics dels diferents esports. Així l'alumnat podrà decidir per a la pràctica d'un d'ells.

- Desenvolupament corporal:

- El joc permet que sense adonar-nos-en es millori el desenvolupament del cos de forma correcte i variada i a més també hi hagi una millora intel·lectual (cooperar, responsabilitat, solidaritat...)

- MOTIVACIÓ CAP A HÀBITS HIGIÈNICS I SALUDABLES:

- El joc es condueix a la pràctica esportiva i a l'act. Física, que introdueixen a la persona a un estil de vida més actiu i més sa. Així evitarem altres motivacions externes sovint desfavorables (drogues, alcohol...).



METODOLOGIA D'ENSENYAMENT DELS JOCS I DE LES ACTIVITATS D'INICIACIÓ ESPORTIVA

Les formes d'ensenyament-aprenentatge dels infants són molt variades i diferents, segons l'edat i les característiques.

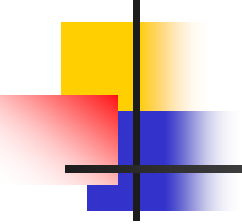
Per a presentar i realitzar diferents activitats d'iniciació esportiva cal seguir uns principis generals que faran que l'aprenentatge de l'alumnat s'optimitzi.

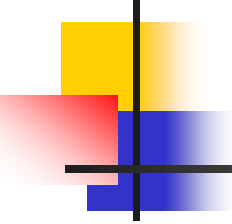
- De fàcil a difícil:

- Exercicis sensills (variant l'espai, el mòbil, l'alçada de les xarxes, increment de la implicació de segments corporals...)

- De conegut a desconegut:

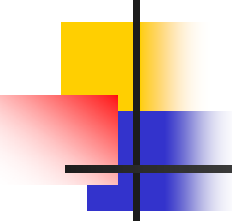
- Aprenentatges significatius,
- Ensenyar sobre allò que ja se sap.
- Construit damunt la base, sense saltar-nos esglaons o passos.

- 
-
- De poca complexitat coordinativa a gran complexitat:
 - La coordinació millora a la vegada que el sistema nerviós va madurant
 - Primeres edats fem exercicis de coordinació motora senzilla i progressivament a mida que l'infant va creixent, n'incrementarem la complexitat.



ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ

- Com cal organitzar una sessió?
 - Cal fer-ho amb un ordre lògic que tingui una estructura de tres parts. Cadascuna de les tres respon a una finalitat concreta:
 - Part inicial: ESCALFAMENT, es prepara a l'organisme per l'activitat que desenvoluparà.
 - Part principal: És on es desenvolupen els OBJECTIUS ESPECÍFICS de la sessió
 - Part final: RETORN A LA CALMA, on s'ajuda a restablir l'organisme i es valora allò desenvolupat.
- Anem a proposar el que seria una sessió d'iniciació esportiva.

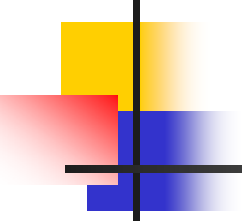


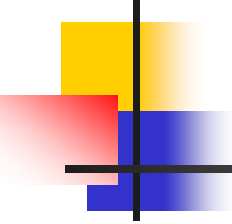
■ PART 1 DE LA SESSIÓ: L'ESCALFAMENT

- Dividirem l'escalfament en dues parts
 - Explicació de la sessió
 - Exercicis i/o activitats d'escalfament
- 1. Jocs de baixa intensitat inicial
- 2. Activitats de mobilitat (cos i grups musculars)
- 3. Activitats d'organització senzilla i controlades
- 4. Recerca de la participació activa de tots i totes participants
- 5. Activitats estimulants i dinàmiques.
- 6. Activitats que no requereixin gran atenció ni complexitat
- 7. Activitats progressives.

- PART 2 DE LA SESSIÓ: PART PPAL

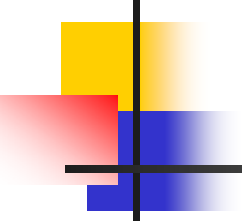
- Es desenvoluparan els objectius de la sessió.
- El joc obté un gran protagonisme.
- Es pot utilitzar el joc com objectiu propi o com a eina per desenvolupar l'objectiu.
 - El joc com activitat molt concretada i controlada
 - L'organització és complexe
 - Es fa un treball específic de tècnica i tàctica
 - Es fa un treball específic d'habilitats motrius bàsiques
 - S'inclouen aspectes coordinatius i condicionals de forma concreta

- 
-
- PART 3 DE LA SESSIÓ: RETORN A LA CALMA
 - Cal retornar a l'organisme al nivell inicial.
 - Jocs molt suaus
 - Activitats de baixa intensitat
 - Activitats de relaxació
 - Activitats de flexibilitat
 - Activitats amb aspectes cognitius i sòciomotrius



LA REGLAMENTACIÓ DINS LA INICIACIÓ ESPORTIVA

- Tenim en compte els següents paràmetres podrem canviar o modificar el reglament del joc;
 - ESPAI: Distribució de l'espai i els subespais, zones de marca, fors de joc... A més regles espacials trobem més complexitat.
 - TEMPS: Pot ser limitat, lliure o determinat i fix. Delimitat per unitats temporals o sistemes de puntuació
 - MATERIAL: Normalment com més material hi ha, més complex és el joc. També podem variar les formes de manipulació del mateix.
 - PARTICIPANTS: En els jocs es poden donar interaccions molt diverses entre els i les participants; com més complexes són aquestes interaccions més complexa és la lògica del joc.

- 
-
- A l'hora de decidir quins jocs utilitzarem i amb quina complexitat s'aplicaran, caldrà adaptar les regles, que s'hauran d'ajustar en funció de l'edat i del grup d'alumnes que tinguem.
 - A més joves siguin menys regles cal incloure i més clares han de ser les poques que hi hagi.

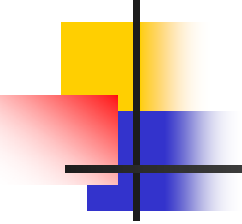
- JOCS D'ORGANTIZACIÓ
REGLAMENTÀRIA BAIXA

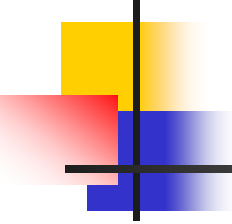
- ESPAI: Poc o gens
- TEMPS: Poca duració
- MATERIAL: no precisa manipulació d'objectes
- JUGADORS: Variable, però els objectius són individuals (1X1, 1xTOTS, TOTSXTOTS)

Exemples: perseguir, fugir, buscar, trobar-se

- JOCS D'ORGANITZACIÓ
REGLAMENTÀRIA MITJA

- ESPAI: Comencen apareixa subespais.
- TEMPS: més temps que el de baixa
- MATERIAL: poden ser amb material o sense
- JUGADORS: Predominen objectius col·lectius (1XTOTS, TOTSX1, EQUIP X TOTS, TOTSXEQUIPS)

- 
- JOCS D'ORGANITZACIÓ REGLAMENTÀRIA ALTA (imprescindible descriure gràficament el joc i hi ha distintius per diferenciar als jugadors)
 - ESPAI: Molt definit
 - TEMPS: El final està definit. Durada del joc considerable. Necessita temps per organitzar el joc.
 - MATERIAL: Se sol manipular un objecte mòbil.
 - JUGADORS: Hi trobem interaccions complexes. Desafiaments individuals o col·lectius. Nombre de participants determinat i definit. Cal una organització dels jugadors (atac/defensa). Accions de col·laboració oposició.

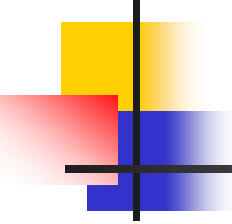


ELS JOCS PRE-ESPORTIUS I ELS JOCS ESPORTIUS

- JOCS PRE-ESPORTIUS
 - Experimentació de les diferents modalitats esportives, per conèixe-les millor
 - Tenen regles adaptades a l'edat de l'alumnat.
 - S'utilitzen en l'etapa de la infància.
 - Jocs que treballen una o varies característiques de determinats esports (posseïció, marcatge, mantenir en la zona, evitar desplaçaments del contrari...)

- JOC ESPORTIU:

- Parlem d'un esport específic, però amb modificacions respecte a l'esport adult.
- Modificacions com: espai, alçada xarxes, tamany porteries, limitacions temporals, nombre jugadors...
- S'utilitza la modalitat "mini" per nombrar-los.



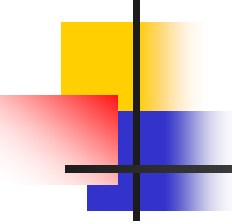
LES QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES EN INICIACIÓ ESPORTIVA

- LA RESISTÈNCIA; és la capacitat de perllongar un esforç durant el màxim temps possible.
- LA VELOCITAT; és la capacitat de realitzar una activitat en el menor temps possible.
- LA FORÇA; és la capacitat de vèncer una resistència externa.
- LA FLEXIBILITAT; és la capacitat que té una articulació de realitzar un moviment en la seva màxim amplitud. Capacitat que té un múscul per estirar-se.

- QFB Coordinatives:

- QFB psicomotrius: Requereixen un gran elaboració del sistema nerviós central, la més important és la COORDINACIÓ
- QFB Resultants: Són el resultat de la combinació de les anteriors. AGILITAT (velocitat-coordinació), POTÈNCIA (força-velocitat)...

EL JOC I LES CAPACITATS CONDICIONALS



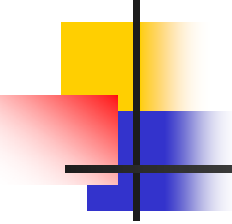
■ LES CAPACITATS CONDICIONALS

■ Jocs de Força:

- Força ràpida: Curses i salts (més motivants i millor en els nens) Pe: Saltar a la corda
- Força Resistència: més duració i repeticions. Ex: Tirar per equips d'una soga

■ Jocs de Velocitat:

- Intensitat màxima, per reacció i desplaçament, amb els jocs de sortides de reacció i distàncies molt curtes. Ex: tocar i parar en un espai reduït, sprint, relleus



■ Jocs de Resistència:

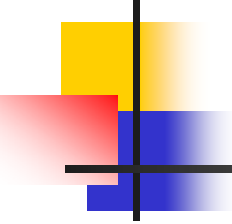
- De poca intensitat i variacions en la duració. Ex: Relleus de distàncies llargues (poc adequat pels nens).

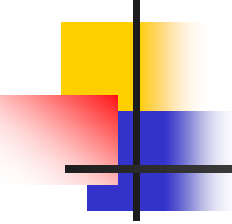
■ Jocs de flexibilitat o mobilitat:

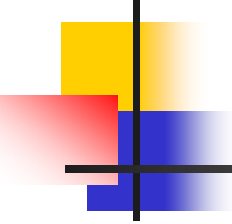
- Són jocs amb mobilització notable de les articulacions. El treball per parelles pot ser divertit en cas de no fer exercicis amb perill

JOCS DE COORDINACIÓ GENERAL

- La coordinació motora és la que permet, el control i l'adaptació del moviment, realitzar les activitats motores fent servir la condició física com a base de suport.
- La coordinació es realitza en funció dels processos de recepció i codificació de la informació sensorial rebuda, de l'estructuració, la seqüenciació i control de l'activitat dels diferents grups musculars que intervenen en l'acció.

- 
-
- Es fan per adquirir el domini sobre esquemes generals que en principi són bàsics pel desenvolupament del nen.
 - Les estructures bàsiques del moviment es desenvolupen de forma natural.
 - L'enriquiment dels esquemes motors és constant i dura tota la vida, o sigui que de fet, evoluciona de gestos motors simples a d'altres més estructurats i complexes.

- 
-
- L'aprenentatge de seqüències de gestos es gradual, i els esquemes maduren i es desenvolupen segons un procés ben definit d'estadis progressius. Evolucionen amb l'edat, d'acord amb les condicions físiques.
 - Les habilitats motores s'automatitzen amb les repeticions i variacions qualitatives i quantitatives. Quan més gran i més ric és el repertori d'esquemes motors de base, més diferenciades seran les habilitats que es poden desenvolupar després correctament.

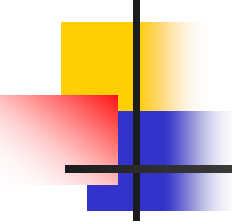


TIPUS:

- De desplaçament:
 - Trobem esquemes com caminar, córrer, reptar, rodolar, i trepar.
 - Hem de fer jocs en que els esquemes de desplaçament siguin variats: exemple caminar sobre els talons, sobre els laterals del peu, etc.
 - Hem de tenir en conte els següents aspectes:
 - La freqüència de les accions cícliques
 - La potència en fer l'acció concreta (determinar l'amplitud del pas)
 - La resistència muscular (determinarà el temps en que es pot mantenir l'esforç)

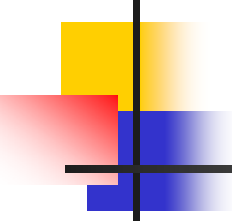
- De salt.

- Trobem esquemes com saltar o llançar-se
- Hem de fer jocs de salt, salt d'objectes i materials, salt en caiguda, salts cap a munt, etc.
- És important els paràmetres de:
 - Capacitat d'allargada
 - Impuls d'alçada
 - Coordinació global del salt.



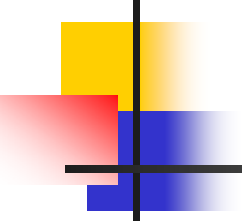
JOCS D'ACTIVITATS D'EQUILIBRI

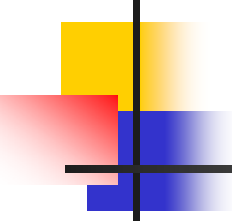
- Es busca la correcta percepció del centre de gravetat i la capacitat de situar-lo adequadament en relació a l'acció estàtica o dinàmica que es realitza.



TIPUS:

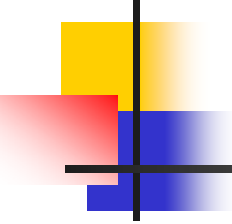
- Equilibri estàtic: l'acció de mantenir una posició estable d'equilibri.
- La dificultat de l'equilibri es basa en les variacions de la base sustentació en tamany o posició, en l'arcada del centre de gravetat (CDG), i en la relació entre el CDG i la base. Els receptors propis del cos són els que ajuden a mantenir un equilibri.
 - Pe: Aconseguir mantenir un equilibri sobre les mans, o mantenir-se sense moure's sobre la punta dels peus.

- 
-
- Equilibri dinàmic: l'acció de mantenir una posició en moviment d'equilibri.
 - La capacitat de mantenir el CDG en el lloc adient segons la dinàmica del propi moviment, o sigui que a més de la localització pròpia del CDG hem de dominar el càlcul del proper recolzament per tal d'aconseguir l'equilibri final.



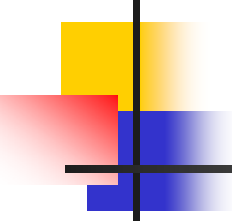
JOCS D'ORIENTACIÓ

- Es busca la capacitat de saber situar-se i de captar les referències de la pròpia situació en relació a l'entorn.
 - Han de tenir unes característiques de direcció que afavoreixin la localització dels signes per orientar-se.
 - Pe: el professor farà indicacions sonores i els alumnes tracten de localitzar l'origen del soroll.



JOCS DE DIFERENCIACIÓ ESPAI-TEMPS

- Es busca la capacitat de determinar o apreciar correctament les variacions en l'espai i en el temps, per realitzar amb èxit una acció motora.
 - És molt important en la pràctica dels esports amb pilotes o altres mòbils. Sempre tenir en compte que el nombre de situacions concretes que necessitin de la diferenciació espai-temps ha de ser elevada i de gran participació de tots.
 - Pe: rebre una pilota a llarga distància, el tir al blanc contra una silueta en moviment, o determinar si una pilota de tennis sortirà fora de la línia.



APLICACIÓ PRÀCTICA

- Fer dos grups classe
 - De les activitats aportades agafar-ne les necessàries per fer-ne una sessió d'iniciació esportiva
 - Respectar les pautes de sessió
 - Material: es pot agafar el que calgui però després s'ha de tornar a guardar igual que estava.
 - Duració entre 30min i 45min
 - El grup fa la sessió i l'altre l'executa.
 - Després de la teoria farem l'anàlisi.