

TEMA 1**CONCEPTE D'EDUCACIÓ FÍSICA:****EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE LES DIFERENTS CONCEPCIONS****0. INTRODUCCIÓ****1. CONCEPTE D'EDUCACIÓ FÍSICA****1.1. EDUCACIÓ****1.2. FÍSICA****1.3. EDUCACIÓ FÍSICA****2. EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE LES DIFERENTS CONCEPCIONS****2.1. POBLES PRIMITIUS****2.2. NACIONS ANTIGUES****2.3. EDAT ANTIGA:****2.3.1. GRÈCIA****2.3.2. ROMA****2.4. EDAT MITJANA: EL CRISTIANISME****2.5. RENAIXEMENT I IL·LUSTRACIÓ****2.6. ESCOLES EUROPEES****2.7. TENDÈNCIES ACTUALS****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'Educació Física és la part, matèria o àrea del currículum escolar que utilitza el cos i les seves possibilitats motrius per al seu desenvolupament i el de factors psicosocials i afectius, contribuint a l'assoliment d'una educació integral.

1. CONCEPTE D'EDUCACIÓ FÍSICA**1.1. EDUCACIÓ**

El terme "educació" prové del llatí i té 2 significats:

Educare → conduir, guiar, orientar → escola tradicional.

Educere → sortir, extraure, donar a llum → escola nova.

L'educació és un moviment mixt de dintre a fora i de fora a dintre, que ens donarà com a resultat la transmissió de bens i sabers culturals que facilitin el desenvolupament i perfeccionament de totes les capacitats i valors personals.

1.2. FÍSICA

El terme “física” prové del grec “physis” i significa naturalesa o realitat. Actualment, la física és la mecànica que tracta dels canvis de posició, desplaçaments, equilibri i moviment, del cos i de les diferents forces que els produeixen. És el moviment en l’home.

1.3. EDUCACIÓ FÍSICA

L’educació física és la part, matèria o àrea del currículum escolar que utilitza el cos i les seves possibilitats motrius per al seu desenvolupament i el de factors psicosocials i afectius, contribuint a l’assoliment d’una educació integral. Segons la LOE 2/2006, en el Títol I Els Ensenyaments i la seva ordenació, capítol II Educació Primària, article 17 Objectius de l’Educació Primària, apartat K diu que un dels seus objectius és *“Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i utilitzar l’educació física i l’esport com a mitjans per afavorir el desenvolupament personal i social”*.

2. EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE LES DIFERENTS CONCEPCIONS

2.1. POBLES PRIMITIUS

Les poblacions primitives participaven en jocs i balls.

El joc era un mitjà per preparar als joves per la vida adulta (recerca d’aliment, vestimenta, aixopluc, mantenir unes qualitats físiques per a sobreviure,...) per tant, era necessari tenir una bona aptitud física per tal de subsistir en un medi ambient hostil. A més a més, era necessari el treball cooperatiu per satisfer les necessitats del grup.

Degut a que el llenguatge no era massa efectiu, el ball representava una manera de comunicació i expressió.

En aquesta època els coneixements es transmetien de pares a fills així que, els pares primitius van ser els primers mestres d’educació física.

2.2. NACIONS ANTIGUES

Xina:

La necessitat de moviment dels infants va estimular la pràctica de certes activitats físiques com els jocs d’organització senzilla, jocs de persecució, lluita informal,...

Per prevenir malalties i mantenir el cos en bones condicions físiques va aparèixer el que avui en dia coneixem com a “kung fu”.

Índia:

L'Educació Física no es considerava part del procés educatiu dels seus habitants (semblant a la visió de l'Edat Mitjana). Les activitats físiques estaven relacionades amb la religió, ja que solsament es ballava en cerimònies religioses.

2.3. L'EDAT ANTIGA: GRÈCIA I ROMA**2.3.1. GRÈCIA**

La gimnàstica té un paper important dins l'educació. Van destacar autors com Sòcrates, Plató i Aristòtil. Dins de Grècia distingim: **Atenes i Esparta**.

Atenes:

Trobem el Pentatlon que era una competició de 5 proves: salt, javelina, cursa, disc i combat.

La Palestra és una institució educativa on el nen realitzava activitats físiques i al mestre l'anomenaven Paidotribo.

És una corrent militar, higiènica i mèdica.

Esparta:

Apareixen els Jocs Olímpics entesos com uns jocs atlètics en honors als deus. Només participaven homes.

És una corrent militar, ja que preparen homes forts per crear un exèrcit poderós.

2.3.2. ROMA

Els exercicis serveixen com a preparació per la guerra amb sentit més lúdic.

Mantenen els jocs olímpics i realitzen altres activitats com els gladiadors, les carreres de quadrigues, els jocs de pilota,...

És una corrent militar, ja que utilitzen l'espasa, la llança, l'escut, la javelina i munten a cavall.

2.4. EDAT MITJANA: EL CRISTIANISME

L'Església va intentar suspendre i abolir tot tipus de joc i pràctica esportiva, ja que es considerava pecat. El ball estava censurat i es van prohibir els jocs.

El culte al cos queda al marge de tot programa educatiu i no va ser objecte d'educació. Es dóna importància a l'ànima per la salvació i vida eterna.

A nivell popular es realitzaven activitats que no tenien res a veure amb l'educació: feien torneigs, jocs de pilota i lluita,...

2.5. RENAIXEMENT I IL·LUSTRACIÓ

Durant el renaixement, es torna a donar la importància que té a l'exercici físic com a mitjà terapèutic i al joc a nivell educatiu.

L'EF es considera important per mantenir una salut apropiada, per a preparar-se i entrenar físicament en cas de guerra i com a mitjà per desenvolupar el cos humà.

Es va popularitzar la idea que el cos i l'ànima eren inseparables, indivisibles i que un era necessari per al funcionament òptim de l'altre.

En la Il·lustració, Rosseau diu que l'activitat física és un bon mitjà educatiu al permetre el contacte del nen amb la natura. Educar és tornar a la natura.

És una corrent higiènica i mèdica.

2.6. ESCOLES EUROPEES

Alemanya:

Guts Muths es considera el fundador de l'EF moderna a Alemanya.

Luding Jahn, d'ideologia nazi, exigeix al poble la realització d'exercici físic per aconseguir una Alemanya ben formada.

Suècia:

P H Ling va ser un especialista en anatomia i fisiologia i donava importància en corregir els vicis posturals. Va crear les taules gimnàstiques.

El seu fill H Ling va continuar les idees del seu pare a l'escola dirigint-les als nens i nenes.

França:

Va destacar el mètode natural i Amorós va ser l'autor més important.

Anglaterra:

T Arnold va difondre l'esport tant a les escoles com a les universitats.

S'incorpora la competició i es fan associacions i clubs per competir.

2.7. TENDÈNCIES ACTUALS

Actualment hi ha tantes tendències com objectius es pretenen:

Tendència psicomotriu → Control i consciència corporal.

Tendència militar (condició física) → Capacitats condicionals.

Tendència esportiva → HME (iniciació esportiva).

Tendència expressiva → Expressió corporal.

Tendència natural → Activitats a la natura i HMB.

Tendència lúdica → Els jocs.

Tendència mèdica → Salut corporal.

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Realitzar una unitat didàctica de caràcter interdisciplinari amb l'àrea de Medi Social en la qual es representin activitats pròpies de l'antiguitat.

Per exemple, al camp d'aprenentatge "Tarraco Romana" es realitzen jocs que realitzaven els romans en aquella època: estirar la corda, cementiri, rugbi,...

4. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O. La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona. 1993.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 2**L'EDUCACIÓ FÍSICA EN EL SISTEMA EDUCATIU:****OBJECTIUS I CONTINGUTS****EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE LES FUNCIONS ATRIBUIDES AL CURRÍCULUM COM ELEMENT FORMATIU****0. INTRODUCCIÓ****1. L'EDUCACIÓ FÍSICA EN EL SISTEMA EDUCATIU: OBJECTIUS I CONTINGUTS****1.1. OBJECTIUS GENERALS D'ÀREA****1.2. CONTINGUTS D'ÀREA****1.2.1. CICLE INICIAL****1.2.2. CICLE MITJÀ****1.2.3. CICLE SUPERIOR****2. EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE LES FUNCIONS ATRIBUIDES AL MOVIMENT COM ELEMENT FORMATIU****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

El calendari d'implantació de la LOE ha estat el següent:

- Cicle Inicial: Curs acadèmic 2007-2008.
- Cicle Mitjà: Curs acadèmic 2008-2009.
- Cicle Superior: Curs acadèmic 2009-2010.

Amb la LOGSE, a Catalunya hi havia 5 blocs de continguts en l'àrea d'EF:

- Control i consciència corporal
- Execució d'habilitats coordinatives
- Utilització de les capacitats condicionals
- Expressió corporal i dramatització
- Realització de jocs

La LOE canvia la distribució d'aquests blocs i n'afegeix un de nou:

- El cos: Imatge i percepció
- Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques
- Activitat física i salut (nou)
- Expressió corporal
- El joc

1. L'EDUCACIÓ FÍSICA EN EL SISTEMA EDUCATIU: OBJECTIUS I CONTINGUTS (DECRET 142/2007)

1.1. OBJECTIUS GENERALS D'ÀREA

L'àrea d'educació física en l'etapa de l'educació primària té com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.
6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

1.2. CONTINGUTS D'ÀREA

1.2.1. CICLE INICIAL

El cos: imatge i percepció

- Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració.
- Experimentació del cos en postures corporals diferents.
- Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions.
- Afirmació de la lateralitat.
- Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.
- Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.
- Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps.
- Percepció espai - temps.

Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.
- Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
- Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.

Activitat física i salut

- Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge .
- Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.
- Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar.
- Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat Física.

Expressió corporal

- Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.
- Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.
- Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
- Experimentació del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos.
- Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.
- Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

El joc

- Apreciació del joc com activitat comú a totes les cultures.
- Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc.
- Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc.
- Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
- Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.

1.2.2. CICLE MITJÀ

El cos: imatge i percepció

- Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
- Representació del propi cos i el dels altres.
- Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.
- Realització d'activitats en les que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.
- Intervenció de l'organització espai-temporal en el desenvolupament d'activitats físiques.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.
- Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.
- Elaboració d'un control motriu i domini corporal.
- Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.
- Pràctica d'activitats físiques elaborades.
- Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.

Activitat física i salut

- Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.
- Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.
- Pràctica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física.
- Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.

Expressió corporal

- Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació.
- Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.
- Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
- Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació .
- Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.
- Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.
- Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.

El joc

- Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.
- Participació en diferents tipus de joc.
- Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició amb relació a les regles del joc.
- Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.
- Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc.
- Valoració de l'esforç en els jocs.
- Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.

1.2.3. CICLE SUPERIOR**El cos: imatge i percepció**

- Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
- Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.
- Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.
- Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
- Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.
- Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció.
- Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius.
- Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.

Activitat física i salut

- Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
- Identificació de les pràctiques poc saludables.
- Prevenció de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.
- Utilització de materials i espais, respectant les normes.
- Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.

Expressió corporal

- Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.
- Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals.
- Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.
- Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
- Utilització d'objectes i materials en la realització de dramatitzacions i en la construcció d'escenaris.
- Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.
- Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.

El joc

- Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.
- Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
- Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.
- Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
- Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.
- Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
- Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.
- Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
- Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.
- Incorporació d'elements creatius en els jocs.
- Participació en jocs cooperatius i per a la pau.

2. EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE LES FUNCIONS ATRIBUIDES AL MOVIMENT COM ELEMENT FORMATIU

a) Pobles primitius:

L'activitat física preparava als joves per la vida adulta, per tant, era necessari tenir una bona aptitud física per tal de subsistir en un medi ambient hostil. Els coneixements es transmetien de pares a fills.

b) Edat Antiga: Grècia i Roma.

Grècia:

Atenes: Corrent militar, higiènica i mèdica.

La gimnàstica és important dins de l'educació.

Esparta: Corrent militar.

El ciutadà ha de ser un soldat fort i útil per al combat.

Roma:

Corrent militar.

Els exercicis serveixen com a preparació per la guerra amb sentit més lúdic.

c) Edat mitjana: El Cristianisme.

El moviment i exercici físic com element formatiu va desaparèixer.

d) Renaixement i Il·lustració:

Corrent mèdica i higiènica.

Es torna a donar a l'exercici físic la importància que té a nivell terapèutic.

Utilitza l'activitat física a la natura com a mitjà educatiu.

e) Segle XIX: Escoles Europees:

Alemanya: Corrent condició física dirigida a la millora de les qualitats físiques.

Sueca: Corrent condició física dirigida a la millora de les qualitats físiques.

Anglesa: Corrent esportiva dirigida a la pràctica de l'esport.

Francesa: Corrent psicomotriu dirigida al desenvolupament de la psicomotricitat.

f) Segle XX - XXI:

Tantes tendències com objectius o finalitats es pretenen: psicomotriu, militar, esportiva, expressiva, natural, lúdica, mèdica,...

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Realitzar una temporalització dels continguts d'Educació Física per cicles.

4. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 3**ANATOMIA I FISIOLOGIA HUMANA IMPLICADES EN L'ACTIVITAT FÍSICA
PATOLOGIES RELACIONADES AMB L'APARELL MOTOR
AVALUACIÓ I TRACTAMENT EN EL PROCÉS EDUCATIU****0. INTRODUCCIÓ****1. ANATOMIA I FISIOLOGIA HUMANA IMPLICADES EN L'ACTIVITAT FÍSICA****1.1. L'APARELL LOCOMOTOR****1.1.1. ELS OSSOS****1.1.2. LES ARTICULACIONS****1.1.3. ELS MÚSCULS****1.2. L'APARELL CIRCULATORI****1.3. EL SISTEMA RESPIRATORI****1.4. EL SISTEMA NERVIÓS****1.5. FISIOLOGIA BÀSICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA****2. PATOLOGIES RELACIONADES AMB L'APARELL MOTOR****2.1. PATOLOGIA CONGÈNITA****2.2. PATOLOGIA PER LESIÓ****2.3. PATOLOGIA PER ENFERMETAT****3. AVALUACIÓ I TRACTAMENT EN EL PROCÉS EDUCATIU****3.1. AVALUACIÓ ANTROPOMÈTRICA I FISIOLÒGICA****3.2. AVALUACIÓ I TRACTAMENT DE LES PATOLOGIES****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'anatomia és la ciència que estudia l'estructura dels ésser vius i en especial, del cos humà.

La fisiologia és la ciència que estudia els fenòmens vitals i les funcions per les que es manifesta la vida d'un organisme.

La patologia és la part de la medicina que estudia les malalties.

1. ANATOMIA I FISIOLOGIA HUMANA IMPLICADES EN L'ACTIVITAT FÍSICA

1.1. L'APARELL LOCOMOTOR

L'**anatomia** és la ciència que estudia l'estructura dels ésser vius i en especial, del cos humà. Per tant, haurem d'estudiar l'aparell locomotor.

L'aparell locomotor està format pels ossos, les articulacions, els músculs.

1.1.1. ELS OSSOS

Els ossos són elements durs que formen la carcassa o suport del cos i tenen 2 funcions:

- a) Protegir els òrgans vitals
- b) Suport dels músculs que són els encarregats de proporcionar el moviment.

Els ossos poden ser:

- Plans (crani)
- Curts (vèrtebres)
- Llargs (fèmur).

Els ossos presenten gran duresa i resistència, degut fonamentalment a la seva composició (calci, fòsfor, sals,...)

Els principals ossos del cos són: tibia, peroné, fèmur, radi, cúbit, húmer, clavícula, omòplat, costelles, estèrum, crani i columna vertebral.

1.1.2. LES ARTICULACIONS

Les articulacions són la zona del cos on s'uneixen dos o més ossos per produir el moviment gràcies a accions com flexió, rotació, ...

Les articulacions es componen de les següents parts:

- Ossos.
- Cares articulars: Cares dels ossos.
- Cartílag articular: Funció amortiguadora.
- Càpsula articular: Rodeja tota l'articulació.
- Líquid sinovial: Lubricant
- Lligaments: Fixa l'articulació.

Hi ha 3 tipus d'articulacions:

- Sinartrosis: Articulació fixa: ossos del crani i de la cara.
- Anfiartrosis: Articulacions amb poca mobilitat: vèrtebres.
- Diartrosis: Articulacions amb àmplia mobilitat i cavitat articular: genolls.

Les principals articulacions del cos són: turmell, genoll, pelvis, canell, colze, espatlla i coll.

1.1.3. ELS MÚSCULS

Els músculs són l'element productor del moviment. Transforma l'energia química dels aliments en energia mecànica.

Té la propietat de contraure's i estirar-se degut a la composició dels seus teixits. Aquests poden ser:

- De fibra llisa: No es contrauen voluntàriament. Es troben en les vísceres, parets dels intestins i artèries.
- De fibra estriada: Estan connectats amb el SNC i es contrauen voluntàriament a excepció del cor.

Tot múscul té dos parts ben diferenciades:

- **Ventre:** Formada per un feix de fibres que li donen l'aspecte voluminós.
- **Tendó:** És on el múscul s'insereix a l'os.

Les funcions del múscul són:

- **Agonista:** És el múscul que es contrau per realitzar el moviment.
- **Antagonista:** Té la funció contrària i es relaxa per no impedir el moviment.
- **Fixadora:** Músculs que recolzen al múscul principal en l'acció.

Els principals músculs del cos són: trapezi, deltoide, bíceps, tríceps, pectoral, dorsal, recte, quàdriceps, glutis, bíceps femoral, abductor i bessons.

1.2. L'APARELL CIRCULATORI

La seva funció principal és transportar i intercanviar les substàncies nutritives i l'O₂ i eliminar productes de desfet i el CO₂.

L'aparell circulatori consta de les següents parts:

- a) **Cor:** Situat a la caixa toràcica, darrera l'estèrnum i entre els 2 pulmons. Format per 2 aurícules i 2 ventricles. Té la funció de bombejar la sang.
- b) **Vasos sanguinis:** Són les artèries, venes i capil·lars.
 - **Venes:** La sang que porten no és oxigenada.
 - **Artèries:** La sang que porten és oxigenada.
 - **Capil·lars:** És on es produeix l'intercanvi de gasos i substàncies.
- c) **La sang:** Fluid que circula per les venes i les artèries. Està formada per:
 - **Leucòcits o glòbuls blancs:** Lluita contra els microbis.
 - **Eritròcits o glòbuls vermells:** Transporta O₂.
 - **Plaquetes:** Coagula la sang.
 - **Plasma:** Transporta substàncies.

1.3. SISTEMA RESPIRATORI

La seva funció principal és agafar O₂ de l'aire i expulsar CO₂ de l'organisme

Els seus components són: nas, boca, faringe, laringe, tràquea, bronquis, bronquiols, alvèols pulmonars i pulmons.

Els alvèols pulmonars són una espècie de glòbuls diminuts, rodejats de capil·lars sanguinis i venosos i és on es produeix l'intercanvi de gasos.

1.4. SISTEMA NERVIÓS

El sistema nerviós està format pel sistema sensorial i el sistema motor.

El sistema sensorial capta un estímul. Aquest estímul circula per el sistema nerviós perifèric (vies aferents) fins arribar al sistema nerviós central (cervell).

El còrtex sensorial processa la informació sensorial i el còrtex motriu planifica i envia la resposta que circula pel sistema nerviós perifèric (vies eferents) fins als sistema motor que efectua la resposta.

1.5. FISIOLOGIA BÀSICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

La fisiologia és la ciència que estudia els fenòmens vitals i les funcions per les que es manifesta la vida d'un organisme.

La fisiologia de l'activitat física estudia els sistemes energètics:

a) Sistema anaeròbic alàctic:

No utilitzen O₂ per produir energia sinó que utilitzen l'ATP que hi ha emmagatzemat al múscul. S'utilitza en exercicis de poca duració (10"). No produeix àcid làctic.

b) Sistema anaeròbic làctic:

No utilitzen O₂ per produir energia sinó que utilitza la via de la glucòlisis anaeròbica. S'utilitza en exercicis d'alta intensitat i poca duració (180 puls/min). Produeix àcid làctic.

c) Sistema aeròbic:

Utilitza O₂ per produir energia mitjançant les vies de la glucòlisis aeròbica i l'oxidació dels àcids grassos. S'utilitza en exercicis de mitjana/baixa intensitat i de llarga durada. El cor treballa a un ritme suau (140 puls/min màx).

2. PATOLOGIES RELACIONADES AMB L'APARELL MOTOR

La patologia és la part de la medicina que estudia les malalties.

2.1. PATOLOGIES CONGÈNITES

Suposen alguna deformació generalment de l'esquelet. Les més freqüents són:

Peus:

- Peu pla: Es recolza tota la planta, no hi ha curvatura.
- Peu cavo: Pont massa elevat.
- Peu valgo: Deformitat cap a fora.
- Peu varo: Deformitat cap a dintre.
- Peu zambo: Es recolza amb el borde exterior.

Genolls:

- Genu-varo: Curvatura en forma d'O.
- Genu-valgo: Curvatura en forma de X.

Columna:

- Hiperlordosis: Enfonsament de la zona lumbar.
- Cifosis: Curvatura dorsal externa (geperut).
- Escoliosis: Desviació lateral.

2.2. PATOLOGIES PER LESIÓ

Musculars:

- Contusió: Cop directe contra el múscul.
- Estirament: Elongació brusca sense arribar a trencar-se.
- Esclafiment: Trencament de poques fibres.
- Rampes: Dolor produït per sobresforç.
- Tendinitis: Inflamació de la vaina del tendó.

Articulacions:

- Esquinç: Distensió forçada del lligament, produïda per una torçada.
- Ruptura del lligament: Necessita intervenció quirúrgica, pèrdua total de l'estabilitat de l'articulació.
- Luxació: Pèrdua permanent, total o parcial de les relacions entre les cares òssies.

Òssies:

- Periostitis: Contusió directa damunt l'os.
- Fissura: Ruptura parcial de l'os.
- Fractura: Ruptura amb pèrdua de continuïtat de l'os.

2.3. PATOLOGIES PER ENFERMETAT

- Reumatisme: Dolència muscular o articular, que produeixen dolors intermitents i alterns.
- Osteïtis: Inflamació de l'os degut a infeccions o substàncies tòxiques
- Osteoporosis: Augment de la porositat de l'os, que el fa més fràgil i fracturable.

3. AVALUACIÓ I TRACTAMENT EN EL PROCÉS EDUCATIU

3.1. AVALUACIÓ ANTROPOMÈTRICA I FISIOLÒGICA

L'avaluació antropomètrica i fisiològica és de gran utilitat en l'àrea d'EF:

- Permet diagnosticar les possibilitats motrius dels alumnes.
- Complementa els informes mèdics.
- És un element d'informació per al docent.
- Permet observar l'evolució dels alumnes al llarg de l'etapa.
- Permet un ensenyament més individualitzat i la possibilitat de realitzar adaptacions curriculars.

Avaluació antropomètrica: talla, pes, envergadura.

Avaluació fisiològica: pulsacions, respiracions.

3.2. AVALUACIÓ I TRACTAMENT DE PATOLOGIES

Sobre les patologies que afecten a l'aparell motor és convenient fer les següents precisions:

- a) Les patologies que impliquin impediment han de ser diagnosticades i certificades per un metge.
- b) Les patologies que impedeixen o limiten als alumnes en l'activitat física, no implica que els alumnes no puguin accedir a les ensenyances conceptuals.
- c) En les patologies per lesió, el professor ha de fer l'avaluació dels danys, procurant no intervenir. Només intervindrà en les lesions que no impliquin augment de la gravetat.

Com a normes generals, seguirem les següents actuacions:

- Aturar l'activitat immediatament.
- Si existeix ferida o hemorràgia, curar i reduir-la.
- Si existeix inflamació, aplicar gel durant les primeres 24 hores i després calor.
- Si existeix esquinç, luxació o fractura, immobilitzar la part afectada i evacuar a un centre mèdic.

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Aquest tema es pot treballar de manera interdisciplinària amb l'àrea de Medi natural, ja que podem realitzar una unitat didàctica sobre el coneixement del cos en la qual dediquem una sessió teòrica a conèixer els principals ossos, músculs i articulacions del nostre cos.

5. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O. La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona. 1993.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 4**EL CREIXEMENT I EL DESENVOLUPAMENT NEUROMOTOR, OSSI I MUSCULAR****FACTORS INTERNS I EXTERNS QUE REPERCUTEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT I CREIXEMENT****PATOLOGIES RELACIONADES AMB EL CREIXEMENT I LA SEVA EVOLUCIÓ DE LA CAPACITAT DE MOVIMENT****AVALUACIÓ I TRACTAMENT EN EL PROCÉS EDUCATIU****0. INTRODUCCIÓ****1. EL CREIXEMENT I EL DESENVOLUPAMENT NEUROMOTOR, OSSI I MUSCULAR****1.1. CONCEPTE DE CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT****1.2. LLEIS DE CREIXEMENT****1.3. PRINCIPIS DE DESENVOLUPAMENT****1.4. DESENVOLUPAMENT MOTOR****1.5. DESENVOLUPAMENT OSSI****1.6. DESENVOLUPAMENT MUSCULAR****2. FACTORS INTERNS I EXTERNS QUE REPERCUTEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT I CREIXEMENT****2.1. FACTORS INTERNS****2.2. FACTORS EXTERNS****3. PATOLOGIES RELACIONADES AMB EL CREIXEMENT I LA SEVA EVOLUCIÓ DE CAPACITAT DE MOVIMENT****3.1. RELACIONADES AMB EL CREIXEMENT****3.2. RELACIONADES AMB LA CAPACITAT DE MOVIMENT****4. AVALUACIÓ I TRACTAMENT EN EL PROCÉS EDUCATIU****4.1. AVALUACIÓ****4.2. TRACTAMENT****5. APLICACIÓ DIDÀCTICA****6. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Creixement i desenvolupament són dos conceptes diferents però estretament relacionats. **El creixement** es refereix a l'increment quantitatiu dels diferents òrgans i és fàcil de mesurar. En canvi, **el desenvolupament** fa referència a la qualitat d'aquesta evolució i per això és més difícil de quantificar.

1. EL CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT NEUROMOTOR, OSSI I MUSCULAR

1.1. CONCEPTE DE CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT

El **creixement** és l'augment dinàmic i proporcionat que experimenten els éssers vius al llarg d'un cicle o etapa. El creixement es refereix a l'increment quantitatiu dels diferents òrgans i és fàcilment mesurable i contrastable: talla, pes,...

El **desenvolupament** són els canvis que l'ésser humà experimenta al llarg de la seva vida. El desenvolupament fa referència a l'increment qualitatiu i per això és més difícil de mesurar.

1.2. LLEIS DE CREIXEMENT

a) Llei d'alternància: El creixement en llargada s'alterna amb el creixement d'amplada.

b) Llei d'amortiguació i progressió: L'augment de les dimensions és major quan més jove és la persona.

c) Llei de dissociació: Totes les parts del cos no augmenten en conjunt ni en les mateixes proporcions (el cap 2, el tronc 3, les extremitats superiors 4 i les extremitats inferiors 5).

1.3. PRINCIPIS DE DESENVOLUPAMENT

a) Diferenciació: El desenvolupament es realitza de forma creixent, és a dir, de lo simple a lo complex i de lo bàsic a lo específic.

b) Integració: L'adquisició d'uns coneixements determinats suposa la superació d'un estadi.

1.4. DESENVOLUPAMENT NEUROMOTOR

El desenvolupament neuromotor ve condicionat pel sistema nerviós. En aquestes edats els nens ja han passat per les etapes sensomotora i locomotora i es troben en la psicomotriu a l'inici de la primària.

Comencen a discriminar de la percepció més grossa a la més fina, a lateralitzar millor i a discriminar els moviments segmentaris dels globals.

Els docents han de saber que el desenvolupament cerebral d'aquests nens travessa un període de creixement estable, preparat per afiançar aprenentatges múltiples.

1.5. DESENVOLUPAMENT OSSI

Els desenvolupament ossi té 3 etapes:

- a) **Dels 0 als 5 anys:** Aparició de centres d'ossificació.
- b) **Dels 5 als 14 anys:** Passa del teixit cartilaginós a l'ossi.
- c) **Dels 14 als 20 anys:** Solidificació completa de l'epífisis -diafisis (extrem dels ossos)

1.6. DESENVOLUPAMENT MUSCULAR

- a) **Dels 2 als 4 anys:** Es produeix un augment corporal amb una tendència a guanyar pes degut a l'acumulació de greixos.
 - b) **Dels 5 als 7 anys:** S'observa la tendència oposada amb predomini de l'alçada.
 - c) **Dels 8 als 10 anys:** Es produeix un segon augment corporal
- * Segons Godin, el creixement és especialment ossi abans de la pubertat i muscular després d'ella.

2. FACTORS INTERNS I EXTERNS QUE REPERCUTEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT I CREIXEMENT.

2.1. FACTORS INTERNS

- Genètics: Hi ha una elevada relació entre la talla de pares i fills.
- Sexe: Fins als 10 anys existeix poca diferència entre sexes. En la dona, el desenvolupament ossi és més ràpid. Els homes adquireixen més massa muscular.
- Factors endocrins: Existeixen algunes hormones que són imprescindibles per al creixement: tiroides, hipofisis, hormones sexuals.

2.2. FACTORS EXTERNS

- Alimentació: Són elements bàsics per al creixements, doncs fa que el cos tingui els materials necessaris per la seva formació i desenvolupament.
- Malalties dels pares: Les que més afecten són les endocrines. També la tuberculosi, l'alcoholisme i la drogaaddicció.
- Malalties dels nens: Afecta particularment la tuberculosi, cardiopaties, diabetis, intoxicacions,...
- El clima: S'ha comprovat que en climes extrems la talla és més baixa.
- Altres factors: socials, psicològics i familiars.

3. PATOLOGIES RELACIONADES AMB EL CREIXEMENT I LA SEVA EVOLUCIÓ DE LA CAPACITAT DE MOVIMENT

3.1. RELACIONADES AMB EL CREIXEMENT

En el creixement podem trobar irregularitats com l'acceleració o retard en la talla i/o el pes. Aquestes irregularitats poden trobar-se dintre de la normalitat quan no existeix diferència de més de 3 anys entre l'edat cronològica i l'edat biològica. Quan és superior poden catalogar-se les següents patologies:

- Gigantismes: Alçada desproporcionada, relacionada amb alteracions endocrines.
- Enanisme: Desenvolupament inferior de l'esquelet en alçada. L'estatura final de la persona no arriba a passar dels 125 o 130 cm.
- Obesitat: Acumulació de greixos degut a una alteració del metabolisme.
- Caquexia: Reducció de pes exagerada, debilitat, pell seca, rugosa i groguenca.

3.2. RELACIONADES AMB LA CAPACITAT DE MOVIMENT

Quan la persona que la pateix, presenta un impossibilitat, debilitat o torpesa en les seves possibilitats motrius. Poden ser:

- Patologies del creixement: Totes les citades anteriorment (gigantisme, enanisme, obesitat i caquèxia) limiten el moviment, tant en l'aspecte qualitatiu (habilitats i destreses) com en el quantitatiu (capacitats físiques).
- Caries: Mal molt sever envers la salut, debilitat de lligaments i cardiopaties.
- Desviació de la paret nasal: Causa de freqüent de constipats, escassa capacitat respiratòria, amb incidència important en les capacitats condicionals.
- Patologies congènites (dels peus, dels genolls o de la columna) o per malaltia (reumatisme, osteïtis o osteoporosis).

4. AVALUACIÓ I TRACTAMENT EN EL PROCÉS EDUCATIU

4.1. AVALUACIÓ

Les informacions sobre el creixement i el desenvolupament dels alumnes s'han de realitzar com a mínim a l'inici de cada cicle en els aspectes següents:

- a) Desenvolupament psicomotor: Test d'imitació, d'orientació, de lateralitat,...
- b) Desenvolupament físic: Controls antropomètrics: pes, talla, envergadura,...
- c) Habilitats i destreses: Circuits relacionats amb les HMB: desplaçaments, salts, girs, llançaments i recepcions.
- d) Capacitats condicionals: Proves de resistència aeròbica (test de cooper), de velocitat de desplaçament (50 metres), de velocitat de reacció (sortides), d'agilitat (circuit) i de flexibilitat (flexió profunda de tronc).

4.2. TRACTAMENT

En EF no existeix un tractament terapèutic per les patologies relacionades amb el creixement i el desenvolupament o aquelles que limiten el moviment. Però si que hauríem de tenir en compte el següent:

- S'ha de tenir en compte les possibilitats motrius dels alumnes
- Les exigències en rendiment han de ser individuals, no les mateixes per a tothom.
- L'avaluació dels alumnes ha de tenir en compte la progressió individual, no prenen com a referència al grup.

5. APLICACIÓ DIDÀCTICA

A l'inici del curs seria interessant mesurar una sèrie de paràmetres com el pes, la talla o l'emvergadura per observar com van variant al llarg del curs.

6. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O. La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona. 1993.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 5**LA SALUT I LA QUALITAT DE VIDA****HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA****LA CURA DEL COS. AUTONOMIA I AUTOESTIMA****0. INTRODUCCIÓ****1. LA SALUT I LA QUALITAT DE VIDA****2. HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA****2.1. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE EL COR****2.2. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE L'APARELL CIRCULATORI****2.3. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE LA SANG****2.4. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORI****2.5. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE METABOLISME****2.6. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE L'APARELL LOCOMOTOR****2.7. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE SISTEMA NERVIÓS****3. LA CURA DEL COS****3.1. INGESTIÓ I DIGESTIÓ D'ALIMENTS****3.2. INGESTIÓ DE LÍQUIDS****3.3. HIGIENE PERSONAL****3.4. HIGIENE DELS VESTITS I LES SABATES****4. AUTONOMIA I AUTOESTIMA****5. APLICACIÓ DIDÀCTICA****6. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

La salut és l'estat complert de benestar físic, mental i social; i no sols l'absència de malalties o enfermetats.

La qualitat de vida és la situació personal de tipus físic, psíquic i social que viu una persona en l'entorn habitual i que li permet realitzar les activitats pròpies de l'ésser humà, amb o sense presència d'altres persones.

Els hàbits són la manera d'obrar establerta per un ús prolongat; pràctica comuna i generalment acceptada que ha adquirit força de precepte.

Normativa:

Segons la LOE 2/2006, en el Títol Preliminar, al Capítol I Principis i fins de l'Educació, article 2, apartat h diu que un dels seus fins és *“l'adquisició d'hàbits intel·lectuals i tècnics de treball, de coneixements científics, tècnics, humanístics, històrics i artístics, així com el desenvolupament d'hàbits saludables, l'exercici físic i l'esport”*.

En el títol I Els Ensenyaments i la seva ordenació, capítol 2 Educació primària, article 17, l'objectiu K diu *“ Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i utilitzar l'educació física i l'esport com a mitjà per afavorir el desenvolupament personal i social”*.

1. LA SALUT I LA QUALITAT DE VIDA

Segons l'OMS, **la salut** és l'estat complet de benestar físic, mental i social; i no sols l'absència de malalties o enfermetats. La salut millora la qualitat de vida.

La qualitat de vida és la situació personal de tipus físic, psíquic i social que viu una persona en l'entorn habitual i que li permet realitzar les activitats pròpies de l'ésser humà, amb o sense presència d'altres persones.

Per tant, a la salut no s'arriba només amb el benestar físic o ausència d'enfermetats, sinó millorant aquelles situacions o circumstàncies que permeten a la persona desenvolupar-se en una vida normal.

2. HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA

Els hàbits són la manera d'obrar establerta per un ús prolongat; pràctica comuna i generalment acceptada que ha adquirit força de precepte.

Cada dia està més demostrat l'estreta relació entre inactivitat física i desenvolupament de certes enfermetats. La relació entre activitat física i enfermetats han augmentat considerablement en els últims anys. L'adquisició de l'hàbit de realitzar activitat física de manera continuada porta beneficis sobre l'organisme.

2.1. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE EL COR

L'activitat física continuada produeix un augment del volum sistòlic i del gruix de les parets cardíques i dona lloc a un descens de la freqüència cardíaca en repòs.

D'altra banda, l'exercici incrementa notablement la capillarització cardíaca.

L'activitat física disminueix el risc d'aparició de malalties coronàries.

2.2. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE L'APARELL CIRCULATORI

La pràctica continuada d'activitat física augmenta la capilarització no sols sobre el cor, sinó també de la majoria de músculs, òrgans i teixits.

A més a més, ajuda a controlar la tensió arterial prevenint l'aparició d'arteriosclerosi i de les malalties derivades de la mateixa com els tromboembolismes.

2.3. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE LA SANG

En la sang s'observa un increment de la capacitat de transport d'oxigen degut a un major nombre de glòbuls vermells i de concentració d'hemoglobina.

2.4. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORI

La pràctica d'activitat física continuada produeix un increment de la força i resistència dels músculs respiratoris al mateix temps que augmenta la capacitat pulmonar.

2.5. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE EL METABOLISME

L'activitat física exerceix efectes molt positius sobre el metabolisme dels lípids afavorint el control dels nivells de colesterol sanguinis i ajudant a la reducció del teixit gras subcutani.

2.6. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE L'APARELL LOCOMOTOR

L'exercici físic produeix una augment del volum i l'eficàcia del teixit muscular utilitzat, així com, la capacitat d'estirament i mobilitat de les articulacions.

Afavoreix el manteniment de nivells de flexibilitat i mobilitat articular així com l'adopció de postures correctes reduint les possibilitats de desviació de la columna.

Per una altra banda, el moviment és indispensable per la calcificació dels ossos, amb els que es poden prevenir patologies degeneratives com l'osteoporosi. L'exercici incrementa el contingut mineral de l'os.

2.7. EFECTES DE L'EXERCICI SOBRE EL SISTEMA NERVIÓS

L'activitat física continuada té efectes positius sobre la capacitat de coordinació, l'estat d'ànim, el ritme de vigília i la son.

L'exercici físic ben enfocat pot ajudar a prevenir i superar situacions depressives i estressant i afavoreix les relacions socials.

3. LA CURA DEL COS

3.1. INGESTIÓ I DIGESTIÓ D'ALIMENTS

S'aconsella deixar passar aproximadament entre 1 hora i 30 minuts i 2 hores després d'un àpat abundant abans d'iniciar l'activitat.

3.2. INGESTIÓ DE LÍQUIDS

Recomanacions generals:

- Begudes poc concentrades (aigua)
- No ingerir begudes gasoses
- Beure poca quantitat però freqüentment
- Beure abans de l'activitat, durant i després de l'activitat física.

3.3. HIGIENE PERSONAL

Després de fer activitat física és necessari dutxar-se per eliminar el suor i els mals olors.

S'ha de tenir cura dels peus, utilitzant un calçat de goma per caminar pel vestidor i el dutxes per evitar contagis, assecant bé els espais interdigitals per evitar els fongs.

Si ha suat molt és convenient que es rentin el cabell, utilitzant un xampú.

3.4. HIGIENE DELS VESTITS I SABATES

Emprar les prendes adequades a les situacions i condicions climatològiques.

Les prendes massa estretes impedeixen la mobilitat. És millor que siguin de cotó que absorbeixen la suor.

En ambients calurosos, és millor utilitzar colors clars que reflexen els raigs solars.

Per protegir-se del sol és necessari l'ús de crema protectora i gorra.

En ambient de freds, utilitzar gorro i guants i evitar que la roba i les sabates es mullin.

El calçat ha d'ésser adequat, ni ample ni estret. Han d'estar nets i rentar-se després de fer esport per evitar que puguin ser font d'infecció.

En algunes situacions, caldrà aparells protectors com casc, colzeres, genolleres, ...

4. AUTONOMIA I AUTOESTIMA

L'**autonomia** és la independència d'una persona; és governar-se a si mateix.

L'**autoestima** és la valoració al jutjar-se a si mateix. Al final de l'etapa, els alumnes han d'haver desenvolupat positivament la seva autoestima.

La creació d'hàbits higiènics, posturals, alimenticis i fisiològics (escalfament i relaxació) condueix a una veritable autonomia personal i afavoreix la pròpia autoestima personal davant si mateix i davant la resta.

5. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Haurem de realitzar una unitat didàctica sobre la salut a cada curs de l'Educació Primària. Aquesta unitat durarà tot el curs, ja que en la part final de les sessions, es deixarà una estona per practicar els hàbits higiènics com: rentar-se la cara i les mans, canviar-se de roba, dutxar-se,...

6. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O. La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona. 1993.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 6**QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES, LA SEVA EVOLUCIÓ I FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT****0. INTRODUCCIÓ****1. QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES, LA SEVA EVOLUCIÓ I FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT****1.1. LA RESISTÈNCIA****1.1.1. CONCEPTE****1.1.2. CLASSIFICACIÓ****1.1.3. EVOLUCIÓ****1.1.4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT****1.2. LA FORÇA****1.2.1. CONCEPTE****1.2.2. CLASSIFICACIÓ****1.2.3. EVOLUCIÓ****1.2.4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT****1.3. LA VELOCITAT****1.3.1. CONCEPTE****1.3.2. CLASSIFICACIÓ****1.3.3. EVOLUCIÓ****1.3.4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT****1.4. LA FLEXIBILITAT****1.4.1. CONCEPTE****1.4.2. EVOLUCIÓ****1.4.3. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT****2. APLICACIÓ DIDÀCTICA****3. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Les qualitats físiques bàsiques són aquelles predisposicions fisiològiques innates que permeten el moviment i un determinat grau d'activitat física en l'individu. Són: la resistència, la força, la velocitat i la flexibilitat.

1. QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES, LA SEVA EVOLUCIÓ I FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT

Les qualitats físiques bàsiques són aquelles predisposicions fisiològiques innates que permeten el moviment i un determinat grau d'activitat física en l'individu. Les qualitats físiques bàsiques són:

1.1. LA RESISTÈNCIA

1.1.1. CONCEPTE

Resistència: És la capacitat de realitzar un esforç de major o menor intensitat durant el major temps possible.

1.1.2. CLASSIFICACIÓ

a) La resistència aeròbica: S'utilitza en esforços de mitjana o baixa intensitat i de llarga duració en el qual l'O₂ és suficient per a realitzar l'activitat. Per obtenir energia s'utilitzen les vies de la glucòlisis aeròbica i l'oxidació dels àcids grassos. La glucòlisis aeròbica permet allargar l'exercici fins al 3'-5' mitjançant l'oxidació del glucògen. L'oxidació dels àcids grassos és la via de major utilització en esforços poc intensos i de llarga duració.

b) La resistència anaeròbica: S'utilitza en esforços d'alta intensitat i curta duració en el qual l'O₂ aportat és inferior a la demanda i es produeix una deuda d' O₂. Pot ser alàctica o làctica:

- **La resistència anaeròbica alàctica:** S'utilitzen les vies de degradació de l'ATP i la CP (fosfocreatina). S'utilitza l'ATP contingut en el múscul però solament satisfà la demanda d'energia d'un exercici de gran intensitat durant 5" o 10".
- **La resistència anaeròbica làctica:** S'obté energia mitjançant la glucòlisis anaeròbica. Quan augmenta la duració de l'exercici, es degrada el glucogen sense presència d' O₂ . Es pot realitzar per aquesta via un exercici d'intensitat submàxima amb una duració d'entre 30" a 2', tenint com a resultat una acumulació d'àcid làctic i una deuda d'O₂ .

1.1.3. EVOLUCIÓ DE LA RESISTÈNCIA

La resistència aeròbica en el nen es va incrementar progressivament, fins a l'edat de 10 –12 anys, degut principalment a l'augment de la capacitat cardíaca i respiratòria.

Dels 12 als 14 anys es produeix una estabilització en els nivells de resistència i inclòs una baixada per la crisi de la pubertat (abans en les noies).

A partir d'aquesta edat, els nens presenten un augment en la resistència aeròbica més gran que a les nenes.

El sistema anaeròbic no ha de treballar-se fins la pubertat per evitar una hipertròfia.

1.1.4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT

Els factors que influeixen en el desenvolupament de la resistència són:

- Volum de treball
- Intensitat de treball
- Freqüència de les sessions
- Factors genètics.

1.2. LA FORÇA

1.2.1. CONCEPTE

Força: És la capacitat de vèncer una resistència oposada per mitjà de l'acció muscular. El múscul té les següents formes de contracció:

- **Contracció isotònica concèntrica:** El múscul genera una força superior a la resistència, per la qual cosa la llargada del múscul disminueix $F > R$.
- **Contracció isotònica excèntrica:** La situació és la contrària, i per tant, la llargada del múscul augmenta $F < R$.
- **Contracció isomètrica:** Quan un múscul exerceix una força damunt una resistència que no pot moure, el múscul conserva la mateixa llargada i no realitza cap tipus de treball ni desplaçament, però hi ha contracció $F = R$.

1.2.2. CLASSIFICACIÓ

a) Força màxima: És la força que és capaç de fer una persona per moure o suportar una càrrega màxima, sense importar el temps. Ex: halterofília.

b) Força resistència: És la força que s'utilitza per vèncer una càrrega no màxima un gran nombre de vegades sense importa la velocitat d'execució sinó duració. Ex: peses.

c) Força explosiva o potència: És la força que s'utilitza per vèncer resistències amb la major velocitat possible. Ex: llançament de pes, javelina

1.2.3. EVOLUCIÓ DE LA FORÇA

En l'etapa prepubertat (8-12 anys) es dona un produueix un augment sustancial de la força encara que sense grans canvis.

Entre els 12 i 14 anys es produeix un augment del volum corporal (talla i pes), la qual cosa provoca un augment considerable de la força. Les diferències entre nois i noies ja són apreciables.

Aplicar càrregues de força abans dels 12 anys és realment perillós per l'estructura òssia del cos de l'alumne ja que està en formació.

1.2.4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT

a) Intrínsecs: Propis del subjecte.

- Volum: La força del múscul és proporcional al volum muscular.
- Longitud del múscul: A més llargada del múscul, més força.

b) Extrínsecs: Exteriors al subjecte.

- Edat i sexe, alimentació, estat emocional, temperatura, etc.

1.3. LA VELOCITAT

1.3.1. CONCEPTE

Velocitat: És la capacitat de realitzar accions motrius en el menor temps possible. Depèn de la velocitat de contracció de les fibres diferenciem entre:

- **Fibres vermelles:** Poden realitzar un treball prolongat, però de forma lenta. Aquest tipus de fibres tarda el doble de temps en la contracció que les fibres blanques. Són les típiques fibres de treballs aeròbics.
- **Fibres blanques:** Són fibres de contracció ràpida, no poden realitzar treballs molt llargs. Són fibres típiques de treballs anaeròbics.

La proporció de cada una d'aquestes fibres en la musculatura ve determinada genèticament i existeixen poques possibilitats de desenvolupament.

1.3.2. CLASSIFICACIÓ

a) Velocitat de reacció: És la capacitat de respondre a un estímul en el menor temps possible. És el temps entre l'estímul i l'inici del moviment.

b) Velocitat de contracció o gestual: És la capacitat de realitzar un moviment segmentari o global en el menor temps possible

c) Velocitat de desplaçament: És la capacitat de recórrer una distància curta en el menor temps possible. $V=e/t$.

1.3.3. EVOLUCIÓ DE LA VELOCITAT

La velocitat és una qualitat innata difícilment alterable per l'activitat física.

Entre els 8 i els 12 anys es produeix una millora de la velocitat degut a una lleu millora de la força i a la millora de la coordinació.

La velocitat de reacció augmenta de forma important dels 10 als 12 anys.

Entre els 12 i els 14 anys l'augment de la velocitat és paral·lel al de la força.

1.3.4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT

La velocitat d'un subjecte depèn de 2 factors principalment:

- El seu sistema muscular: Depèn de la quantitat de fibres blanques (ràpides) o vermelles (lentes).
- El seu sistema nerviós: Depèn de la rapidesa de l'impuls nerviós, de la seva velocitat al llarg del recorregut.

1.4. LA FLEXIBILITAT

1.4.1. CONCEPTE

La flexibilitat és la capacitat d'amplitud articular del cos humà.

La falta de flexibilitat limita la pràctica esportiva i possibilita que surtin defectes i postures negatives.

Els components de la flexibilitat són els següents:

- La mobilitat articular: És la capacitat de moviment que permet l'estructura de cada articulació.
- L'elasticitat muscular: És la capacitat del múscul de tornar a la seva posició inicial, després d'haver estat estirat. A mesura que el múscul guanya força perd elasticitat i guanya risc en lesions.

1.4.2. EVOLUCIÓ DE LA FLEXIBILITAT

La flexibilitat és l'única qualitat involutiva, és a dir, es neix amb el 100% de flexibilitat i a mesura que passen els anys es va perdent.

Fins als 10 anys la pèrdua de flexibilitat és escassa o pràcticament nul·la.

Apartir d'aquí és quan comença a decreixer. La màxima pèrdua de flexibilitat és durant la pubertat (12-16 anys), ja que es produeix un increment de la musculatura i de la força.

1.4.3. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT

a) Intrínsecs: Propis del subjecte.

- El to muscular: La hipertròfia impedeix el moviment en tota la seva amplitud.
- L'edat: Els nens tenen un grau de flexibilitat major que els adults.
- Estat emocional: Algun estat emocional pot provocar rigidesa muscular.

b) Extrínsecs: Exteriors al subjecte.

- Clima i temperatura: A major temperatura, més elongació del múscul.
- Hora del dia: Al matí i a la nit la flexibilitat és menor.

2. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Bloc de continguts: Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.

Al cicle inicial i al cicle mitjà les QFB es treballen mitjançant altres continguts.

Al cicle superior, realitzarem una unitat didàctica sobre Acondicionament Físic que incloguin exercicis per treballar la resistència aeròbica (policies i lladres), la flexibilitat (els nusos), la velocitat de reacció (el mocador) i la velocitat de desplaçament (relleus) i la força explosiva (el carretó).

No s'han de dedicar sessions senceres a treballar una única QFB.

3. BIBLIOGRAFIA

- Alvarez del Villar, C. La preparación física del futbol basada en el atletismo. Ed Gymnos. Madrid.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 7**COORDINACIÓ I EQUILIBRI****CONCEPTE I ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT****0. INTRODUCCIÓ****1. COORDINACIÓ****1.1. CONCEPTE****1.2. CLASSIFICACIÓ****1.1.1. COORDINACIÓ DINÀMICA GENERAL****1.1.2. COORDINACIÓ SEGMENTÀRIA****1.1.3. COORDINACIONS DISSOCIADES****1.3. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT****2. EQUILIBRI****2.1. CONCEPTE****2.2. CLASSIFICACIÓ****2.2.1. EQUILIBRI ESTÀTIC****2.2.2. EQUILIBRI DINÀMIC****2.3. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

La coordinació i l'equilibri es relacionen normalment amb les habilitats i destreses bàsiques ja que el treball per a la seva millora es realitza mitjançant activitats com marxades, curses, salts, girs,...que són les conegudes habilitats motrius bàsiques.

1. COORDINACIÓ**1.1. CONCEPTE**

Segons UKRAN, **la coordinació** és la sincronització precisa en els moviments de les diferents parts del cos en relació al temps i a l'espai.

Un adequat desenvolupament de l'esquema corporal, un òptim coneixement i control del propi cos, conduiran a un desenvolupament més profund de la coordinació.

1.2. CLASSIFICACIÓ

1.2.1. COORDINACIÓ DINÀMICA GENERAL

Són els moviments globals que impliquen diverses regions corporals. Fa referència a activitats com la marxa, la cursa, el salt, girs,...

1.2.2. COORDINACIÓ SEGMENTÀRIA

Es refereix al control visual d'alguns segments corporals determinats.

- **Coordinació òculo-manual:** Control visual del moviment de la mà.

Ex: llançaments i recepcions, conduccions, recollides i deixades, impactes.

- **Coordinació òculo-pèdica:** Control visual del moviment del peu.

Ex: colpejar amb el peu, desviaments, conduccions, parades.

- **Coordinació òculo-cefàlica:** Control visual del moviment del cap.

Ex: desviaments amb el cap, conduccions, parades, colpeig.

1.2.3. COORDINACIONS DISSOCIADES

També s'anomenen dissociacions i consisteix en moure grups musculars independentment un dels altres, realitzant de forma simultània moviments que no tenen el mateix objectiu dins d'una determinada conducta.

Per exemple, amb una mà botar una pilota i amb l'altre mà colpejar una pilota inflable.

1.3. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT

A continuació proposem 2 circuits. Un per treballar la coordinació dinàmica general i l'altre per treballar la coordinació segmentària:

COORDINACIÓ DINÀMICA GENERAL

Circuit:

Estació 1: Passar per un circuit de tanques superant-les per sobre o sota alternativament.

Estació 2: Saltar a corda individual mentre ens desplaçem endavant o seguim un recorregut marcat.

Estació 3: Córrer ziga zaga per cons fins al matalàs on realitzarem una tombarella endavant.

Estació 4: Fer un gir de 360° i sortir corrent.

Estació 5: Saltar a peu coix o peus junts segons si hi ha un cercle o dos en el menor temps possible.

Estació 6: Saltar a corda llarga reproduint les accions de la cançó: "la mà alta, la mà terra, mitjà volta,..."

COORDINACIÓ SEGMENTÀRIA

Circuit:

Estació 1: Llençar la pilota i picar 3 cops de mans abans de recollir-la. Variar les accions mentre la pilota està en la fase de vol.

Estació 2: Colpejar una pilota amb la raqueta desplaçant-nos endavant o seguint un recorregut marcat.

Estació 3: Reproduir les accions que realitza el company sense deixar de botar la pilota.

Estació 4: Llançar la pilota enlaire fer la tombarella endavant i recollir-la.

Estació 5: Desplaçar-se conduint una pilota amb el peu i botant una altra pilota amb la mà.

Estació 6: Botar dues pilotes, una en cada mà, de forma alternativa.

2. L'EQUILIBRI

2.1. CONCEPTE

Segons Muska Mosston, l'**equilibri** és la capacitat d'assumir i sostenir qualsevol posició del cos en contra de la gravetat.

L'equilibri correcte és la base general de tota coordinació dinàmica general. Una inadequada equilibració pot portar conseqüències negatives en la construcció de l'esquema corporal.

2.2. CLASSIFICACIÓ

2.2.1. EQUILIBRI ESTÀTIC

És aquella situació on no hi ha desplaçament i per tant, la projecció del centre de gravetat cau dins de la base de sustentació.

Ex. Figures d'acrosport o jocs com l'estàtua, l'un dos tres pica-paret,..

2.2.2. EQUILIBRI DINÀMIC

És aquella situació on hi ha desplaçament i per tant la projecció del centre de gravetat cau fora de la base de sustentació.

Ex: Caminar per damunt de superfícies inestables o amb poca base de sustentació com les barres d'equilibri o els bancs suecs.

2.3. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT

A continuació proposem una sèrie d'activitats per treballar tant l'equilibri estàtic com el dinàmic:

EQUILIBRI

- Seguir una ratlla pintada al terra, una vorera, etc.
- Caminar amb xanques baixes, xanques altres,...
- Caminar per sobre d'un banc suec, barres d'equilibri, ... disminuint la base de sustentació i augmentant l'alçada.
- Equilibri flament (la cigonya) amb un peu. Després amb l'altre.
- Mantenir en equilibri una pica sobre el palmell de la mà.
- Circuit d'equilibri passant per sobre de cadires, bancs suecs, xanques, barres d'equilibri, blocs, cercles, pneumàtics, cordes, ratlla de guix, espatlles,...
- Pesta alta
- Come cocos: joc de tocar i parar seguint les ratlles del terra.
- Desplaçaments amb diferents recolzament: peu dret i mà esquerra, peu esquerre i mà dreta, dos mans i un peu,...
- Fer la vertical de cap i la vertical de mans.
- Figures d'acrosports.

* Quan treballem l'equilibri, s'ha de tenir en compte que amb nens més inquiets, les tasques estàtiques poden produir ansietat. Per això, és més adequat iniciar-se amb exercicis d'equilibri dinàmic.

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

La coordinació i l'equilibri es treballen sobretot al cicle inicial i al cicle mitjà, ja que en el cicle superior s'han d'haver assolit per poder iniciar-se en els diferents esports.

La coordinació es pot treballar mitjançant les habilitats motrius bàsiques, és a dir, amb desplaçaments, salts, gir, llançaments i recepcions. I per treballar l'equilibri podem realitzar una unitat didàctica on realitzem exercicis d'equilibri estàtic, d'equilibri dinàmic i d'equilibri amb objectes.

4. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O. La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona. 1993.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 8**APRENTATGE MOTOR****PRINCIPALS MODELS EXPLICATIUS DE L'APRENTATGE MOTOR****EL PROCÉS D'ENSENYAMENT I D'APRENTATGE MOTOR****MECANISMES I FACTORS QUE INTERVENEN****0. INTRODUCCIÓ****1. L'APRENTATGE MOTOR****1.1. DEFINICIÓ****1.2. TIPUS D'APRENTATGE MOTOR SEGONS LAWTER****1.2.1. APRENTATGE LATENT****1.2.2. APRENTATGE PER ACONDICIONAMENT****1.2.3. APRENTATGE PER COMPRESIÓ****1.2.4. APRENTATGE PER ASSAIG-ERROR****2. PRINCIPALS MODELS EXPLICATIUS DE L'APRENTATGE MOTOR****2.1. MODELS CIBERNÈTICS****2.2. MODELS DE PROCESSAMENT DE LA INFORMACIÓ****2.3. MODELS DESCRIPTIUS****2.4. MODELS ADAPTATIUS****3. EL PROCÉS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE MOTOR****3.1. EL PROCÉS D'ENSENYAMENT APRENTATGE COM A PROCÉS DE COMUNICACIÓ****3.2. ELS CANALS DE COMUNICACIÓ****3.3. FASES DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT APRENTATGE MOTOR****4. MECANISMES I FACTORS QUE INTERVENEN****4.1. MECANISMES****4.2. ELS FACTORS****5. APLICACIÓ DIDÀCTICA****6. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'aprenentatge motor és un procés relativament permanent en la conducta motriu dels individus fruit de la pràctica i de l'experiència.

1. APRENTATGE MOTOR

1.1. DEFINICIÓ

L'aprenentatge és:

- Un procés intern i individual
- Suposa un canvi de conducta relativament permanent
- No és atribuïble al desenvolupament sinó a l'experiència i a la pràctica
- Requereix sempre un estímul

Segons **Lawther**, és aquell aprenentatge on els moviments del cos realitzen la funció més important.

Segons **Oxendine**, és aquell aprenentatge referit a l'adquisició d'habilitats que requereixen el moviment del cos.

Resumint és un procés relativament permanent en la conducta motriu dels individus fruit de la pràctica i de l'experiència.

1.2. TIPUS D'APRENTATGE MOTOR SEGONS LAWTER

1.2.1. APRENTATGE LATENT

La possible modificació de la resposta, no es produeix en el moment, sinó més tard, quan, sense ser conscient, s'assimila per part del subjecte.

1.2.2. APRENTATGE PER ACONDICIONAMENT

Es produeix com a resposta davant dels estímuls donats, gràcies a la repetició, ja que, sense ella no s'obtidria el resultat buscat.

1.2.3. APRENTATGE PER COMPRENSIÓ

Basat en la construcció d'unitats significatives a partir dels estímuls donats. Es parla de constructivisme i d'aprenentatges significatius, que encadenen la xarxa o mapes cognitius de l'alumne.

1.2.4. APRENTATGE PER ASSAIG-ERROR

Davant situacions noves, l'alumne utilitza l'assaig a través de successius intents, rebutjant les incorrectes i adaptant les correctes. Parlem de metodologia de recerca i resolució de problemes on els alumnes han de trobar les opcions més adients.

2. PRINCIPALS MODELS EXPLICATIUS DE L'APRENTATGE MOTOR

A partir de les investigacions realitzades per diversos autors al voltant de les teories generals de l'aprenentatge, ja siguin teories associacionistes (es centren en el resultat) o cognoscitives (es centren més en el procés), van néixer diferents models que pretenen explicar l'aprenentatge motor.

Els principals models són els següents:

2.1. MODELS CIBERNÈTICS

Aquest model compara el cervell amb un ordinador.

Considera com element principal el feed-back o retroalimentació de la informació, ja sigui intern (sensacions) o extern (ajudes, mitjans audiovisuals). Per tant, el factor principal del procés d'ensenyament aprenentatge és el factor d'informació amb el que compta el subjecte.

Destaquen autors com Adams i Keele.

2.2. MODELS DE PROCESSAMENT DE LA INFORMACIÓ

La dificultat en l'aprenentatge i en l'execució d'una determinada tasca es troba directament relacionada amb el tipus i quantitat d'informació que el subjecte necessiti manejar per la seva realització. Per això, el punt fonamental radica en la informació inicial i com es treballa amb ella.

En tot procés d'aprenentatge motor intervé un emissor d'informació, un canal de transmissió i un receptor d'informació.

Destaquen autors com Welford i Marteniuk.

2.3. MODELS ADAPTATIUS

El aquest model, el més fonamental és que cada individu adapta la seva conducta motriu segons les exigències que poden sorgir. Aquesta adaptació es produeix gràcies a la quantitat de programes que el subjecte va formant en el seu desenvolupament gràcies a la pràctica i a l'experiència que acumula. Aquest bagatge motor va capacitant a l'alumne per tasques més difícils. Pausadament es guanya eficàcia i automatització.

2.4. MODELS DESCRIPTIUS

Els model descriptius analitzen l'aprenentatge motor, mitjançant l'estudi de 3 fases que en l'apartat següent explicarem:

1^a : Fase cognitiva

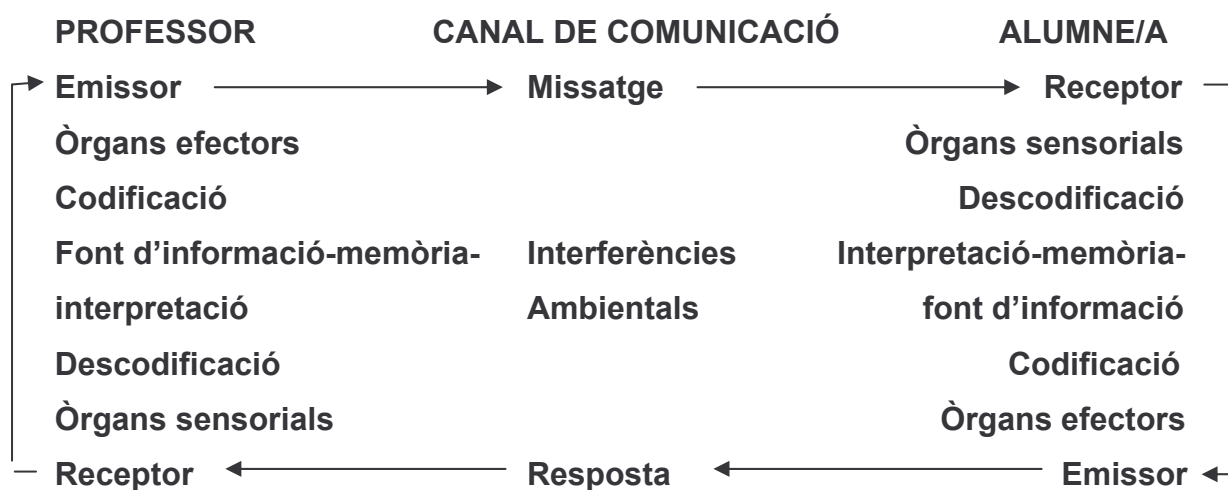
2^a : Fase associativa

3^a : Fase: autònoma

Aquestes fases són els diferents moments de l'aprenentatge motor.

3. EL PROCÉS D'ENSENYAMENT APRENTATGE MOTOR

3.1. EL PROCÉS D'ENSENYAMENT APRENTATGE COM A PROCÉS DE COMUNICACIÓ



3.2. ELS CANALS DE COMUNICACIÓ

Els canals de comunicació habituals dels alumnes són:

- Canal visual: demostracions, ajudes visuals i mitjans visuals auxiliars.
- Canal auditiu: descripcions, explicacions.
- Canal kinestèsic- tàctil: ajudes manuals i manipulacions directes sobre els alumnes.

3.3. FASES DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT APRENTATGE MOTOR

Els model descriptius analitzen l'aprenentatge motor, mitjançant l'estudi de 3 fases (Fitts i Posner):

a) Fase cognitiva:

Els alumnes es troben amb una tasca que els és desconeguda i suposa nous moviments a aprendre. La seva actitud de captació de dades és vital. Comprendrà millor quines accions haurà de fer.

El professor ha de donar informacions adients a l'alumne, per tant, haurà de seleccionar les dades necessàries. Les correccions i aspectes afegits poden ser decisius.

L'alumne ha de comprendre el més fonamental de la tasca com a mínim.

b) Fase associativa:

Degut a les successives repeticions i correccions, l'alumne va afinant la seva execució motriu. El més fonamental és realitzar-ho bé i s'haurà de centrar en els aspectes més contrets i complexos.

Augmentarà la fluïdesa i la coordinació dels moviments. El docent s'esforçarà per eliminar els errors i hàbits equivocats que poden entorpir l'acció.

A vegades, les tasques poden ser apreses per parts i finalment sumar-les unes a les altres fins arribar al moviment global. Quan succeeixi això s'haurà de recordar que la bona execució final passa per una adequada harmonització.

c) Fase autònoma:

El domini de la tasca per part de l'alumne és tal que li permet concentrar-se en la major eficàcia, estètica o operativitat del moviment, al haver assimilat les dades cognitives i associatives. Es millorà així la velocitat o precisió del moviment.

Això permet despreocupar-se de la pròpia execució per captar millor els moviments dels adversaris, per exemple.

L'alumne passa per aquestes 3 fases fins a aconseguir els automatismes necessaris de l'activitat de què es tracti.

4. MECANISMES I FACTORS QUE INTERVENEN

4.1 MECANISMES

Segons el model de Marteniuk, en l'aprenentatge de les tasques motrius intervenen tres mecanismes:

- **Mecanisme de percepció:** Aquest mecanisme identifica i integra les dades sensorials. La informació que té relació amb l'entorn es transmet al mecanisme de decisió, on serà utilitzada per a determinar el pla d'acció immediat.
- **Mecanisme de decisió:** La decisió consisteix en escollir una solució o cap d'entre totes les possibles.
- **Mecanisme d'execució:** És el generador del moviment, responsable de l'organització motriu, per la coordinació de diferents fases de l'activitat muscular necessària per la resposta.

4.2. ELS FACTORS

Els factors que intervenen en el procés d'ensenyament aprenentatge motor i que poden incidir en l'èxit o fracàs dels seus efectes, es consideren al voltant de dos aspectes diferents que són:

- a) Factors en funció de la tasca i els mètodes d'adquisició
- b) Factors variables en funció de cada alumne

a) Factors en funció de la tasca i els mètodes:

- **Consells i instruccions teòriques:** Informació necessària i adient per l'alumne/a (abans, durant i després).
- **Coneixement dels resultats:** Comparar l'execució de l'alumne amb el model presentat.
- **Motivació:** El professor buscarà exercicis atractius per motivar als alumnes.
- **Distribució de l'exercici:** Descans i recuperacions suficients, no treballar amb sobreesforç.
- **Velocitat i precisió en l'execució:** Les tasques complexes, primer s'ensenyaran a ritme lent i amb precisió i després s'augmentarà la velocitat d'execució.
- **Aprenentatge global i aprenentatge fraccionat:** Depèn del tipus de tasca a realitzar podem parlar de:
 - **Aprenentatge global:** L'execució de la tasca és complerta.
 - **Aprenentatge fraccionat:** L'execució de la tasca es realitza per parts i al final s'integren les parts formant un moviment complet.

b) Factors variables en funció de cada alumne:

- **Edat:** A cada edat li corresponen diferents continguts a aprendre.
- **Sexe:** No hi ha diferències entre nens i nenes per aprendre tasques.
- **Intel·ligència:** Correlació entre el nivell intel·lectual d'un subjecte i el seu rendiment en les habilitats físiques.
- **Diferències individuals:** Influeixen les aptituds innates i les adquirides mitjançant l'entrenament.

5. APLICACIÓ DIDÀCTICA

A l'hora de preparar les seves unitats didàctiques, el mestre pot utilitzar diferents formes de treball per provocar els aprenentatges en els seus alumnes. Aquestes formes de treball poden ser:

- **L'exercici:** Generalment suposa l'execució analítica d'una acció, sense que apareixin les característiques lúdiques que té el joc.
Exemple: Per parelles, passar-se una pilota.
- **Les formes jugades:** És un pas intermig entre l'exercici i el joc. Poden ser accions disfressades de ludisme, amb components lúdics de diversió, però que al no tenir una estructura clara, un sistema de regles establertes, no es considera joc.
Exemple: Relleus per parelles passant-se una pilota.
- **El joc:** És una activitat lliure que té fi en si mateix.
Exemple: El joc dels 10 passes.

6. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 9**HABILITATS, DESTRESES I TASQUES MOTRIUS****CONCEPTE, ANÀLISI I CLASSIFICACIÓ****ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT****0. INTRODUCCIÓ****1. HABILITATS, DESTRESES I TASQUES MOTRIUS. CONCEPTE, ANÀLISI I CLASSIFICACIÓ****1.1. CONCEPTES****1.1.1. HABILITAT****1.1.2. DESTRESA****1.1.3. DIFERÈNCIA ENTRE HABILITAT I DESTRESA****1.1.4. TASCA MOTRIU****1.2. ANÀLISI DE LES TASQUES MOTRIUS****1.3. CLASSIFICACIÓ DE LES TASQUES MOTRIUS****2. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT****2.1. MARXA****2.2. CURSA****2.3. QUADRUPÈDIA****2.4. REPTACIÓ****2.5. TREPA****2.6. SALT****2.7. LLISCAMENT****2.8. GIR****2.9. PASSADA****2.10. LLANÇAMENT****2.11. TRANSPORTS****2.12. RECEPCIÓ****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA**

0. INTRODUCCIÓ

Habilitat motriu: Són totes aquelles tasques que condueixen al domini integral de la mecànica global del cos, en desplaçament.

Destresa motriu: Són aquelles tasques que condueixen al domini integral de la mecànica segmentària del cos, sense desplaçament.

Tasca motriu: És l'acte específic motor on es posa de manifest el domini de l'habilitat o destresa. És la unitat bàsica de les activitats, situacions i problemes plantejades en l'ensenyament d'Educació Física.

1. HABILITATS, DESTRESSES I TASQUES MOTRIUS. CONCEPTE, ANÀLISI I CLASSIFICACIÓ

1.1. CONCEPTE

1.1.1. HABILITAT

Segons Knapp, l'**habilitat** són els moviments apresos que porten a uns resultats predeterminats amb un màxim d'encerts i despesa mínima d'energia, temps o les dues coses.

1.1.2. DESTRESA

Segons Labam i Lawrence, la **destresa** és l'economia d'esforç utilitzada per un alumne quan efectua un moviment complex.

1.1.3. DIFERÈNCIA ENTRE HABILITAT I DESTRESA

Els conceptes d'habilitat i destresa estan molt relacionats, tot i que el terme habilitat és més generalitzat que el terme destresa. El més adequat és parlar d'habilitats i destresses motrius conjuntament.

HABILITAT	DESTRESA
És un concepte ampli.	És un concepte restringit.
Es relaciona més bé amb un moviment natural.	Es relaciona amb un tipus de moviment més adquirit o après.
Té un caràcter global, més general, tot el cos en acció.	Té un caràcter fi, més concret i segmentari.
Suposa la capacitat de relacionar-se amb l'entorn mitjançant el desplaçament.	Suposa la capacitat de relacionar-se amb l'entorn per la manipulació d'objectes.

1.1.4. TASCA MOTRIU

Segons Famose, **la tasca motriu** és l'activitat autosuggerida o suggerida per una altra persona, on s'espera la realització d'una o varies accions motrius a partir de la informació donada pel professor.

És la unitat bàsica de les activitats, situacions i problemes plantejades en l'ensenyament d'Educació Física.

És l'acte específic motor on es posa de manifest el domini de l'habilitat o destresa.

1.2. ANÀLISI DE LES TASQUES MOTRIUS

A l'hora de plantejar una tasca motriu, hem de comprovar si està d'acord amb les possibilitats dels alumnes. Això ens portarà a analitzar els mecanismes de percepció, de decisió i d'execució que posseeix la tasca.

a) Mecanisme de percepció: Els elements a analitzar són els següents:

- Condicions de l'entorn: L'entorn pot ser estable o canviant.
- Control sobre l'activitat: Activitat oberta si es basa en el resultat o activitat tancada si es basa en el procés.
- Estat inicial de l'individu i l'objecte: Estàtic o en moviment.
- Maneig de l'objecte: Es pot buscar precisió o distància.
- Estímul: Depèn de la quantitat, velocitat, duració i intensitat.

b) Mecanisme de decisió: Els elements a analitzar són els següents:

- Nombre de decisions: Una decisió o diverses decisions.
- Nombre de respostes: Una o diverses respostes.
- Temps per prendre una decisió: Molt de temps o poc temps.
- Incertesa amb la qual es pren la decisió: Factors fixes o factors variables en la presa de decisions.
- Nivell de risc en la decisió: Si la tasca es coneix hi ha menys risc que si no es coneix.
- Seqüenciació de les decisions: Ordre fix o ordre variable en les decisions.

c) Mecanisme d'execució: Els elements a analitzar són els següents:

- Aspectes qualitatius: Poden ser activitats fines o globals.
- Aspectes quantitius: Poca exigència o molta exigència de les QFB.

1.3. CLASSIFICACIÓ DE LES TASQUES MOTRIUS

a) Segons el grau de participació corporal:

- Tasques motrius globals: Impliquen grans grups musculars: Córrer
- Tasques motrius fines: Impliquen precisió: Jugar a bales.

b) Segons el grau de participació cognitiva:

- Tasques perceptives: El percepció és el factor principal: Esports col·lectius.
- Tasques habituals: La percepció és irrellevant: Salt d'alçada.

c) Segons el control ambiental sobre la persona que actua:

- Caràcter obert: El medi és canviant: Futbol.
- Caràcter tancat: El medi és fix i no varia: Salt de trampolí.

d) Segons el control del subjecte sobre l'acció:

- Tasques regulació interna: Precisen feed-back intern.
- Tasques de regulació externa: Precisen feed-back extern.
- Tasques de regulació mixta: Precisen ambdues característiques anteriors.

e) Segons la duració del moviment:

- Tasques discretes: Els moviments que componen la tasca tenen un ordre fix: Sortida de natació.
- Tasques motrius contínues: Els moviments que componen la tasca no tenen un ordre fix: El moviment d'un jugador de tennis en un partit.

f) Segons l'organització de les decisions:

- Tasques d'alta organització. Seqüència fixa: Salts
- Tasques de baixa organització: No hi ha una seqüència fixa: Esports col·lectius, de lluita.

g) Segons la relació del subjecte amb la tasca abans de realitzar l'acció:

- Persona i objecte estàtics.
- Persona estàtica i objecte en moviment o l'inrevés.
- Persona i objecte en moviment.

h) Segons la complexitat de la tasca:

- Tasques que requereixen habilitats perceptives (4-6 anys): Esquema corporal, lateralitat,...
- Tasques que requereixen habilitats i destreses bàsiques (6-9 anys): Desplaçaments, salts,...
- Tasques que requereixen habilitats i destreses específiques (9-14 anys): Condició física, activitats esportives.

2. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT

2.1. MARXA

- Modificar el tipus de contacte del peu: punta, taló,...
- Modificar la inclinació del cos.
- Realitzar recolzaments successius amb un mateix peu.
- Variar l'amplitud de la gambada.
- Variar la freqüència de la gambada.
- Variar la posició del tronc i dels braços.

2.2. CURSA

Seguirem els mateixos criteris de la marxa però sabent que també es pot treballar amb la fase aèrea.

2.3. QUADRUPÈDIA

- Modificar el nombre de recolzaments.
- Modificar la seqüència (simultània o alternativa).

2.4. REPTACIÓ

- Modificarla dinàmica del desplaçament.
- Modificar les formes de recolzament: avantbraç, esquena, pit.
- Modificar la seqüència dels recolzaments: simultanis o alternatius.
- Modificar els diferents tipus de superfícies de recolzament
- Modificar les trajectòries.

2.5. TREPA

Mitjançant diferents superfícies de desplaçament:

- Plans inclinats o verticals
- Escales rígides
- Cordes
- Barres
- Espatlleres

Mitjançant diverses formes de contacte amb la superfície.

2.6. LLISCAMENT

- Utilitzant tots els contactes possibles
- Variant la forma de contacte amb la superfície.

2.7. SALTS

- En l'impuls: Variar les formes de contacte.
- En el vol o fase aèria: Utilitzar totes les trajectòries possibles.
- En la caiguda: Utilitzar totes les possibilitats de contacte.
- Possibilitat de finalitzar el moviment o enllaçar-lo amb un altre.

2.8. GIRS:

- Segons la posició de partida: Estàtica o dinàmica.
- Segons la superfície de recolzament: Amb contacte o sense.
- Segons la posició dels eixos: Mantenint la posició inicial de l'eix o variar-lo.
- Segons l'acció dels diferents segments: Estàtics o amb moviment.

2.9. PASSADA

- Des de posicions estàtiques o dinàmiques.
- Amb receptor estàtic o dinàmic.
- Amb diferents mòbils: Tamany, pes, color,...
- Enviant per diferents superfícies: Terra, aire,..
- Enviant amb diferents trajectòries: Tensa, amb bot,...
- Variant les distàncies amb el receptor.
- Utilitzant diferents segments corporals.
- Amb oposició d'un company.

2.10. LLANÇAMENT

- Des de posició estàtica o dinàmica.
- Punt d'impacte mòbil o fix.
- Totes les indicacions en la passada.

2.11. TRANSPORTS

- Objectes de forma individual o col·lectiva.
- De persones de forma individual col·lectiva.
- Utilitzant diferents tipus de desplaçaments.

2.12. RECEPCIÓ

- Utilitzant totes les trajectòries possibles del mòbil respecte a la persona.
- Recepcionant estàticament o en moviment.
- Modificant l'altura de la recepció.
- Variant les zones o segments de recepció: una mà, dos mans,..
- Variant els mòbils: tamany, formes, pesos,...

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Treballarem les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, girs i manipulacions) al cicle inicial i al cicle mitjà. I les habilitats motrius específiques (iniciació esportiva) les treballarem al cicle superior.

4. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Educación Primaria. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 10**EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS MOTRIUS EN RELACIÓ AMB EL DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU GENERAL****EDUCACIÓ SENSOMOTRIU I PSICOMOTRIU EN LES PRIMERES ETAPES DE LA INFÀNCIA****0. INTRODUCCIÓ****1. EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS MOTRIUS EN RELACIÓ AMB EL DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU GENERAL****1.1. DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU GENERAL****1.1.1. ÀMBIT BIOLÒGIC****1.1.2. ÀMBIT FISIOLÒGIC****1.1.3. ÀMBIT PSICOLÒGIC****1.2. EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS MOTRIUS****1.2.1. ESQUEMA CORPORAL****1.2.2. LATERALITAT****1.2.3. NOCIONS ESPAI-TEMPORALS****1.2.4. EQUILIBRI****1.2.5. COORDINACIÓ****1.2.6. DESPLAÇAMENT****1.2.7. SALTS****1.2.8. GIRS****1.2.9. LLANÇAMENTS****1.2.10. RECEPCIONS****2. EDUCACIÓ SENSOMOTRIU I PSICOMOTRIU EN LES PRIMERES ETAPES DE LA INFÀNCIA****2.1. CONCEPTES****2.2. OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ PSICOMOTRIU****2.3. TENDÈNCIES DE L'EDUCACIÓ PSICOMOTRIU****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Les capacitats motrius són les potencialitats motrius que té una persona i que pot arribar a desenvolupar a través de l'experiència i del desenvolupament motriu.

1. EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS MOTRIUS EN RELACIÓ AMB EL DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU GENERAL

1.1. DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU GENERAL

1.1.1. ÀMBIT BIOLÒGIC

Quan parlem de creixement humà, no només es refereix a l'estatura del cos sinó que es refereix també a altres parts del cos que no creixen al mateix ritme ni en la mateixa proporció. Des del naixement fins a l'edat adulta, les següents parts del cos creixen de la següent forma:

- El cap, dues vegades.
- El tronc, tres vegades.
- Les extremitats superiors, quatre vegades.
- Les extremitats inferiors, cinc vegades.

1.1.2. ÀMBIT FISIOLÒGIC

a) Sistema nerviós: Mostra un creixement i desenvolupament rapidíssim entre els sis mesos de vida prenatal i els quatre anys. Però encara que, el tamany del cervell al nàixer sigui molt similar al de l'adult, no està més que en un funcionament rudimentari.

b) Sistema esquelètic: Els ossos es formen com a teixit cartilaginós tou per anar-se ossificant i endurint. Augmenta d'espessor i en llargada. Els nens solen acabar més tard el seu creixement ossi, cap als 18-20 anys.

c) Sistema muscular: Decreix durant la infància i augmenta en l'adolescència, sobretot en els nois. El major augment de la força muscular es produeix en l'adolescència.

1.1.3. ÀMBIT PSICOLÒGIC

a) Desenvolupament cognitiu segons Piaget:

- **Període sensomotriu** (de 0 a 2 anys): Aparició de les capacitats lingüístiques, perceptives i senso-motrius, i de les habilitats locomotrius i manipulatives.
- **Període preoperacional** (de 2 a 6 anys): Aparició del joc simbòlic, la imitació i el llenguatge.
- **Període d'operacions concretes** (de 6 a 12 anys): Aparició del pensament abstracte.
- **Període d'operacions formals** (a partir dels 12 anys): El pensament pot desenvolupar operacions mentals més complexes.

b) Desenvolupament afectiu segons Wallon:

- **Estadi impulsiu** (6 – 12 mesos): El moviment es basa en les formes més elementals de comunicació i relació.
- **Estadi sensomotor** (12 a 24 mesos): Apareix la manipulació d'objectes.
- **Estadi projectiu** (2 a 3 anys): Apareix la imitació.
- **Estadi personalístic**: (3 a 4 anys): Presa de consciència i afirmació de la personalitat en la construcció del jo.

Desenvolupament social segons Freud:

- **Fase oral**: (0 – 18 mesos): El nen experimenta amb la boca portant-se tots els objectes per xupar-los i distingir-los.
- **Fase anal**: (18 mesos – 3 anys): Control dels esfínters.
- **Etapa fàl·lica**: (3 – 6 anys): El focus del plaer es centra en els genitals.
- **Etapa de latència**: (6 anys – pubertat). La pulsio sexual es suprimeix al servei del aprenentatge. Els nens estan bastant ocupats amb les seves tasques escolars, i per tant “sexualment calmats”.
- **Etapa genital**: (A partir de la pubertat): Ressorgiment de la pulsions sexual en l'adolescència, dirigida més específicament cap a les relaciones sexuals.

1.2. EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS MOTRIUS

Les capacitats motrius són les potencialitats motrius que té una persona i que pot arribar a desenvolupar a través de l'experiència i del desenvolupament motriu.

1.2.1. ESQUEMA CORPORAL

És la presa de consciència que adquirim poc a poc del nostre cos. És un conjunt de sensacions que es van desenvolupant progressivament i que ens dóna idea del nostre propi cos. Es pot dir que s'acaba als 12 anys encara que, segueix al llarg de tota la vida. Depèn de la maduració del sistema nerviós i de la representació que ens fem de nosaltres mateixos.

1.2.2. LATERALITAT

Fa referència al predomini o dominància d'un hemisferi cerebral sobre altre. La lateralització no es manifesta fins als 2 ó 3 anys, moment en el qual comença a aparèixer preferència per una de les mans.

Existeix lateralitat motora (extremitats) i sensorial (ull, oïda).

1.2.3. NOCIONS ESPAI-TEMPORALS

Per aconseguir una bona organització espacial és imprescindible haver aconseguit una maduració de l'esquema corporal. La representació mental de les nocions espacials davant, darrera, dalt o baix, són més fàcil d'adquirir que esquerra o dreta ja que, aquestes en un altre persona que estigui davant són contràries i a partir d'aquestes es fa la idea del seu entorn espacial.

Les nocions temporals es van adquirint paral·lelament a les espacials, i encara que no percebem aspectes del temps com els de l'espai, els traduïm en elements com, velocitat, durada o successió. L'adquisició de les nocions temporals és important en l'aprenentatge de la lecto-escriptura i la numeració.

1.2.4. EQUILIBRI

És un factor de la motricitat que evoluciona amb l'edat i està lligat a la maduració del sistema nerviós central. El nen de dos anys pot mantenir-se sobre un recolzament durant un breu temps. Cap al tercer any, pot mantenir l'equilibri tres o quatre segons i al quart any, el nen pot desplaçar-se sobre línies corbes assenyalades al terra. Als set anys, ja pot mantenir l'equilibri amb els ulls tancats.

1.2.5. COORDINACIÓ

És la possibilitat de contraure grups musculars diferents de forma independents, així com d'inhibir moviments paràsits, com les sincinèsies. També està lligada a la maduració del sistema nerviós central i es treballa mitjançant les habilitats i destreses bàsiques.

1.2.6. DESPLAÇAMENTS

Mitjançant els desplaçaments es realitza la conquesta de l'espai. Hi ha multitud d'exercicis per treballar els desplaçaments:

La marxa: El nen d'un any ja posseeix la maduresa suficient com per a mantenir-se de peu i començar a caminar amb ajuda. Cap als dos anys camina vigilant el seu pas. Als tres, camina sense necessitat d'observar amb cura els seus peus en moviment. Als quatre anys va aconseguint una major coordinació.

La cursa: La seva estructura és similar a la de la marxa, però a més a més de la velocitat, l'element que la diferencia de la marxa és la fase aèria. Als 3 anys no domina la sortida i l'aturada. Als 4, sí i als 5, ja ho domina amb certa velocitat.

1.2.7. ELS SALTS

És una complicada modificació de la cursa. Cap als 18 mesos ja realitza salts d'obstacles al terra. Els nens de 5 anys poden saltar una longitud de fins a 90cm.

1.2.8. ELS GIRS

Accions que realitza el nen des de ben petit. Girs senzills sense risc, sobre diferents eixos,...

1.2.9. LLANÇAMENTS

El llançament d'objectes prové de la fase manipulativa. Els nens recorren a una àmplia varietat de formes de llançament, buscant possiblement la forma més eficaç per aquesta tasca motriu.

1.2.10. RECEPCIONS

En els menors de 3 anys i mig, els braços els mantenen rectes i els colzes rígids i davant del cos. Amb 4 anys, els colzes es mantenen rectes, però les mans s'obren per a rebre l'objecte. Cap als 5 anys i mig, els braços i colzes es mantenen al costat del cos i poden flexionar-se quan arriba la pilota.

2. EDUCACIÓ SENSOMOTRIU I PSICOMOTRIU EN LES PRIMERES ETAPES DE LA INFÀNCIA**2.1. CONCEPTES**

L'**educació sensomotriu** és la relació entre la capacitat de percepció d'un mateix i de l'entorn físic i social que ens envolta a través del moviment.

La **psicomotricitat** és una pràctica educativa, reeducativa i terapèutica que parteix de la globalitat de la persona que mitjançant el moviment adquireix el coneixement de si mateix i de tot el que l'envolta per aconseguir un desenvolupament integral.

2.2. OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ PSICOMOTRIU

L'educació psicomotriu constitueix un mitjà que afavoreix l'evolució de l'esquema corporal, l'organització perceptiva, espai-temporal i les habilitats físiques. L'educació psicomotriu no és un mètode d'Educació Física, sinó la base d'aquesta. La psicomotricitat té com a objectiu oferir el suport que permeti a l'infant adquirir unes percepcions i sensacions que li ajudin a conèixer i controlar el seu cos i, mitjançant aquestes, conèixer el món que l'envolta.

2.3. TENDÈNCIES DE L'EDUCACIÓ PSICOMOTRIU

Mètode Psico-cinètic (Le Boulch): És un mètode general d'educació que utilitza com a material pedagògic el moviment humà. Aquest mètode es caracteritza per:

- Busca un millor coneixement de si mateix a la vegada que una autonomia personal.
- Dóna gran importància a l'experiència viscuda. El nen compren una situació nova per mitjà de la seva exploració i no per referència del seu mestre.
- La utilització de l'activitat grupal per desenvolupar altres aspectes de l'educació com els aprenentatges escolars.

Els treballs de Le Boulch es consideren el que avui dia anomenem EF de base.

El mètode psicopedagògic (Picq y Vayer): Utilitza l'E.F. com acció psicopedagògica. Busca la construcció del "jo corporal" infantil, sent l'objectiu final la independència corporal del nen respecte de l'adult.

L'educació Vivenciada (Lapierre y Acucouturier): La seva metodologia es basa en las diverses situacions que han de ser vivenciades pel nen, i en les que l'observació del mateix i l'acció de l'educador són més importants que la possible programació. Col·loca als nens en una situació de creativitat i autoaprenentatge.

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Podem realitzar diferents unitats didàctiques, sobretot al cicle inicial i al cicle mitjà per treballar les diferents capacitats motrius: l'esquema corporal, la lateralitat, l'orientació espai-temporal, l'equilibri, la coordinació, els desplaçaments, els salts, els girs, les manipulacions,...

Realitzarem jocs i activitats com el mirall, seguir el rei, les 4 cantonades, saltar a corda, la xarranca, la croqueta, la tombarella,....

4. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O. La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona, 1993
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de EF para el acceso al cuerpo de maestros de EP. Editorial Inde. Barcelona. 1994

TEMA 11**L'ESQUEMA CORPORAL, EL PROCÉS DE LATERALITZACIÓ****DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS PERCEPTIVO-MOTRIUS****0. INTRODUCCIÓ****1. L'ESQUEMA CORPORAL****1.1. CONCEPTE****1.2. ETAPES DE L'ELABORACIÓ DE L'ESQUEMA CORPORAL****1.3. COMPONENTS DE L'ESQUEMA CORPORAL****2. EL PROCÉS DE LATERALITZACIÓ****2.1. FASES DEL PROCÉS DE LATERALITZACIÓ****2.1.1. FASE DE LOCALITZACIÓ****2.1.2. FASE DE FIXACIÓ****2.1.3. FASE DE DESENVOLUPAMENT****2.1.4. FASE DE MADURACIÓ****2.2. TIPUS DE LATERALITZACIÓ****3. DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS PERCEPTIVO-MOTRIUS****3.1. PERCEPCIÓ ESPAIAL****3.2. PERCEPCIÓ TEMPORAL****3.3. PERCEPCIÓ ESPAI-TEMPORAL****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'**esquema corporal** és conèixer el propi cos.

La **lateralitat** és defineix com la dominància lateral.

Les **capacitats perceptivo-motrius** són les capacitats que té el nen per coordinar els sistemes sensorials amb el moviment del cos.

1. L'ESQUEMA CORPORAL**1.1. CONCEPTE**

Segons Jean Le Boulch, l'**esquema corporal** és el coneixement immediat del nostre cos en repòs o en moviment, en funció de la interrelació de les seves parts i sobretot de la seva relació amb l'espai i els objectes que ens envolten.

1.2. ETAPES DE L'ELABORACIÓ DE L'ESQUEMA CORPORAL

Segons Le Boulch:

a) Etapa del cos viscut (0 – 3 anys): Estadi sensoriomotor de Piaget.

Es produeix el descobriment del propi cos i es va delimitant el seu propi cos del món dels objectes i persones.

Té un comportament motor global i adquireix consciència del propi cos.

S'afegeixen aspectes importants com: la marxa i el llenguatge.

b) Etapa del cos percebut (3 – 7 anys): Estadi preoperacional de Piaget.

Desenvolupament de les estructures sensorials, diferència el seu cos de l'entorn, domina l'espai i el temps i es produeix l'afirmació de la lateralitat.

c) Etapa del cos representat (7 -12 anys): Estadi de les operacions concretes de Piaget.

El nen/a domina el seu cos i disposa d'una gran independència en les seves accions. Pren major consciència de la seva motricitat.

1.3. COMPONENTS DE L'ESQUEMA CORPORAL

a) Percepció, coneixement i control del propi cos: El cos suposa per al nen el seu instrument de joc. Destaquem els següents aspectes:

- Topografia corporal i independència segmentària: Conèixer les parts del cos i designar-les, les seves possibilitats de moviment i treball segmentari.
- Educació de les sensacions: Hi ha tres tipus de sensacions:
 - Sensacions propioceptives: situació en l'espai.
 - Sensacions interioceptives: sed, gana, dolor,...
 - Sensacions exteroceptives: sentits (gust, oïda, tacte, olfacte i vista).
- Procés de lateralització: És un procés evolutiu que desemboca en una predominància motriu dels segments dret o esquerre d'acord amb la maduració d'un dels dos hemisferis cerebrals.

b) Educació de l'actitud: És la postura corporal que es va instaurant i modificant al llarg de la vida del subjecte com a conseqüència de l'acció d'una sèrie de factors. Distingim:

- To de repòs: Estat de contracció mínim del múscul. Pot ser modificat per la fatiga, relaxació, nutrició, edat, emoció, entrenament,...
- To postural o d'actitud: Contracció muscular davant un estat de preacció en l'execució de moviments i modificacions posturals. Lluita contra la força de la gravetat.
- To d'acció: És el que acompanya l'activitat muscular durant l'acció.

c) Educació de la respiració: La respiració és un fenomen reflex que regula l'O₂ i el CO₂ en la sang. L'activitat respiratòria incideix en:

- Aspectes mecànic-corporals: S'inflen els pulmons i baixa el diafragma .
- Aspectes fisiològics: Intercanvi de gasos (O₂ i CO₂).
- Aspectes psicomotrius: Control de la respiració en diverses activitats.

d) Educació de la relaxació: La relaxació és la represió voluntària del to muscular acompanyada d'una sensació de repós. És la disminució del to muscular. Hi ha 2 tipus:

- Global: Tot el cos es relaxa.
- Segmentària: Una part del cos es relaxa.

2. EL PROCÉS DE LATERALITZACIÓ

Com hem dit anteriorment, el procés de lateralització és un procés evolutiu que desemboca en una predominància motriu dels segments dretans o esquerrans d'acord amb la maduració d'un dels dos hemisferis cerebrals.

Es defineix com a dominància lateral.

2.1. FASES DEL PROCÉS DE LATERALITZACIÓ

2.1.1. FASE DE LOCALITZACIÓ (3 anys)

Haurem d'esbrinar quins són els segments dominants mitjançant l'observació i tests de lateralitat.

2.1.2. FASE DE FIXACIÓ (4 – 5 anys)

Proporcionar al segment dominant el major nombre d'experiències motrius mitjançant exercicis i tasques concretes. Aquestes activitats tenen l'objectiu d'unir la dominància neurològica amb la motora.

L'objectiu és aconseguir una independència dels segments respecte al tot.

2.1.3. FASE DE DESENVOLUPAMENT (6 – 8 anys)

Tasques de progressiva dificultat d'execució amb correccions de possibles alteracions.

S'intentarà aconseguir totes les possibilitats del segment dominant i traspassar-ho al no dominant.

Orientar la lateralitat en l'espai (dreta – esquerra).

2.1.4. FASE DE MADURACIÓ (8 – 10 anys)

Tasques per al segment dominant i no dominant. Es pretén aconseguir la major eficàcia del segment dominant i traspassar-ho al no dominant, fent una situació d'equilibri. Arribar a un mateix nivell d'execució entre segments, donant el mateix nombre d'experiències al segment no dominant.

Aconseguir realitzar tasques diferents i simultànies amb els dos segments (bilateralitat).

2.2. TIPUS DE LATERALITAT

a) Dretà: Predomini cerebral de l'hemisferi esquerre i realitzacions motrius dretanes.

b) Esquerrà: Predomini cerebral de l'hemisferi dret i realitzacions motrius esquerranes.

c) Dretà fals: Persones obligades a fer servir la dreta perquè ser esquerrà es considerava malaltia.

d) Ambidiest: Esquerrà per algunes activitats i dreta per unes altres.

e) Lateralitat creuada: La mà, el peu i l'ull predominants no són del mateix costat.

3. DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS PERCEPTIVO-MOTRIUS

Les capacitats perceptivo-motrius són les capacitats que té el nen per coordinar els sistemes sensorials (principalment la visió) amb els moviments de les diferents parts del cos.

3.1. PERCEPCIÓ ESPAIAL

La percepció espacial és la capacitat de situar-se en l'espai, de saber orientar-se, saber prendre la direcció adequada i saber representar-ho. Per a què el nen percebi l'espai és necessari que sigui capaç de captar la separació entre el seu "jo" i el món que l'envolta, establint relacions de proximitat i llunyania dels objectes amb ell i dels objectes o persones entre si. A partir d'aquesta noció de distància i orientació de l'objecte respecte al "jo", el nen arriba a la noció de distància i orientació dels objectes entre sí.

3.2. PERCEPCIÓ TEMPORAL

La **percepció temporal** és adonar-se dels actes o accions com un ordre (aspecte qualitatiu) o com una duració (aspecte quantitatiu).

El temps al principi està molt unit a la noció d'espai, doncs és la duració que existeix entre 2 successives percepcions espaials.

3.3. PERCEPCIÓ ESPAI-TEMPORAL

La **percepció espai temporal** és la capacitat d'apreciació de velocitats (Velocitat = Espai / Temps)

Aprenentatges bàsics com la lectura i l'escriptura tenen els seus fonaments en l'activitat perceptiva d'espai – temps.

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Podem realitzar diferents unitats didàctiques, sobretot al cicle inicial i al cicle mitjà per treballar l'esquema corporal, la lateralitat o l'orientació espai-temporal. Realitzarem jocs com el mirall, seguir el rei, les 4 cantonades,...

5. BIBLIOGRAFIA

- Castañer, M i Camerino, O.- La Educación Física en la enseñanza Primaria. Ed INDE . Barcelona, 1993.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros de Educación Física. Ediciones Amarú. Salamanca 1994.
- VVAA. Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de EF para el acceso al cuerpo de maestros de EP. Editorial Inde. Barcelona. 1994.

TEMA 12**L'EXPRESSIÓ CORPORAL EN EL DESENVOLUPAMENT DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****MANIFESTACIONS EXPRESSIVES ASSOCIADES AL MOVIMENT CORPORAL****INTERVENCIÓ EDUCATIVA****0. INTRODUCCIÓ****1. L'EXPRESSIÓ CORPORAL EN EL DESENVOLUPAMENT DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****1.1. CONCEPTE****1.2. L'EXPRESSIÓ CORPORAL EN EDUCACIÓ FÍSICA****1.3. IMPORTÀNCIA DE LA INCLUSIÓ DE L'EXPRESSIÓ CORPORAL EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****2. MANIFESTACIONS EXPRESSIVES ASSOCIADES AL MOVIMENT CORPORAL****2.1. DRAMATITZACIONS****2.2. LLENGUATGE CORPORAL****2.3. MIM****2.4. DANSA****3. INTERVENCIÓ EDUCATIVA****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Segons Marta Schinca **l'expressió corporal** és una disciplina que permet trobar un llenguatge propi mitjançant de l'ús del cos.

Expressar-nos és descobrir que tenim alguna cosa a dir, i dir-ho amb el llenguatge que ens sembli més significatiu, ja sigui un gest, una paraula, un dibuix, un color o una dansa.

1. L'EXPRESSIONS CORPORAL EN EL DESENVOLUPAMENT DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

1.1. CONCEPTE

Segons Motos, l'**expressió corporal** és un conjunt de tècniques que utilitzen el cos humà com a element de llenguatge. És l'art del moviment.

L'expressió corporal queda recolzada per 2 pilars bàsics que són:

- a) La tècnica
- b) L'espontaneïtat.

Segons Dobbleleare l'expressió corporal:

És necessària: Hi ha estats d'ànim, sensacions que s'expressen més fàcilment amb un simple gest que amb un prolongar discurs.

És centrífuga: Va de dintre a fora.

És global: Tot el cos ha de participar en l'expressió.

1.2. L'EXPRESSIONS CORPORAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Fins a la dècada dels 80 l'Educació Física es basava en:

- El desenvolupament de la condició física
- El desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques i específiques
- La coordinació i l'equilibri
- L'ensenyament de tècniques esportives

Llavors se n'adonen que no es treballava la capacitat d'expressar els sentiments i la LOGSE incorpora continguts que incideixen més en els aspectes expressius del moviment. Concretament, s'incorpora un nou bloc de continguts per treballar l'expressió corporal.

La LOE conserva aquest bloc de continguts.

1.3. IMPORTÀNCIA DE LA INCLUSIÓ DE L'EXPRESSIONS CORPORAL EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

La inclusió de l'Expressió Corporal en l'àrea d'Educació Física és important perquè permet:

- Comunicar-nos i relacionar-nos amb les altres persones.
- Aconseguir un desitjable equilibri personal mitjançant l'alliberació de tensions i energia acumulada.
- Desenvolupar la nostra originalitat.
- Desenvolupar la nostra creativitat.

2. MANIFESTACIONS EXPRESSIVES ASSOCIADES AL MOVIMENT CORPORAL

2.1. DRAMATITZACIÓ

La dramatització és la interpretació de fets que rodegen a la persona.

La dramatització ha d'incloure els següents elements:

- Personatges
- conflicte: El que succeeix.
- Espai: Lloc on realitza l'acció.
- Temps: Moment en què es realitza l'acció.
- Argument o tema

Quan la representació dramàtica es realitza sense previ guió, s'anomena improvisació.

2.2. LLENGUATGE CORPORAL

L'**expressió corporal** busca l'expressivitat a través del cos i el moviment. Busca que l'individu trobi un llenguatge corporal propi amb el qual pugui expressar-se i comunicar-se.

Els elements expressius del llenguatge corporals són:

a) Presa de consciència del cos:

Es tracta de posar a la persona en contacte amb el seu propi cos. És més important el grau de concentració i sensibilitat amb el que es realitza un moviment que el mateix resultat. El treball es planteja com una investigació sobre el propi cos i sobre les possibilitats i qualitats de moviment.

Les activitats giraran al voltant de la pell, l'esquelet, les articulacions, els segments corporals, la gravetat, la veu, la respiració,...

b) Presa de consciència de l'espai:

L'espai és el medi on es desenvolupa la comunicació. És on es recolza el gest. Distingim 2 espais:

- Espai parcial: És l'espai que rodeja el cos.
- Espai total: És l'espai que hi ha entre un i els altres o entre un i els objectes.

c) Presa de consciència del temps:

Per fer ús dels factors temporals és convenient experimentar els següents aspectes: duració, successió, ritme, velocitat, pausa,...

Es poden vivenciar i explorar aquests aspectes temporals o altres aspectes com els ritmes orgànics: pulsacions, respiracions,...

d) Qualitats del moviment:

Segons Labam, les qualitats del moviment són la juxtaposició dels elements: energia (fort/suau), espai (directe/indirecte) i temps (súbdit/sostingut). Aquesta juxtaposició dona lloc a 8 accions bàsiques:

QUALITAT	ENERGIA	ESPAI	TEMPS
Pressionar	Fort	Directe	Sostingut
Colpejar	Fort	Directe	Súbdit
Doblegar	Fort	Indirecte	Sostingut
Clavar	Fort	Indirecte	Súbdit
Relliscar	Suau	Directe	Sostingut
Teclejar	Suau	Directe	Súbdit
Flotar	Suau	Indirecte	Sostingut
Espolsar	Suau	Indirecte	Súbdit

2.3. EL MIM

El mim és l'art del silenci, un llenguatge exclusivament corporal. És l'art per excel·lència d'expressar-se amb el cos.

2.4. LA DANSA

La dansa té com a finalitat la consecució de moviments estètics, interpretatius i creatius. És la més antiga de totes les arts. Podem distingir entre la dansa clàssica i la dansa moderna.

3. INTERVENCIÓ EDUCATIVA

A continuació proposo una sèrie de temes de treball que s'haurien d'incloure dins el treball de l'expressió corporal:

1. Consciència del cos: Qualitats del moviment: pressionar, espolsar,...
2. Consciència de l'espai: Direccions, trajectòries, formes,...
3. Consciència del temps: Duració, successió continuïtat, ritme,...
4. Relacionats amb la música: Coreografies, danses, instruments,...
5. Relacionats amb les arts plàstiques: Forma, color, composició, observació,...
6. Relacionats amb l'entorn: Creacions col·lectives sobre fenòmens naturals,...
7. Relacionats amb la veu: Silencis, pauses, crits,...
8. Relacionats amb el llenguatge: Endivinalles, embarbussaments, refranys,...
9. Relacionats amb els objectes: Ús de papers, teles,...

Tots aquests temes es poden treballar amb diferents mitjans com són les dramatitzacions, mímiques, individualment, per grups,...

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

A cada cicle haurem de realitzar una unitat didàctica com a mínim per treballar l'expressió corporal. Aquesta unitat haurà d'incloure activitats com imitacions, joc simbòlic, postrues, mim, danses, dramatitzacions, coreografies,... depenen del cicle on ens trobem.

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- Motos, T. Iniciación a la expresión corporal. Ed Humanitas. Barcelona 1983.
- Schinca, M. Expresión corporal. Editorial Escuela Española. SA. 1985.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 13**EL JOC COM A ACTIVITAT D'ENSENYAMENT APRENTATGE EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****ADAPTACIONS METODOLÒGIQUES BASADES EN LES CARACTERÍSTIQUES DELS JOCS, EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****0. INTRODUCCIÓ****1. EL JOC COM A ACTIVITAT D'ENSENYAMENT APRENTATGE EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****1.1. DEFINICIÓ****1.2. CARACTERÍSTIQUES DEL JOC****1.3. CLASSIFICACIONS DEL JOC****1.4. EL JOC EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****2. ADAPTACIONS METODOLÒGIQUES BASADES EN LES CARACTERÍSTIQUES DELS JOCS, EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****2.1. REQUISITS DEL JOC EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****2.2. EL JOC EN ELS DIFERENTS CONTINGUTS D'EDUCACIÓ FÍSICA****2.2.1. JOCS DE CONTROL I CONSCIÈNCIA CORPORAL****2.2.2. JOCS D'HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES****2.2.3. JOCS D'HABILITATS ESPECÍFIQUES****2.2.4. JOCS DE CAPACITATS CONDICIONALS****2.2.5. JOCS D'EXPRESSIÓ CORPORAL****2.2.6. JOCS POPULARS TRADICIONALS****2.3. EL JOC EN LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA****2.4. CONSIDERACIONS METODOLÒGIQUES SOBRE EL JOC****2.4.1. SOBRE LA PRESENTACIÓ DEL JOC****2.4.2. SOBRE LA REALITZACIÓ DEL JOC****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Segons Huizinga, **el joc** és acció i ocupació lliure que es desenvolupa dintre d'uns límits temporals i espacials determinats, segueix regles absolutament obligatòries encara que lliurement adoptades que tenen el seu fi en si mateix, i va acompanyat d'un sentiment de tensió i d'alegria.

1. EL JOC COM A ACTIVITAT D'ENSENYAMENT APRENTATGE EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

1.1. DEFINICIÓ

Segons Stern, **el joc** és l'activitat lliure que té fi en si mateix.

Segons Huizinga, **el joc** és acció i ocupació lliure que es desenvolupa dintre d'uns límits temporals i espacials determinats, segueix regles absolutament obligatòries encara que lliurement adoptades que tenen el seu fi en si mateix, i va acompanyat d'un sentiment de tensió i d'alegria.

1.2. CARACTERÍSTIQUES DEL JOC

- És una activitat lliure i voluntària, ja que ningú està obligat a jugar.
- Es localitza en uns paràmetres espacials i temporals.
- És incert, el resultat final del joc no se sap.
- És gratuït, té fi en si mateix.
- És fictici, allunyat de la vida real.
- És convencional, resultat d'un acord social.

1.3. CLASSIFICACIÓ DEL JOC

Segons Jean Chateau:

- Jocs reglats
- Jocs no reglats

Segons Guy Jacquin:

- Jocs espontanis
- Jocs dirigits

Segons Piaget:

- Jocs sensomotrius
- Joc simbòlics
- Joc amb regles.

Classificació segons l'edat:

- Jocs d'organització simple (6-8 anys)
- Jocs codificats (8-9 anys)
- Jocs pre-esportius (9-10 anys)
- Jocs reglats (10-12 anys)

Classificació del joc en l'àrea d'Educació Física:

- Jocs sensorials: Desenvolupen les capacitats perceptivo-motors i sensitives. Són:
 - Jocs visuals
 - Jocs auditius
 - Jocs tàctils,
 - Jocs olfactivs (a l'aula)
 - Jocs gustatius (a l'aula)
- Jocs motors: Són els que perfeccionen el moviment i les HMB. Són:
 - Jocs de locomoció i desplaçament
 - Jocs de salts
 - Jocs d'equilibri
 - Jocs rítmics
 - Jocs d'agilitat i velocitat
 - Jocs de llançament
 - Jocs de coordinació.
- Jocs de desenvolupament anatòmic i orgànic: Milloren el sistema cardio-respiratori, muscular i articular. Són:
 - Jocs de flexibilitat
 - Jocs de mobilitat
 - Jocs de resistència
 - Jocs de força general
 - Jocs de velocitat
- Jocs pre-esportius: Per conèixer els esports mitjançant adaptacions. Són:
 - Jocs de manipulació de mòbils
 - Jocs d'habilitats específiques

1.4. EL JOC EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

La realitat de les classes d'EF permet a la vegada dos orientacions clarament diferenciades:

a) Dedicar sessions senceres als jocs: És a dir, treballar el joc com a contingut específic en el Bloc de continguts de Jocs populars tradicionals.

b) Dedicar temps parcials de les sessions per fer jocs: Utilitzar el joc com a mitjà per aconseguir altres objectius motrius. Per exemple, realitzar el joc del mocador per treballar la velocitat de reacció.

* Quan parlem de joc, ens referim no només als jocs populars tradicionals sinó també a les formes jugades elaborades pel mestre d'Educació Física.

2. ADAPTACIONS METODOLÒGIQUES BASADES EN LES CARACTERÍSTIQUES DELS JOCS, EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

2.1. REQUISITS DEL JOC EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

El joc en l'àrea d'Educació Física ha de complir els següents requisits:

- Adaptats a l'edat
- De fàcil comprensió
- Certa flexibilitat
- Eficàcia pedagògica

2.2. EL JOC EN ELS DIFERENTS CONTINGUTS D'EDUCACIÓ FÍSICA

2.2.1. JOCS DE CONTROL I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Principalment ho treballarem a Educació Infantil i Cicle Inicial. Els jocs que realitzarem seran jocs sensomotors, perceptius, simbòlics,... per conèixer el seu cos i l'entorn. Aquests jocs hauran de ser de baixa organització, poca cooperació i molt motivadors.

2.2.2. JOCS D'HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

Ho treballarem al Cicle Inicial i Mitjà mitjançant jocs en circuit, de curses, de relleus, etc.... a partir de les HMB com a mitjà motivador. Aquests jocs seran competitius, poc reglats i semblants als jocs pre-esportius.

2.2.3. JOCS D'HABILITATS MOTRIUS ESPECÍFIQUES

Ho treballarem al Cicle mitjà i Superior, mitjançant jocs pre-esportius i adaptacions dels esports. Tenen finalitat competitiva i certa complexitat de regles.

2.2.4. JOCS DE CAPACITATS CONDICIONALS

Ho treballarem al Cicle superior mitjançant jocs de persecució, de llarga durada, de lluita i de flexibilitat per parelles. Treballarem la resistència, la velocitat, la flexibilitat i la força mitjançant el joc.

2.2.5. JOCS D'EXPRESSIÓ CORPORAL

Ho treballarem en tots els cicles mitjançant jocs dramàtics, d'imitació, d'expressivitat per desenvolupar la creativitat, la fantasia, la il·lusió, la imaginació,...

2.2.6. JOCS POPULARS TRADICIONALS

Ho practicarem en tots els cicles mitjançant jocs que practicaven els nostres pares i mares o avis i àvies quan eren petits/es.

2.3. EL JOC EN LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA

- Fase d'escalfament: jocs actius, dinàmics i motivadors.
- Fase principal o de consecució dels objectius: jocs participatius.
- Fase de recuperació o tornada a la calma: jocs tranquils i relaxants.

2.4. CONSIDERACIONS METODOLÒGIQUES SOBRE EL JOC

2.4.1. SOBRE LA PRESENTACIÓ DEL JOC

- Aconseguir un clima necessari d'atenció
- Situar-se en una posició visible
- Explicar amb claredat el joc
- Abreviar el màxim possible l'explicació
- No jugar si no s'ha entès
- Demostració si hi ha dubtes
- Donar a conèixer el nom del joc

2.4.2. SOBRE LA REALITZACIÓ DEL JOC

Espai de joc: L'ús del terreny de joc ha d'ésser racional. Si es disposa d'espais oberts, seria recomanable aprofitar-lo en tota la seva extensió. Per utilitzar espais naturals cal acondicionar-los abans. Per utilitzar espais coberts, ens assegurarem de que hi ha suficient il·luminació.

Imperatius temporals: Els jocs més simples tenen menys duració. A mesura que el joc és més reglamentat dura més. Haurem d'intentar no utilitzar jocs eliminatòris.

El material: A major nombre d'alumnes, major quantitat de material. A menys edat dels alumnes, més gran ha d'ésser el tamany del material. No presentarem tot el material nou de cop. Normalment pels jocs simples, s'utilitza gran varietat de material per això, organitzarem i prepararem prèviament tots els útils i els recollirem abans de passar al següent joc.

Els jugadors: Si el joc és per pocs jugadors, és aconsellable dividir el grup i realitzar el mateix joc en zones paral·leles. Introduir distintius per diferenciar equips i facilitar el joc.

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

En l'àrea d'Educació Física hi ha un bloc de continguts per treballar els jocs populars tradicionals. Per tant haurem de fer una unitat didàctica sobre aquests tipus de jocs. Segons el cicle en el qual ens trobem podrem fer les següents activitats:

- **Cicle inicial:** Es pot realitzar una unitat de jocs populars tradicionals per a què els alumnes coneguin aquests tipus de jocs.
- **Cicle mitjà:** Els alumnes poden preguntar a les seves famílies que els expliquin algun joc popular tradicional i portin el material per poder jugar-hi.
- **Cicle superior:** Els alumnes es posaran en grups reduïts i realitzaran una recerca de jocs populars tradicionals i posteriorment ompliran una fitxa amb el nom del joc, el material que es necessita per jugar, els participants, l'explicació, un gràfic,....

4. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- Huizinga, Johan. Homo ludens. Ed Alianza. 1984.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 14**ELS ESPORTS. CONCEPTE I CLASSIFICACIONS****L'ESPORT COM A ACTIVITAT EDUCATIVA****ESPORTS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS PRESENTS A L'ESCOLA:****ASPECTES TÈCNICS I TÀCTICS ELEMENTALS, I LA SEVA DIDÀCTICA****0. INTRODUCCIÓ****1. ELS ESPORTS. CONCEPTE I CLASSIFICACIONS****1.1. CONCEPTE****1.2. CLASSIFICACIONS DE L'ESPORT****2. L'ESPORT COM ACTIVITAT EDUCATIVA****3. ESPORTS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS PRESENTS A L'ESCOLA:
ASPECTES TÈCNICS I TÀCTICS ELEMENTALS I LA SEVA DIDÀCTICA****3.1. ESPORTS INDIVIDUALS****3.1.1. ASPECTES TÈCNICS****3.1.2. ASPECTES TÀCTICS****3.1.3. LA DIDÀCTICA DELS ESPORTS INDIVIDUALS****3.2. ESPORTS COL·LECTIUS****3.2.1. ASPECTES TÈCNICS****3.2.2. ASPECTES TÀCTICS****3.2.3. LA DIDÀCTICA DELS ESPORTS INDIVIDUALS****3.3. ESPORTS ALTERNATIUS****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Segons Parlebas, l'**esport** són un conjunt de situacions motrius codificades en forma de competició i amb un caràcter institucional.

Normativa:

A més a més la LOE 2/2006, en el Títol I Els Ensenyaments i la seva ordenació, Capítol II Educació Primària, article 17 Objectius de l'Educació Primària, apartat K diu que un dels seus fins és "*Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i utilitzar l'educació física i l'esport com a mitjans per afavorir el desenvolupament personal i social*".

1. ELS ESPORTS. CONCEPTE I CLASSIFICACIONS

1.1. CONCEPTE

Segons Pierre Parlebas, l'**esport** és la situació motriu de competició institucionalitzada. Anàlisi de la definició:

Una situació motriu és un conjunt de dades objectives (espai, instruments, reglament) i subjectives (motivació, percepció, decisió) que caracteritzen l'acció motriu d'un o diversos subjectes que en un medi físic donat realitza una acció tàctica. Tenim 2 tipus de situació motriu:

- Psicomotriu: Un sol subjecte on no hi ha comunicació.
- Sociomotriu: Hi ha comunicació amb el company i l'adversari.

És competició reglada perquè hi ha unes regles codificades i estandarditzades. L'institucionalitzat perquè per mitjà d'institucions oficials poden dirigir l'esport, per exemple, el consell superior d'esports, les federacions esportives,...

1.2. CLASSIFICACIONS DE L'ESPORT

a) Bouchard: Classifica l'esport segons el nombre de subjectes que hi participen:

- Esports col·lectius: Almenys 2 equips amb 2 o més jugadors.
- Esports individuals: Un sol jugador està implicat.
- Esports de lluita o adversari: Dos jugadors implicats i són adversaris.

b) Parlebas: Classifica l'esport utilitzant 3 factors (company, adversari) relacionats amb la incertesa.

L'absència d'incertesa està assenyalada amb una ratlla a sobre.

C= company A= adversari I= medi

1. $\overline{C A I}$: Cap tipus d'incertesa: natació, atletisme, gimnàstica artística.
2. $\overline{C A} I$: Incertesa en el medi: esquí alpi, escalada, ala delta.
3. $\overline{C A} \overline{I}$: Incertesa amb el company: Patinatge per parelles, rem.
4. $\overline{C A} I$: Incertesa amb el company i amb el medi: vela amb company.
5. $\overline{C A} \overline{I}$: Incertesa amb l'adversari: Lluita, esgrima, judo, tennis individual.
6. $\overline{C A} I$: Incertesa amb l'adversari i amb el medi: Esquí de fons, windsurf,.
7. $\overline{C A} I$: Incertesa amb el company, adversari i medi: Jocs populars d'equip.
8. $\overline{C A} I$: incertesa amb el company i adversari: esports col·lectius.

c) Sánchez Bañuelos: Classifica l'esport segons les exigències dels mecanismes de percepció, decisió i execució.

- Esports bàsics: Relacionat amb les HMB. Ex: atletisme, natació.
- Esports complexos: són esports col·lectius i de lluita. Ex: bàsquet.

2. L'ESPORT COM A ACTIVITAT EDUCATIVA

A l'escola no especialitzarem als alumnes en un sol esport sinó que durem a terme la iniciació esportiva.

Segons J Hernandez **la iniciació esportiva** és un procés d'ensenyament aprenentatge seguit per un subjecte per adquirir el coneixement i la capacitat d'execució pràctica d'un esport, des de que pren contacte amb ell, fins que és capaç de practicar-lo amb adequació la seva tècnica, tàctica i reglament.

Fases en la iniciació esportiva:

- Fase d'inici o bàsica (fins als 8 anys): Relacionada amb la psicomotricitat i les habilitats i destreses bàsiques.
- Fase de desenvolupament (dels 8 als 12 anys): S'ensenyen els elements fonamentals de l'esport.
- Fase de perfeccionament (dels 12 a 16 anys): Aprenentatge específic de la tècnica i tàctica.

3. ESPORT INDIVIDUALS I COL·LECTIUS PRESENTS A L'ESCOLA: ASPECTES TÈCNICS I TÀCTICS ELEMENTALS I LA SEVA DIDÀCTICA

3.1. ESPORTS INDIVIDUALS

L'esport individual és aquell on el practicant es troba sol en un espai, on ha de vèncer determinades dificultats, superant-se a si mateix en relació a un temps, distància o execucions tècniques.

Els esports individuals més habituals a l'escola són l'atletisme, la gimnàstica, la natació i la lluita.

Els esports individuals exigeixen un alt grau de domini tècnic.

3.1.1. ASPECTES TÈCNICS

L'atletisme és un esport basat en moviments naturals com la marxa, la cursa, el llançament i les seves combinacions.

La gimnàstica esportiva es basa en moviments relacionats amb l'equilibri estàtic i dinàmic i amb les reequilibracions. Els aspectes tècnics més importants són: passos, balancejocs, llançaments, circumduccions, molins i combinacions.

La natació es desenvolupa en el medi aquàtic i suposa unes formes de desenvolupament diferents a les habituals en la vida normal. Els aspectes tècnics són: la flotació, la propulsió, la respiració i la coordinació dels moviments propis de l'estil d'aprenentatge: crol, braça, esquena o papallona.

En els esports de lluita, l'interès radica en la importància de la seva disciplina i el respecte a l'adversari. Esports coneguts: judo, karate, esgrima, taekwondo,...

3.1.2. ASPECTES TÀCTICS

En els esports individuals, la tàctica és reduïda al límit del que cada alumne pugui fer per aconseguir millor l'objectiu. El subjecte ha de posar els seus coneixements i destreses al servei de les seves pretensions de triomf i superació.

3.1.3. LA DIDÀCTICA DELS ESPORTS INDIVIDUALS

Sánchez Bañuelos presenta la següent metodologia d'aprenentatges:

- Presentació global de l'esport: Informació de regles, característiques i objectius.
- Familiarització perceptiva: Medi, elements i aspectes propis de la seva execució.
- Ensenyança dels models tècnics d'execució: Tècniques específiques i la seva realització pràctica.
- Integració dels models tècnics d'execució: Utilitzar les tècniques apreses en situacions reals de joc.
- Formació dels esquemes fonamentals: Aprenentatge del com i quan aplicar les diferents tècniques apreses (presa de decisions).

3.2. ESPORTS COL·LECTIUS

L'esport col·lectiu és un procés organitzat de cooperació, realitzat per la coordinació de les accions dels jugadors d'un equip, desenvolupades en condicions d'enfrontament amb els adversaris, qui a la vegada, coordinen les seves accions, amb el fi de desordenar la cooperació dels jugadors de l'altre equip.

Els esports més habituals a l'escola són: el mini-bàsquet, el futbol sala, el mini-handbol i el mini-voleibol.

La importància radica en la cooperació amb els companys.

3.2.1. ASPECTES TÈCNICS

Existeixen uns factors comuns amb quasi tots els esports col·lectius:

- El terreny de joc: mesures i senyalitzacions.
- La pilota: mesures i qualitats.
- El reglament: forma de joc, indumentària, materials, relacions,...
- Els punts o gols: valoració de les puntuacions aconseguides.
- Els companys.
- Els adversaris.

Els esports col·lectius més habituals a l'escola i els seus elements tècnics són:

- El mini-bàsquet: el bot, la passada, la recepció, el llançament, ...
- El futbol 7 o futbol sala: el control, la conducció, la passada, el xut,...
- El mini-handbol: el bot, la recepció, la passada, el tir,...
- El mini-voleibol: la recepció, el toc de dits, el servei, el remat,...

3.2.2. ASPECTES TÀCTICS

La tàctica dels esports col·lectius estudia com han de ser els moviments i l'organització de l'equip per superar els obstacles del contrari. Intervenien els processos de cooperació i d'oposició en cada equip. Els aspectes tàctics depenen de si l'equip ataca o defensa:

- En atac: conservar la pilota, progressar a la zona contrària, marcar gol.
- En defensa: recuperar la pilota, impedir la progressió, evitar que marquin.

3.2.3. LA DIDÀCTICA DELS ESPORTS COL·LECTIUS

A l'hora d'adaptar els esports a l'edat i característiques evolutives dels alumnes podem variar:

- Les pretensions dels objectius. Ex: fer 10 passades abans de xutar.
- Les dimensions del terreny de joc, les mesures i els pesos del material.
Ex: pilota i cistella de minibasquet.
- El temps de duració dels jocs. Ex: 40' en el futbol femení.
- El nombre de jugadors. Ex: futbol 7.
- La simplificació de les regles. Ex: no hi ha fora de joc.

La metodologia dels esports col·lectius és la següent:

a) Exercicis de familiarització:

- Manipular el mòbil lliurement: conduir, elevar, llançar, botar, recepcionar de diferents formes a diferents velocitats ...

b) Exercicis d'accions tècniques:

- Conduir la pilota lliurement, amb obstacles, amb adversaris, amb companys,...

c) Exercicis d'accions tàctiques elementals:

- Jugar modificant les regles, el nombre de jugadors, els espais, zones prohibides...

3.3. ESPORTS ALTERNATIUS

Són activitats tradicionals meitat joc, meitat esport amb caire innovador. Són activitats innovadores en l'àrea d'Educació Física. Aquests esports són:

- El bàdminton disposa de llicència federativa i projecció olímpica.
- Els jocs malabars, la indiaka, el freesby i una gran varietat de jocs de pala tenen un sentit popular però no són tan coneguts com el bàdminton.
- Altres esports alternatius són la bicicleta, els patins, o el monopatí.

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Els esports es treballen directament al cicle superior. Podem realitzar unitats didàctiques d'atletisme, de futbol sala, de mini-bàsquet, de mini-handbol, de mini-voleibol, d'hoquei, de bàdminton,...

És important que el mestre ofereixi una àmplia varietat d'esports, perquè d'aquesta manera en l'educació secundària puguin especialitzar-se en l'esport que els agradi més.

En el cicle mitjà es poden treballar els jocs pre-esportius que són adaptacions dels diferents esports (els 10 passes, el cementiri, el KO,...)

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- Sánchez Bañuelos. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. ED Gymos. Madrid.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 15**L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT COM ELEMENT SOCIOCULTURAL****JOCS I ESPORTS POPULARS, AUTÒCTONS I TRADICIONALS****LES ACTIVITATS FÍSiques ORGANITZADES EN EL MEDI NATURAL****0. INTRODUCCIÓ****1. L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT COM ELEMENT SOCIOCULTURAL****2. JOCS POPULARS, AUTÒCTONS I TRADICIONALS****2.1. CONCEPTE****2.2. CLASSIFICACIÓ****2.3. EL JOC COM A MITJÀ O CONTINGUT EN L'EDUCACIÓ FÍSICA****3. LES ACTIVITATS FÍSiques ORGANITZADES EN EL MEDI NATURAL****3.1. CLASSIFICACIÓ D'ACTIVITATS A LA NATURA****3.2. ASPECTES PEDAGÒGICS I PRÀCTICS A L'HORA DE PLANTEJAR ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL****3.3. ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'Educació Física és la part, matèria o àrea del currículum escolar que utilitza el cos i les seves possibilitats motrius per al seu desenvolupament i el de factors psicosocials i afectius, contribuint a l'assoliment d'una educació integral.

L'esport és la situació motriu de competició institucionalitzada (Parlebas).

El joc és l'activitat lliure que té fi en si mateix (Stern).

Les activitats físiques a la natura són aquelles activitats que es duen a terme en el medi natural i que no poden ser realitzades a l'escola.

1. L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT COM ELEMENT SOCIOCULTURAL

Ningú discuteix la transcendència de l'esport en l'actualitat. L'esport ocupa més espai en els nostres diaris i té major nombre de lectors que la política nacional i internacional juntes. Els historiadors demostren l'existència de les activitats recreatives des de les cultures antigues. Els esports, entesos ja de similar manera a com els veiem ara, van tenir la seva edat d'or a la Grècia clàssica. També van tenir molta importància en algunes cultures orientals com la xinesa o la japonesa.

L'esport a l'escola cobra importància des de la seva introducció en el segle XIX per l'escola anglesa amb Thomas Ranold al capdavant.

L'Educació Física i l'esport tenen molta importància en la societat actual per:

- Evitar l'estrès
- Evitar l'obesitat
- Evitar les malalties
- Cuidar l'estètica corporal
- Ocupar el temps de lleure
- Millorar la qualitat de vida
- Evitar les drogues

Les activitats esportives més realitzades són: equips aficionats, caminades, BTT, curses populars, bicicletades, muntar a cavall, excursions a la natura, curses d'orientació,...

2. JOCS I ESPORTS POPULARS, AUTÒCTONES I TRADICIONALS

2. 1. CONCEPTES

El joc és acció i ocupació lliure que es desenvolupa dintre d'uns límits temporals i espacials determinats, segueix regles absolutament obligatòries encara que lliurement adoptades, que tenen en el seu fi en si mateix i va acompanyat d'un sentiment de tensió i d'alegria (Huizinga)

El joc popular és un joc practicat per molta de gent del mateix poble.

El joc tradicional és un joc que ha anat passant de pares a fills, és a dir, de generació en generació.

El joc autòcton és un joc típic de l'àrea, comunitat o zona on es juga.

L'esport és una evolució dels jocs simples, que s'han anat progressivament codificant fins obtenir un nivell extraordinari de reglamentació i d'organització.

2.2. CLASSIFICACIONS

Segons García Serrano tenim:

- Jocs i esports pedrestes, de salts i d'equilibris: curses de sacs, castells.
- Jocs i esports de llançament: bolos.
- Jocs i esports de força: soga-tira.
- Jocs i esports de lluita: lluita canària.
- Jocs i esports de pilota: pilota basca.
- Jocs populars d'habilitat en el treball: tallar troncs.

2.3 EL JOC COM A MITJÀ O COM A CONTINGUT EN L'EDUCACIÓ FÍSICA

a) Com a mitjà en l'EF:

El mestre d'Educació Física pot fer ús del joc per aconseguir altres objectius del Currículum d'EF.

b) Contingut de l'EF:

El mestre d'Educació Física pot treballar de manera específica el joc popular tradicional, permetent al nen conèixer el territori on viu i la seva cultura, fent un treball interdisciplinari amb altres àrees del Currículum.

3. LES ACTIVITATS FÍSQUES ORGANITZADES EN EL MEDI NATURAL

Les activitats físiques al medi natural, són aquelles activitats que es duen a terme en l'entorn natural i que no poden ser realitzades a l'escola.

La realització d'activitats a la natura suposa un complet procés d'aprenentatge on es combinen activitats d'observació, investigació, d'experimentació, d'expressió i d'activitat física.

A més a més, la realització d'activitats a la natura permet fer un treball interdisciplinari amb altres àrees del Currículum i facilitar els aprenentatges significatius en el nen.

El medi natural, com defensava Roseau, ha de ser un factor més d'educació, fent èmfasi en els aspectes recreatius i educatius.

Les activitats físiques a la natura afecten als 3 àmbits de l'educació:

- Àmbit cognitiu: Aspectes geogràfics que impliquen conèixer el medi natural.
- Àmbit afectiu. La majoria d'activitats en el medi natural es realitzen en grups, per tant, es treballa la cooperació.
- Àmbit motor: Les possibilitats de moviment en el medi natural són infinites en comparació amb el marc escolar. Tindrem possibilitats aquàtiques i aèries, a part de les terrestres.

3.1. CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS A LA NATURA

a) Classificació tradicional:

- Fonamentals: marxa i acampada.
- Complementàries: jocs, activitats esportives, observació,...

b) Segons l'element implicat:

- Aigua: natació, piragüisme, vela, rafting, windsurf ,...
- Terra: muntanyisme, esquí, acampada, excursionisme, escalada, orientació, BTT,... (coneguts com esports d'aventura).
- Aire: ala delta, parapents, paracaigudes, globus,... (no recomanables).

c) Segons la seva relació intrínseca amb el medi natural:

- Específiques. Activitats en plena natura: acampada, d'orientació,...
- No específiques: jocs, recorreguts variats, esports,...
- Complementàries: dibuix, fotografia, música, jocs d'expressió,...

3.2. ASPECTES PEDAGÒGICS I PRÀCTICS A L'HORA DE PLANTEJAR ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

Sempre que utilitzem activitats que impliquin alguns dies de permanència en el medi natural és important:

- Recollir les dades necessàries sobre els participants: Dades personals, dades sanitàries, localització dels pares,...
- Sol·licitar el permisos corresponents.
- Sol·licitar el permís d'acampada al propietari del terreny.
- Conèixer el lloc així com els seus accessos.
- Estudiar i preveure els possibles perills que hi pot haver al voltant: rius, llacs, piscines,...
- Llistat de direccions i telèfons dels serveis pròxims del lloc on estem situats.

3.3. ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

- **La marxa:** És l'activitat fonamental en el medi natural, de fet, moltes vegades l'única forma d'accedir a determinades zones de la natura és gràcies a la marxa. Tindrem en compte l'elecció de la ruta, el nivell dels participants, els descansos, l'equipament adequat i l'habitualment .
- **L'acampada:** Assentament en el medi natural. Sol ser la base per la realització d'altres activitats. Tindrem en compte el material que necessitarem: motxilla, sac de dormir, esterilles, tenda de campanya, cantimplora, mapa, llumins, cordes, necesser, farmaciola, llanterna,...

- **L'orientació:** Saber en cada moment on s'està i saber arribar al lloc on es vol anar. El mapa i la brúixola són els instruments més importants. També el sol, la lluna o les estrelles,...
- **El foc:** Factors com el vent i el tipus de terreny són fonamentals. És important educar i instruir als alumnes sobre els riscos i conseqüències dels incendis.
- **Jocs i activitats esportives a la natura:** El medi natural és un lloc idoni per realitzar activitats lúdico-esportives, ja que comptem amb el terreny adequat del que no disposem a l'escola. Es poden plantejar activitat com orientació, exploració de la naturalesa, jocs populars, salvament i socorrisme,...

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Realitzarem una unitat didàctica de jocs populars tradicionals a cada cicle per tal que els alumnes coneguin els jocs als quals jugaven els seus pares i avis. Aquests jocs són: arrencar cebes, gallineta cega, pica-paret, bitlles, xapes,...

Si tenim el medi natural proper, podem realitzar a cada cicle una unitat didàctica d'activitats físiques a la natura. Per dur a terme aquestes activitats, podem utilitzar tant la muntanya com a la platja.

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- Huizinga, Johan. Homo ludens. Ed Alianza. 1984.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 16**PRINCIPIS DE SISTEMÀTICA DE L'EXERCICI I ELEMENTS ESTRUCTURALS DEL MOVIMENT****SISTEMES DE DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA****(ANALÍTICS, NAURALS, RÍTMICS I ESPORTIUS)****0. INTRODUCCIÓ****1. PRINCIPIS DE SISTEMÀTICA DE L'EXERCICI FÍSIC****2. ELEMENTS ESTRUCTURALS DEL MOVIMENT****3. SISTEMES DE DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA****3.1. SISTEMES ANALÍTICS****3.1.1. GIMNÀSTICA SUECA****3.1.2. GIMNÀSTICA NEOSUECA****3.2. SISTEMES NATURALS****3.2.1. MÈTODE NATURAL DE GEORGES HÉBERT****3.2.2. GIMNÀSTICA NATURAL AUSTRIACA****3.3. SISTEMES RÍTMICS****3.3.1. RÍTMICA DE DALCROZE****3.3.2. GIMNÀSTICA EXPRESSIVA****3.3.3. GIMNÀSTICA MODERNA****3.4. SISTEMES ESPORTIUS****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Segons Muska Mosston, **l'exercici físic** és l'acte voluntari acceptat lliurement amb la intervenció de millora personal.

També és l'acció repetida amb un fi immediat i d'objectius concrets.

1. PRINCIPIS DE SISTEMÀTICA DE L'EXERCICI FÍSIC

La **sistemàtica de l'exercici** és l'estudi del moviment humà analitzant els factors anatòmics, mecànics i funcionals (Muska Mosston)

a) Anatòmics: Es refereix a les parts del cos que intervenen en un determinat moviment. Exemple: cap, tronc, extremitats superiors i inferiors.

b) Mecànics: Tipus de moviment a partir dels eixos i plans. Podem tenir:

- Moviments simples: la flexió, l'extensió, la hiperextensió, l'abducció, l'adducció, rotacions, circumduccions.
- Moviments complexos: Combinacions dels moviments simples: la cursa, el salt, el gir, el llançament,...

c) Funcionals: Es tracta dels efectes que produeix el moviment realitzat en l'organisme. Distingim:

- Factors d'execució simple: Són la base del rendiment motors, on actuen aspectes cardiovasculars, respiratoris i musculars. Són les capacitats condicionals.
- Factors d'execució integrada: Intervenen mecanismes perceptius i de presa de decisions (SN): Són l'agilitat, la coordinació i l'equilibri.

2. ELEMENTS ESTRUCTURALS DEL MOVIMENT

Quan sistematitzem l'exercici físic, hem de considerar els següents elements estructurals:

Aspectes que determinen la forma del moviment:

a) Caràcter dels exercicis: Ens informa de l'aparença externa de l'exercici.

- Natural: No requereix d'una tècnica per al seu aprenentatge. Fonamentalment són les habilitats motius bàsiques.
- Construït o artificial: Requereix una tècnica. Busquen la màxima eficàcia en la seva execució. Són les habilitats motrius específiques.

b) Estructura de l'exercici: És el grau de participació corporal.

- Analític: Hi ha poca participació del cos, entren en acció una o dos articulacions com a molt, es mobilitza segment per segment, moviments localitzats.
- Sintètic: És la suma dels exercicis analítics. Es treballa més globalment i es guanya en ritme. Moviments continuats i successius, amb més expressivitat.
- Global: Intervé tot el cos. Participació de moltes articulacions.

c) Tipus de moviments: Depèn del grau de voluntat i tipus de forces que actuen.

- Actius: Moviments executats de forma voluntària. Forces internes del subjecte.
- Passius: Moviments que es produeixen per l'acció d'una força externa al subjecte.

Aspectes que determinen la tècnica del moviment

a) Tècnica del moviment: És el resultat de les forces que generen el moviment.

- Conduïts: L'acció muscular és contant, la velocitat uniforme i el grau de control és total en tot el moviment.
- Impulsat: Existeix una contracció en un moment donat i a partir d'aquí el moviment continua.
- Ondulatoris: Alternances de flexió i extensió o contracció i relaxació.
- De resort: Caigudes, canvis de direcció i salts verticals en general.

b) Les fases de l'exercici:

- Posició inicial
- Execució
- Posició final

c) Posicions per l'execució dels exercicis:

- Fonamentals: 5 posicions inicials: de peu, agenollat, assegut, estirat i en suspensió.
- Derivades.

3. SISTEMES DE DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA

3.1. SISTEMES ANALÍTICS

3.1.1. GIMNÀSTICA SUECA

Apareix a principis del segle XIX impulsat per PH Ling. Crea un sistema basat en les idees de Guts Muths i té com a línies mestres:

- Recerca de suports científics del moviment.
- Millora de la condició física dels individus.
- Una consideració molt alta de l'activitat física.

a) Característiques:

- Posicions estàtiques.
- Mobilització per segments corporals.
- Descans entre exercicis.
- Correcció constant de la posició per part del mestre.
- Intensitat progressiva de l'execució.

b) Classificació dels exercicis:

- Exercicis sense aparells: Es realitzen amb les extremitats i el cap, utilitzant pilotes i mantenint sempre una posició estàtica.
- Exercicis amb aparells: Trepes, suspensions, girs i equilibris.

c) Estructura de la sessió.

- Exercicis preparatoris.
- Exercicis fonamentals.
- Exercicis calmants.

3.1.2. GIMNÀSTICA NEOSUECA

Aquesta escola no és tan analítica, ja que s'introdueixen exercicis enllaçats, balanceigs, acrobàcies i el ritme. Elimina la distribució rígida dels alumnes utilitzant tot l'espai disponible.

Manté la localització dels exercicis dirigits a segments corporals concrets i l'estructura de la sessió que caracteritza a la gimnàstica sueca.

3.2. SISTEMES NATURALS

Agafen les corrents pedagògiques de Guts Muths, donant-li un sentit més educatiu a l'activitat física.

3.2.1. MÈTODE NATURAL DE GEORGES HÉBERT

Té el seu origen a França com a resposta a la corrent analítica. Es basa en l'activitat natural de l'home i la seva finalitat és aconseguir un desenvolupament físic integral. Les activitats a desenvolupar s'agrupen en 5 categories:

- Locomocions principals: marxa, cursa i salt.
- Locomocions secundàries: quadrupèdies, trepes.
- Activitats de defenses: llançaments.
- Activitats utilitàries: empentes, càrregues, arrossegaments.
- Activitats recreatives: danses, acrobàcies.

Les sessions es desenvolupaven sempre a l'aire lliure, en espais naturals.

3.2.1. GIMNÀSTICA NATURAL AUSTRÍACA

El seu principal objectiu és el desenvolupament integral de l'individu a través de l'execució natural dels moviments, fugint de la rigidesa de les postures, l'estatisme i dels aspectes competitius. Els seus principis bàsics són:

- Activitats adaptades al desenvolupament dels nens/es.
- Materials procedents de l'entorn natural.
- Realització de les sessions al medi natural.
- Rellevància dels aspectes emocionals.
- L'Educació Física no és una meta sinó un camí per arribar a l'educació integral.

3.3. SISTEMES RÍTMICS

Sorgeixen de l'evolució de l'escola alemanya al segle XIX i constitueix l'embrió de l'actual gimnàstica rítmica esportiva i les tendències expressives actuals.

L'escola rítmica introdueix la utilització de palmades i colpejos així com petits aparells com piques, pilotes, cercols i panderos. Aquests sistemes propicien l'aplicació de ritmes musicals i coreografies.

Noverre i Delsarte es consideren els inspiradors.

3.3.1. RÍTMICA DE DALCROZE

Dalcroze es va formar com a músic. Va crear un mètode d'aprenentatge que fa intervenir amb gran significació el moviment corporal. Les bases d'aquest mètode són:

- L'acondicionament físic.
- El desenvolupament de la concentració i l'espontaneïtat.
- La potenciació de la creativitat.
- El desenvolupament del ritme relacionat amb la música.

3.3.2. GIMNÀSTICA EXPRESSIVA

Els màxims inspiradors són Laban, Bode i Wigman.

Laban, procedent de la dansa, va investigar sobre la dansa i les seves estructures.

Bode, va ser alumne de Dalcroze i va treballar sobre la gimnàstica rítmica.

Wigman va estudiar rítmica i va ser alumna de Laban. Va investigar amb profunditat la relació entre música i dansa.

3.3.3. GIMNÀSTICA MODERNA

H. Medau, H. Jalkanen i E. Talla constitueixen els més importants precursors. Fan una formulació teòrica de l'Educació Física a més de la pràctica.

Les tendències actuals són l'aeròbic i el gim-jaz.

3.4. SISTEMES ESPORTIUS

No constitueix una escola dins de l'Educació Física, però aporta coneixements d'interès a les tendències actuals.

Té les arrels a Anglaterra, gràcies a Thomas Arnold, que va crear un sistema basat en la relació professor-alumne i l'activitat esportiva com a mitjà educatiu. Va impulsar amb gran força les activitats atlètiques i els jocs esportius d'equip, per mitjà dels quals va inculcar als alumnes un sentit d'honradesa i llimpiesa, el fair play (joc net).

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

L'evolució dels sistemes analítics és l'aeròbic i/o gimjazz..

L'evolució dels sistemes rítmics és la gimnàstica rítmica.

L'evolució dels sistemes esportius és l'esport.

L'evolució dels sistemes naturals són les activitats físiques a la natura.

Al cicle superior podem realitzar sessions esporàdiques dedicades a l'aeròbic i la gimnàstica rítmica. A més a més, podem realitzar unitats didàctiques per treballar les activitats a la natura (senderisme, orientació,...) i diversos esports (futbol 7, mini-bàsquet, mini-handbol,...).

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 17**DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES EN L'EDAT ESCOLAR****FACTORS ENTRENABLES I NO ENTRENABLES****L'ADAPTACIÓ A L'ESFORÇ FÍSIC EN ELS NENS I LES NENES****0. INTRODUCCIÓ****1. DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES EN L'EDAT ESCOLAR****1.1. DESENVOLUPAMENT DE LA RESISTÈNCIA****1.2. DESENVOLUPAMENT DE LA FLEXIBILITAT****1.3. DESENVOLUPAMENT DE LA VELOCITAT****1.4. DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA****2. FACTORS ENTRENABLES I NO ENTRENABLES****2.1. CICLE INICIAL****2.2. CICLE MITJÀ****2.3. CICLE SUPERIOR****3. L'ADAPTACIÓ A L'ESFORÇ FÍSIC EN ELS NENS I LES NENES****3.1. DIRECTRIUS PER A L'ADAPTACIÓ DE L'ESFORÇ EN ELS NENS I LES NENES****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Les capacitats físiques bàsiques són les predisposicions fisiològiques innates que permeten el moviment i un determinat grau d'activitat física en l'individu.

1. DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES EN L'EDAT ESCOLAR

Les capacitats físiques bàsiques són les predisposicions fisiològiques innates que permeten el moviment i un determinat grau d'activitat física en l'individu.

1.1. DESENVOLUPAMENT DE LA RESISTÈNCIA

La resistència és la capacitat de mantenir un esforç durant un temps prolongat. Solament es treballarà la resistència aeròbica a l'etapa de Primària.

Els mètodes de treball més utilitzats són:

a) Mètodes naturals: No hi ha pauses.

Cursa continuada: És la forma més natural i la més utilitzada, consisteix en intentar recórrer una distància sense interrupció o un temps designat.

Farlek: És semblant a una cursa continuada però amb canvis de ritme durant el trajecte. Pot donar-se el cas també de terrenys accidentats o amb canvis de nivell amb pujades o baixades.

b) Mètodes fraccionats: Els esforços es divideixen en parts.

Interval training: Hi ha una combinació de treball i descans. Distàncies curtes de 100 metres aproximadament a ritme elevat (submàxim) i tornada caminant (recuperant). S'ha de realitzar un nombre de repeticions en proporció al nivell de l'alumne.

Circuit training: Consisteix en realitzar exercicis que alternen grups musculars diferents, s'han de fer varies repeticions en cada exercici (estació) i sense massa descans o interrupció. Intensitat mitjana.

El nen/a ha de dosificar l'esforç, controlar la respiració i mesurar les pulsacions.

1.2. DESENVOLUPAMENT DE LA FLEXIBILITAT

La flexibilitat és la capacitat d'amplitud articular del cos humà.

Hi ha dos factors que condicionen: la mobilitat articular i l'elasticitat muscular.

És una capacitat involutiva, es produeix una millora estable fins als 10 anys i després disminueix progressivament.

Els mètodes de treball més utilitzats són:

a) Mètode dinàmic: Mitjançant exercicis en el que hi ha moviment.

- Actius: Els que es realitzen per la pròpia acció muscular del subjecte. Es busquen màximes amplituds amb execució ràpida mitjançant la flexió, extensió, adducció,...
- Passius: Els que es realitzen amb ajuda d'una força externa aplicada a la pròpia acció muscular del subjecte. L'amplitud aconseguida és major. Les ajudes poden ser companys, cordes, espatlles... Els moviments són els mateixos que els actius però mitjançant llançaments, pressions, rebots i insistències.

b) Mètode estàtic: S'aconsegueix una posició i és manté un temps determinat.

- Actius: La musculatura arriba a aconseguir una posició extrema sense que hi hagi dolor, es manté uns 6-10 segons i s'abandona lentament.
- Passius: La posició final s'obté amb l'ajuda de forces externes, que es suma a l'acció de la pròpia acció muscular. És semblant als actius.

1.3. DESENVOLUPAMENT DE LA VELOCITAT

La velocitat és la capacitat per realitzar accions motrius en el menor temps possible.

En l'Educació Primària es pot plantejar activitats encaminades a la millora de la velocitat de desplaçament, de reacció i gestual.

a) Treball de la velocitat de desplaçament:

És la capacitat que ens permet recórrer una distància curta en el menor temps possible.

Es realitza en distàncies curtes (entre 10 i 50 m.). S'ha de vigilar no entrar en treball anaeròbic làctic, per tant haurem de calcular la durada de l'esforç (entre 15 – 20 segons). És important la recuperació i no fer massa repeticions.

La distància ha de ser proporcional a l'edat, a més edat més distància.

b) Treball de la velocitat gestual:

És la capacitat de realitzar un moviment segmentari o global en el menor temps possible.

Es pot treballar de forma gestual a partir de moviments específics d'altres continguts:

- moviments ràpids amb mòbils (pilotes diverses)
- moviments ràpids amb implementes (sticks, pales, raquetes, ...)

c) Treball de la velocitat de reacció:

És la capacitat de produir una resposta en el menor temps possible davant un estímul visual, auditiu o tàctic.

La treballarem a partir de jocs diversos d'atenció i concentració amb estímuls auditius i visuals. Ex: joc del mocador.

1.4. DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA

La força és la capacitat de vèncer una resistència oposada per mitjà de l'acció muscular.

El treball de la força a l'escola no és inadequat si es controlen els exercicis i si les propostes s'atenen a uns principis bàsics (no utilitzar sobrecàrregues).

a) Treball de la força màxima:

La força màxima és el valor màxim possible d'una força realitzada amb un sol moviment.

De forma específica no s'ha de treballar mai a l'escola, però si es pot fer un treball lúdic amb una iniciació o preforça, amb activitats com transport de companys, pujar a cavall, la cadireta de la reina, treball individual, per parelles i en petits grups.

b) Treball de força resistència:

La força resistència és la capacitat de mantenir accions musculars contra una càrrega a velocitat mitjana.

Ho treballarem a partir de circuits i amb exercicis diversos, és un treball molt semblant al Circuit Training en el treball de resistència, però en aquest cas l'objectiu ha de ser millorar la força genèrica de tot el cos (braços, cames, abdominals, tronc) amb intensitats mitjanes i diverses repeticions.

c) Treball de força explosiva:

La força explosiva és la tensió muscular realitzada a alta velocitat

S'ha de realitzar de forma conjunta amb altres continguts, per exemple, treball de les HMB, treball específic d'iniciació esportiva (atletisme, esports col·lectius amb mòbils, salts)

A partir dels 10 – 12 anys, treballarem la força explosiva i la força resistència mitjançant tasques amb autocàrrega (utilitzant el pes corporal propi com a càrrega) i amb càrregues exteriors: pilotes medicinals de pesos adequats, màrfegues, bancs, piques,...

2. FACTORS ENTRENABLES I NO ENTRENABLES

Comprendre el procés d'evolució, creixement i maduració dels nens en edat escolar és prioritari per proposar objectius a aconseguir en les sessions d'EF.

Es consideren totes les capacitats físiques bàsiques com susceptibles de treballar en l'etapa de primària. Són entrenables, principalment, la resistència i la flexibilitat.

2.1. CICLE INICIAL

a) Factors entrenables:

Treball aeròbic juntament amb el treball d'altres continguts: habilitats, jocs, expressió,...

Treball de la flexibilitat sempre de forma lúdica i motivant juntament amb els altres continguts.

Treball de la velocitat de forma lúdica, amb petits desplaçaments i jocs de reacció.

b) Factors no entrenables:

Evitar càrregues excessives, com repeticions, intensitats inadequades,...

Treball anaeròbic làctic.

Cap tipus de treball de força.

2.2. CICLE MITJÀ

a) Factors entrenables:

Treball aeròbic.

Treball de la flexibilitat de forma genèrica i en les articulacions més importants.

Treball de la velocitat mitjançant jocs de desplaçament i reacció.

b) Factors no entrenables:

Evitar el treball isomètric (força sense desplaçament)

Treball anaeròbic làctic.

Evitar qualsevol tipus de força específica.

2.3. CICLE SUPERIOR

a) Factors entrenables:

Iniciació al treball de força (resistència i explosiva)

Treball aeròbic i anaeròbic alàctic.

Treball de la flexibilitat en totes les modalitats (actiu i passiu) sempre amb varietat i motivació.

Treball de la velocitat: desplaçament, gestual i de reacció.

b) Factors no entrenables:

No realitzar treballs anaeròbics làctics.

No especialitzar el treball de les diferents capacitats.

3. L'ADAPTACIÓ DE L'ESFORÇ FÍSIC EN NENS I NENES

L'organisme sotmès a un esforç físic s'adapta progressivament per suportar càrregues cada vegada més grans. La capacitat d'adaptació dels alumnes és bona en els organismes sans (homeostasis).

3.1. DIRECTRIUS PER UNA ADAPTACIÓ DE L'ESFORÇ EN NENS/NENES

- Amb estímuls de baixa intensitat: No s'arriba a l'excitació i per tant, no hi ha desequilibri orgànic, per la qual cosa, no hi ha adaptació.
- Amb estímuls moderats: Es desequilibra l'organisme, es produeix excitació i recuperació, però no suficient per crear adaptació.
- Estímuls forts: Provoca excitació i sobrecompensació per tant hi ha adaptació a l'esforç.
- Estímuls excessivament forts: Provoquen desgast de l'organisme sense possibilitat de recuperació provocant situacions fatiga.

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Al cicle inicial i al cicle mitjà les QFB es treballen mitjançant altres continguts.

Al cicle superior, realitzarem una unitat didàctica sobre Acondicionament Físic que incloguin exercicis per desenvolupar la flexibilitat (habilitats gimnàstiques), la resistència aeròbica (jocs de resistència), la velocitat de reacció (jocs d'atenció) i la força explosiva (salts i llançaments).

No s'han de dedicar sessions senceres a treballar una única QFB.

5. BIBLIOGRAFIA

- Alvarez del Villar, C. La preparación física del futbol basada en el atletismo. Ed Gymnos. Madrid.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 18**EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS****PRINCIPIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT****ADAPTACIÓ DE L'ENTRENAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS
CICLES DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA****0. INTRODUCCIÓ****1. EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS****1.1. DESPLAÇAMENTS****1.2. SALTS****1.3. GIRS****1.4. MANIPULACIONS****2. PRINCIPIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT****2.1. TOTALITAT****2.2. CONTINUITAT****2.3. PROGRESSIÓ****2.4. SOBRECÀRREGA****2.5. TANSFERÈNCIA****2.6. ESPECIFITAT****2.7. MOTIVACIÓ****2.8. EFICÀCIA****2.9. INDIVIDUALITZACIÓ****3. ADAPTACIÓ DE L'ENTRENAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS
CICLES D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'**habilitat** és la capacitat que té el nen per desenvolupar certes activitats o exercicis motors.

Els principis de l'entrenament segons Harre i Hahn tenen com a funció indicar les línies mestres d'un procés d'entrenament

Aquest tema pretén relacionar l'aprenentatge de les habilitats motrius amb els principis fonamentals de l'entrenament.

1. DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS

Les habilitats són les capacitats que té el nen per desenvolupar certes activitats o exercicis motors. Aquestes poden ser bàsiques o específiques. Ens centrarem en el desenvolupament de les habilitats bàsiques ja que la seva combinació i especialització ens portarà a les habilitats específiques (jocs, esports, danses, expressió,...)

1.1. DESPLAÇAMENTS

És anar d'un punt a un altre utilitzant el moviment corporal total o parcial.

Troblem la marxa, la cursa, quadrupèdia, reptació, trepa i lliscament.

Exigeix un important domini de la coordinació dinàmica general del cos.

En l'aplicació de desplaçaments tindrem en compte:

- Les diferents posicions de sortida.
- Les diferents velocitats.
- Els ritmes variats d'execució.
- Les diferents seqüències.
- Les diverses complexitats.
- Les intervencions individuals o grupals.

1.2. ELS SALTS

Són els desplaçaments amb fase aèria

En l'aprenentatge dels salts es diferencien entre els salts:

- De llargada u horitzontal.
- D'alçada o vertical.

Les fases dels salts són:

- Fase preparatòria: cursa, posició,...
- Fase d'acció: batuda i impuls.
- Fase de vol: no hi ha contacte amb el terra.
- Fase de caiguda: contacte amb el terra.

En els salts intervenen la força, la potència i l'agilitat, la coordinació i l'equilibri.

Proposta d'activitats per treballar els salts:

- A peus junts, peu coix.
- Combinacions
- Ritmes variables, seqüències variables.
- Amb bases de sustentació diferents.
- Per mitjà de jocs de salts i cursa.
- Amb l'ús de materials diversos: bancs, cordes, saltímetre,...

1.3. ELS GIRS

Són desplaçaments sobre els eixos longitudinal, transversal i anteroposterior.

Es poden classificar segons:

- L'eix de gir (longitudinal, transversal,...).
- El tipus de recolzament (terra, suspensió,...).
- La direcció de gir (davant, darrera, dreta, esquerra,...).
- La posició inicial de partida (vertical, horitzontal, inclinada,...).

En els girs intervé l'agilitat, la coordinació dinàmica general, l'equilibri i el sentit kinestèsic de l'alumne.

Les activitats que es proposen per al seu aprenentatge poden ser:

- Girs fàcils amb ajudes.
- Girs amb salt.
- Girs amb recuperació de l'equilibri.
- Girs amb control dels braços.
- Girs sobre recolzaments fixes: ex. tombarelles, roda lateral,...
- Jocs on es realitzen girs.
- Girs utilitzant elements de seguretat: màrfegues petites, trampolins, minitramp,...

1.4. LES MANIPULACIONS

Són la passada, el llançament, el transport i la recepció.

Intervé la lateralitat ben definida, la coordinació dinàmica general i dinàmica segmentària, la velocitat de llançament, la precisió, l'apreciació de distàncies i trajectòries, la duració i el ritme.

Les activitats que es proposen són:

- Rodar, conduir i aturar pilotes.
- Botar pilotes amb la mà dreta, mà esquerra o les dues mans.
- Llançaments d'alçada i llargada.
- Llançaments amb diferents parts del cos.
- Llançaments amb precisió.
- Jocs amb llançaments.
- Jocs amb implements (piques, raquets, sticks, embuts,...)

En totes les activitats esportives amb pilota s'exigeix un important nivell de destresa en la seva manipulació, per exemple, futbol, bàsquet, handbol, vòlei, bàdminton,...

Altres manipulacions complementàries són: les parades, els tirs, els controls, els desviament, els passes,...

2. PRINCIPIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT.

Els principis de l'entrenament segons Harre i Hahn tenen com a funció indicar les línies mestres d'un procés d'entrenament.

2.1. TOTALITAT

L'entrenament ha de repercutir a la persona en la seva totalitat, no s'ha d'especialitzar en cap aspecte concret sinó oferir un major nombre de conductes motrius possibles.

2.2. CONTINUÏTAT

Per a que el desenvolupament de les qualitats i habilitats motrius es porti a terme és necessari una preparació continuada amb períodes de descans adequats. D'aquesta forma l'organisme es va adaptant per aconseguir suportar càrregues cada vegada més grans.

2.3. PROGRESSIÓ

Durant el procés d'entrenament hi ha d'haver un creixement progressiu de l'esforç. La progressió ha d'anar augmentant la dificultat de forma paulatina perquè es pugui produir l'adaptació.

2.4. SOBRECÀRREGA

L'organisme sotmès a un esforç físic s'adapta progreessivament per suportar càrregues cada vegada més grans. Els estímuls han de ser suficient intensos per provocar respostes significatives. Els estímuls excessius poden provocar danys a l'organisme.

2.5. TRANSFERÈNCIA

L'entrenament per la millora d'un factor millorarà la possibilitat de realització d'altres factors sempre i quan els exercicis que es facin per la millora d'aquell tinguin relació amb l'especialitat que es practica.

2.6. ESPECIFITAT

Per aconseguir objectius específics hem d'utilitzar tasques específiques i concretes. Per exemple, el domini tècnic d'un esport en concret.

2.7. MOTIVACIÓ

Quan un individu està motivat, les possibilitats d'aconseguir bons resultats són més grans.

2.8. EFICÀCIA

Quan tenim poca experiència en la realització d'una activitat motriu, es produeix major despesa d'energia que quan tenim major experiència.

2.9. INDIVIDUALITZACIÓ

Cada subjecte és diferents a la resta. Cada treball que es realitza repercuteix de forma diferents en cada persona. Per tant, s'ha de tenir en compte la progressió individual.

3. ADAPTACIÓ DE L'ENTRENAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS CICLES DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.

L'aplicació de les formes de fer en l'entrenament no suposa una correspondència total amb els objectius de l'EF a l'escola. Es tracta més be de referències interessants que els mestres han de saber per les possibles conclusions que poden treure.

Els principis que més tindrem en compte en les sessions d'Educació Física són els següents:

- **Principi d' individualització:** Haurem de proposar tasques adaptades al nivell de cada alumne. No tots els alumnes tenen el mateix nivell de partida.
- **Principi de progressió:** Hem de valorar la progressió individual de cada alumne, sense comparar-lo amb el grup.

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Al cicle inicial i al cicle mitjà es treballen les habilitats motrius bàsiques: desplaçaments, salts, girs i manipulacions.

Al cicle superior perden rellevància, ja que es treballen més les habilitats motrius específiques: Maneig de mòbils, activitats pre-esportives,...

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 19**RECURSOS I MATERIALS DIDÀCTICS ESPECÍFICS DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA:****CLASIFICACIÓ I CARACTERÍSTIQUES QUE HAN DE TENIR EN FUNCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA PER LA QUAL S'HAN D'UTILITZAR
UTILITZACIÓ DELS RECURSOS DE LA COMUNITAT****0. INTRODUCCIÓ****1. RECURSOS I MATERIALS DIDÀCTICS ESPECÍFICS DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA: CLASIFICACIÓ I CARACTERÍSTIQUES QUE HAN DE TENIR EN FUNCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA PER LA QUAL S'HAN D'UTILITZAR****1.1. RECURSOS MATERIALS****1.1.1. MATERIAL CONVENCIONAL****1.1.2. MATERIAL NO CONVENCIONAL****1.2. INSTAL·LACIONS****1.2.1. INSTAL·LACIONS DESCOBERTES****1.2.2. INSTAL·LACIONS COBERTES****2. UTILITZACIÓ DELS RECURSOS DE LA COMUNITAT****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Els recursos i els materials didàctics són tot el conjunt d'elements útils o estratègies que el professor utilitza o pot utilitzar com a suport, complement o ajuda en la seva tasca docent.

Els recursos materials i didàctics específics d'Educació Física són el conjunts d'elements concrets i diferenciadors de l'àrea d'EF.

1. RECURSOS I MATERIALS DIDÀCTICS ESPECÍFICS DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA: CLASIFICACIÓ I CARACTERÍSTIQUES QUE HAN DE TENIR EN FUNCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA PER LA QUAL S'HAN D'UTILITZAR

1.1. RECURSOS MATERIALS

Diferenciem el material convencional i el material no convencional

1.1.1. MATERIAL CONVENCIONAL

a) Petit material: Són aquells útils d'ús individual o col·lectiu que pot ser transportat i utilitzat sense gran esforç ni risc per als alumnes. És fungible. Té les següents característiques:

- Fàcil de traslladar i manipular
- Materials resistents i no tòxics
- Duresa i duració
- Sense arestes
- Polivalent: Pot ser utilitzat per diverses activitats i diversos alumnes.
- Possibilitat d'encaixar amb altres materials

Entre aquests material hi trobem: cercols, piques, pilotes, cordes,...

b) Equipament: Són recursos inherents a les sales, gimnasos, pistes poliesportives,...i té les següents característiques:

- No és fàcilment manipulable ni traslladable
- Pot estar mòbil o anclat al terra o a les parets
- Ha de ser resistent
- Possibilitat d'adaptació a diferents edats
- No ha de tenir arestes

Dins dels equipaments trobem:

- Material de sales o gimnasos: Màrfegues, plínton, poltre, bancs suecs, espatlleres, trampoí o mini-tramp.
- Material de pistes o exteriors: Cistelles de bàsquet, porteries d'handbol, pals de voleibol, pals de tennis, tanques d'atletisme, instal·lacions infantils,...

c) Altres materials: Vídeos, diapositives, transparències, làmines, aparells de música, instruments musicals, miralls, esquelets, brúixoles, plànols, material audiovisual en general.

1.1.2. MATERIAL NO CONVENCIONAL

a) Construït per els alumnes:

- Maraques: Envasos de iogurt plens amb grans d'arròs.
- Receptors: Ampolles de detergent buides per recepcionar pilotes petites.
- Pilota cometa: Pilotes de tennis velles amb cintes de colors enganxades.
- Senyalització: Ampolles plenes d'arena per delimitar espais.

b) De desfet o de la vida quotidiana: L'origen d'aquest material no està pensat per la utilització en activitats físiques. Tot i així es pot utilitzar per la realització de diferents tasques:

- Tovalloles, teles, sacs
- Bosses, ampolles de plàstic, pots
- Caixes de cartró, tetra-brik, papers
- Pneumàtics
- Cordes

c) Esports alternatius: Són tot tipus d'instruments i material manipulable no convencional (el seu ús no està tan expandit) i que es troba dins del necessari per a la pràctica dels denominats esports o jocs alternatius:

- Disc volador
- Xanques
- Indiakes
- Estics
- Pales
- Paracaigudes

1.2. INSTAL·LACIONS

Són tots els llocs, recintes o instal·lacions on es practica o es pot practicar activitats físiques i esportives. Poden ser instal·lacions descobertes o cobertes.

1.2.1. INSTAL·LACIONS DESCOBERTES

Són aquelles instal·lacions annexes al recinte escolar, dins del recinte, que alberga tan les pistes poliesportives com els patis.

La seva construcció, els materials, les dimensions,... a vegades depèn de variables com la relació qualitat/preu, pressupost disponible o espai útil en el recinte escolar.

Han de reunir les següents característiques:

- **Dimensions:** Existeixen moltes varietats. El més comú és tenir un camp de futbol sala o d'handbol en sentit longitudinal i diversos de bàsquet i voleibol en sentit transversal. L'ideal és tenir diverses pistes polivalents que permetin la pràctica de diversos esports o activitats a la vegada.
- **Pavimentació:** Han d'estar construïdes amb materials no abrasius, que permetin un bon bot i control de la pilota, resistents als canvis climàtics, antidesllissants i poc perillosos per a les caigudes.
- **Orientació:** Depèn de la franja horària de màxima utilització i si és polivalent o no.
- **Ubicació:** No ha d'estar lluny de l'edifici escolar, ni ser lloc de pas de les persones o vehicles, i lluny de la zona de pati.

1.2.2. INSTAL·LACIONS COBERTES

Són aquelles sales o gimnasos en el qual la seva construcció pot ser exclusivament per Educació Física o per usos múltiples.

Pot ser que només siguin sales o gimnasos i que no es puguin realitzar en el seu interior cap activitat esportiva reglada.

Han de reunir les següents característiques:

- **Sostres:** Amb suficient altura i amb estructures que permetin fixacions d'aparells o equipaments.
- **Parets:** Han de ser llises, que permetin la fixació d'aparells sense sobresortir i les finestres han de trobar-se més amunt de l'alçada mitja i amb protecció als vidres.
- **Paviments:** Han de ser elàstics, amb bones condicions de bot i control de pilota, no abrasiu, ni erosionant, ni antidesllissants, aïllants tèrmics, absorció acústica i indeformables.
- **Il·luminació:** Ha de tenir bona il·luminació i protecció.
- **Han d'evitar-se:** Les arestes, els endolls i el control de la calefacció en llocs de fàcil accés de la sala.

Sales annexes:

- Quartet de material i del professor: Ha d'estar pròxim a la sala, accessible, ampli i ventilat.
- Vestuaris i dutxes: Han de tenir la capacitat suficient, separats per sexes, terra antidesllissant i si és possible amb cabina per a minusvàlids. Ha d'evitar-se tota classe d'endolls i instal·lacions elèctriques.

2. UTILITZACIÓ DELS RECURSOS DE LA COMUNITAT

Els recursos de la comunitat són tots els serveis que ens ofereixen els organismes públics i privats que permeten la realització de certes activitats i assoliments d'objectius i continguts de l'àrea d'Educació Física.

Actualment, els convenis de col·laboració entre el MEC, les Administracions Autonòmiques i els Ajuntament fa que s'utilitzi de forma compartida el següent:

- a) Instal·lacions esportives de centres escolars s'utilitzen en horari extraescolar.
- b) Instal·lacions esportives de nova creació amb implicacions del MEC i l'Ajuntament fa que les instal·lacions esportives escolars puguin utilitzar-se per ús públic.
- c) Instal·lacions esportives municipals poden ser utilitzades per centres escolars en horari lectiu.

Qualsevol de les 3 opcions exposades anteriorment s'utilitzen avui dia per realitzar els programes d'Educació Física.

El que més condiona el programa d'Educació Física són les condicions climatològiques, que en molts casos redueixen considerablement el nombre d'hores programades. Amb la utilització dels recursos de la comunitat, el problema és menor.

D'altra banda, l'equipament i els recursos materials municipals acostumen a ser més variats i nombrosos que els dels centres escolars.

Algunes de les instal·lacions esportives i activitats que poden utilitzar-se pels centres escolars que estarien fora de les possibilitats pressupostàries del centre són:

a) Instal·lacions

- Sales cobertes o pavellons polisportius
- Instal·lacions esportives descobertes
- Piscines climatitzades
- Pistes d'atletisme
- Parcs i jardins

b) Activitats

A més a més de les instal·lacions, els escolars poden utilitzar plans esportius, d'oci i temps lliure que els Ajuntaments, Diputacions o Institucions Autònòmiques posen a disposició dels nens en edat escolar:

- Escoles esportives
- Cursets de natació
- Competicions esportives
- Acampades i campaments
- Activitats a la naturalesa: senderisme, BTT,...
- Assistents com espectadors a events esportius.

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Fer un inventari per veure el material que tenim i en quin estat es troba.

4. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 20**ORGANITZACIÓ DE GRUPS I TASQUES****LA PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA: MODELS DE SESSIÓ****0. INTRODUCCIÓ****1. ORGANITZACIÓ DE GRUPS****1.1. ESTRUCTURA DEL GRUP****1.2. SITUACIÓ I DESPLAÇAMENT****2. ORGANITZACIÓ DE TASQUES****2.1. SELECCIÓ DE LES TASQUES****2.2. PRESENTACIÓ DE LES TASQUES PER A LA PRÀCTICA****2.3. ESTRATÈGIES PER PRESENTAR PRACTICAR LES TASQUES****2.3.1. ESTRATÈGIA GLOBAL****2.3.2. ESTRATÈGIA ANALÍTICA****3. LA PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENTATGE EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA: MODELS DE SESSIÓ****3.1. LA PROGRAMACIÓ****3.1.1. CONCEPTE****3.1.2. PRINCIPIS BÀSICS****3.1.3. TIPUS DE PROGRAMACIÓ****3.2. LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA****3.2.1. EVOLUCIÓ DE L'ESTRUCTURA****3.2.2. ESTRUCTURA ACTUAL DE LA SESSIÓ****3.3.3. MODEL DE SESSIÓ****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

L'organització és la millor garantia per aprofitar el poc temps de que es disposa en les sessions d'Educació Física. Normalment oscil·la entre 45 i 60 minuts, dels quals haurem de tenir en compte el desplaçament a la pista poliesportiva i la pràctica d'hàbits d'higiene personal.

1. ORGANITZACIÓ DE GRUPS

1.1. ESTRUCTURA DEL GRUP

- **Massiva:** Tots els alumnes fan la mateixa tasca, al mateix ritme i durant el mateix temps. És el model tradicional. Es considera al grup homogeni. És útil en l'inici de la sessió.
- **Subgrups:** Divisió del grup en petits grups d'alumnes. Es l'alternativa que tracta de solucionar els inconvenients de l'estructura massiva, aportant dosis d'individualització de l'ensenyança, adaptant a les peculiaritats individuals les tasques d'ensenyament aprenentatge.

Els criteris de formació de subgrups poden ser els següents:

- Per nivell: En funció de l'aptitud o capacitat.
- Per la pròpia tasca: Parelles, tríos, treball en circuit, dos grups,...
- Per condicionants de material i instal·lacions.

Precaucions per a la formació de subgrups:

- No agrupar-se sempre els alumnes amb més aptituds.
- No separar-se per sexes.
- No menysprear als menys dotats.
- No propiciar relacions socials negatives.

1.2. SITUACIÓ I DEPLAÇAMENT

a) Del grup: Depèn de l'espai, material, nombre d'alumnes,...

b) Del professor:

- Externa: El professor es troba fora del grup.
- Interna: El professor individualment atén als alumnes.

2. ORGANITZACIÓ DE LES TASQUES

2.1. SELECCIÓ DE LES TASQUES

Cada professor té l'obligació de seleccionar les tasques necessàries i relacionades amb els continguts per aconseguir els objectius. Cal tenir en compte:

- La tasca pot ser presentada en forma de joc o treball.
- Les tasques han d'ésser motivants, participatives i adaptades a les diferències individuals.
- Les tasques han de ser fonamentalment motrius.
- Les repeticions depenen de molts factors: edat, condició física. Exemple:
 - Les tasques de resistència, força i velocitat: poques repeticions.
 - Les tasques d'agilitat, coordinació i equilibri: moltes repeticions.
- El volum i intensitat de les tasques no tenen norma fixa a l'hora de seleccionar però podem tenir en compte:
 - No convertir tasques aeròbiques en anaeròbiques.
 - Atendre a l'evolució de les capacitats físiques i capacitats motrius en l'individu.

2.2. PRESENTACIÓ DE LES TASQUES PER A LA PRÀCTICA

a) **Simultània:** Tots treballen a la vegada.

b) **Alternativa:** La meitat del grup treballa i l'altre meitat descansa o ajuda.

c) **Consecutives:** Cada alumne participa i espera el seu torn.

2.3. ESTRATÈGIES PER PRESENTAR PRACTICAR LES TASQUES

Les tasques es poden presentar de la següent manera sempre i quan no s'utilitzin tècniques d'ensenyament badades en la recerca o descobriment.

2.3.1. ESTRATÈGIA GLOBAL

- Pura (A): Es realitza la tasca complerta a velocitat normal.
- Polaritzar l'atenció (A: A1, A2, A3): Atenen a detalls importants.
- Modifiquen la situació real (A: A', A'', A''',...) : Modifiquen les situacions normals d'execució.

2.3.2. ESTRATÈGIA ANALÍTICA

- Progressiva: L'exercici es descompon en tasques sumatives (A, A+B, A+B+C).
- Seqüencial L'exercici es descompon en parts independents que s'aprenen aïlladament (A, B, C, A+B+C).

3. LA PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE

3.1. LA PROGRAMACIÓ

3.1.1. CONCEPTE

La **programació** és un projecte d'intencions en el que es planifica i confecciona un programa.

3.1.2. PRINCIPIS BÀSICS

- Les tasques han d'ésser motivants, participatives i adaptades a les diferències individuals. Programar no és educar, sinó que és un acte previ.
- Sinó hi hagués una programació, estaríem improvisant.
- Programar és estructurar els elements que intervenen en un acte educatiu tot i que es confeccioni abans.

3.1.3. TIPUS DE PROGRAMACIÓ

a) Programació llarga: Ordena tots els elements per un període llarg de temps. Trobem:

- Objectius generals
- Continguts generals
- Activitats a nivell general
- Inventari de material
- Avaluació inicial i final

b) Programació curta: Ordena tots els elements per un període curt de temps.

Troblem:

- Objectius específics
- Continguts
- Activitats específiques
- Material necessari per a la UD
- Avaluació contínua

c) Programació de la sessió: La sessió és l'espai de temps on interrelacionen el professor i els alumnes i s'efectua la transferència de l'aprenentatge. Els objectius i continguts s'expliciten al màxim ja que expressen conductes observables.

3.2. LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

3.2.1. EVOLUCIÓ DE L'ESTRUCTURA

Al llarg del temps l'estructura de la sessió ha tingut diverses interpretacions:

a) Esquema suec:

- Exercicis en fila i preparatoris
- Exercicis de força
- Exercicis amb aparells
- Salts
- Exercicis finals i respiratoris

b) Esquema alemany:

- Exercicis en fila
- Exercicis de desenvolupament general
- Exercicis amb aparells
- Jocs

c) Esquema francès:

- Moviment de braços, cames i tronc
- Exercicis d'equilibris
- Tombarelles
- Salts
- Curses
- Exercicis respiratoris

d) Esquema anglès:

- Exercicis d'introducció
- Exercicis pel cap i pel tronc
- Equilibri
- Exercicis musculars
- Exercicis respiratoris

3.2.2. ESTRUCTURA ACTUAL DE LA SESSIÓ

La divisió de la sessió per parts és deguda a criteris anatòmics – fisiològics o mecànics i funcionals.

a) Escalfament: Conjunt d'exercicis preparatoris que es realitzen abans de l'activitat física d'intensitat superior. (10')

b) Part principal: part fonamental de la sessió on s'intenta assolir els objectius i es produirà la transferència de l'aprenentatge. (35').

c) Part final: l'objectiu és calmar i relaxar a l'alumne per altres tasques acadèmiques o lúdiques. (15')

* Dins de la part final hem d'incloure els **hàbits higiènics** (rentar-se, dutxar-se, canviar-se de roba) ja que actualment es treballen molt.

3.2.3. MODEL DE SESSIÓ

SESSIÓ:		DATA:	
UD:		CICLE:	NIVELL:
OBJECTIU DIDÀCTIC			
MATERIAL:			
METODOLOGIA:			
TEMPS	PART	ACTIVITATS	GRÀFIC

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Realitzar una programació de tot un curs, amb totes les seves unitats didàctiques i les corresponents sessions.

Unitats didàctiques corresponents al segon nivell de cicle mitjà:

UNITAT DIDÀCTICA 1: Tenim cura del nostre cos: Totes les sessions

UNITAT DIDÀCTICA 2: El meu cos: 6 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 3: Lateralitat: 4 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 4: L'equilibri: 4 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 5: Els desplaçaments: 8 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 6: Els salts: 6 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 7: Els girs: 4 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 8: Les manipulacions: 10 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 9: Condicionament físic: 8 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 10: Ens expressem i ballem: 8 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 11: Jocs populars tradicionals: 8 sessions

UNITAT DIDÀCTICA 12: Jocs d'arreu del món: 4 sessions

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 21**ALUMNES AMB NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS****CARACTERÍSTIQUES GENERALS DEL TIPUS I GRAUS DE MINUSVALIA: MOTÒRICS, PSÍQUICS I SENSORIALS, EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA****0. INTRODUCCIÓ****1. ALUMNES AMB NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS****1.1. MINUSVALIA MOTORA****1.1.1. CONCEPTE****1.1.2. CLASSES DE MINUSVALIA MOTORA****1.2. MINUSVALIA PSÍQUICA****1.2.1. CONCEPTE****1.2.2. CLASSES DE MINUSVALIA PSÍQUICA****1.3. MINUSVALIA SENSORIAL****1.3.1. CONCEPTE****1.3.2. CLASSES DE MINUSVALIA SENSORIAL****2. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DEL TIPUS I GRAUS DE MINUSVALIA: MOTÒRICS, PSÍQUICS I SENSORIALS, EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA****2.1. EL MINUSVÀLID MOTÒRIC****2.2. EL MINUSVÀLID PSÍQUIC****2.3. EL MINUSVÀLID SENSORIAL****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

La LOE canvia el terme **d'alumnes amb necessitats educatives especials** per el terme **alumnes amb necessitats educatives de suport educatiu**. A més a més dels alumnes amb necessitats educatives especials, també fa referència als alumnes amb altes capacitats intel·lectuals i als alumnes amb integració tardana al sistema educatiu espanyol.

La LOE 2/2006, en el Títol II Equitat en l'educació, Capítol I Alumnat amb necessitats educatives de suport educatiu, article 73 diu: *S'entèn per alumne que presenta **necessitats educatives especials** a aquell que requereix, per un període de la seva escolarització o al llarg de tota ella, determinats suports i atencions educatives específiques derivades de discapacitat o trastorns greus de conducta.*

Normativa:

La normativa que afecta l'Educació Especial és la següent:

- Títol II Equitat en l'educació, Capítol I Alumnat amb necessitats educatives de suport educatiu (LOE).

1. ALUMNES AMB NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS

Els alumnes amb necessitats educatives especials, es poden classificar segons els seus tipus de minusvalia. Pot ser motora, psíquica o sensorial.

1.1. MINUSVALIA MOTORA**1.1.1. CONCEPTE**

És una disminució de les capacitats físiques amb incidència en les possibilitats anatòmico-funcional de la persona, que li impedeixen realitzar el moviment o activitat motriu, total o parcial.

1.1.2. CLASSES DE MINUSVALIA MOTORA

Fallarà el mecanisme d'execució.

a) Congènites: Pertanyen a aquest grup aquelles produïdes en el període prenatal o en moments perinatals, sent molt extensa i variada la gamma de casos i denominacions:

- Malaltia del sistema ossi i/o muscular.
- Dislocacions permanents amb o sense ortopèdia.
- Falta de membres amb o sense ortopèdia.

b) Per malaltia: La causa es troba en un problema de salut:

- Poliomièlitis: Afecta al sistema nerviós.
- Artritis: Inflamació de l'articulació.
- Reumatisme: Inflamació dels músculs, lligaments, tendons o articulacions.
- Osteomièlitis: Inflamació de l'os produït per bacteries.
- Cardiopaties: Lesions que afecten al cor.

c) Per paràlisis: Sorgeixen d'afeccions paralítiques, fruit de qualsevol lesió cerebral. Per la seva localització i extensió poden ser:

- Monoplegia: Un membre afectat.
- Hemiplegia: Un costat afectat.
- Diplegia: Extremitats superiors afectades.
- Paraplegia: Extremitats inferiors afectades.
- Tetraplegia: Totes les extremitats afectades.

d) Trastorns psicomotors: Són pertorbacions que afecten a la capacitat psicomotriu de l'individu i fonamentalment:

- De l'esquema corporal i estructuració espai – temps
- Disharmonies tònic – motores
- Debilitat motriu
- Descoordinacions
- Imprecisions perceptives

1.2. MINUSVALIA PSÍQUICA

1.2.1. CONCEPTE

És una disminució o inferioritat de les aptituds que capaciten a la persona per a desenvolupar-se i madurar en el medi social i cultural en el que està immers.

1.2.2. CLASSES DE MINUSVALIA PSÍQUICA

Fallarà el mecanisme de decisió

a) Segons l'OMS

L'OMS estableix una classificació de minusvalies psíquiques denominades retard mental (segons el quocient intel·lectual):

- Lleuger: QI de 50 a 70.
- Moderat: QI de 35 a 50.
- Greu: QI de 20 a 35.
- Profund: QI menor de 20.

b) Segons l'etiologia:

- Exògena: L'origen no el constitueix cap lesió o deteriorament neurològic.
- Endògena: L'origen és una lesió cerebral, excloses les greus (paràlisis).

c) Segons les possibilitats de rehabilitació:

- Fronterers (lleugers).
- Educables (moderats).
- Adiestrables (greus).
- Profunds (profunds).

1.3. MINUSVALIA SENSORIAL

1.3.1. CONCEPTE

És una disminució de les vies d'experiència del cos amb l'exterior, degut a una privació d'un sentit (vista o oïda) en la seva totalitat o en aspectes parcials.

1.3.2. CLASSES DE MINUSVALIA SENSORIAL

a) De la visió:

Ambliopaties: Visió dèbil que impedeix un rendiment òptim però, sense arribar a la ceguesa.

- Funcional: Disminució visual sense lesió orgànica o amb lesió no important. Afecta a un sol ull, però la funció visual és bona en el seu conjunt.
- Orgànica: Disminució global de l'agudesa visual. Apareix junt a una malformació congènita hereditària. Ex: miopia.

Ceguesa: Es considera cec a qui no sobrepassa amb el millor ull, l'agudesa visual d'1/10 o que encara passant-la, sofreix reducció del camp visual per sota de 35°.

La ceguesa pot ser de naixement, per operació o per pèrdua progressiva.

a) De l'audició:

L'OMS considera al minusvàlid auditiu a aquella persona que té una agudesa auditiva tal que li impedeix aprendre en la seva llengua, rendir en l'ensenyament bàsic amb normalitat i participar en les tasques normals de la vida.

Sordeses segons els criteris anatòmics – fisiològics:

- De transmissió: Estan localitzats en els conductes auditius.
- De percepció: La paraula es rep molt deficitària. Localitzades en conductes interns i sensorials.
- D'identificació: Són trastorns d'integració auditiva.

Sordeses segons criteris audiomètrics:

- Normals (fins a 20 decibels)
- Lleus (de 20 a 40 decibels de pèrdua)
- Mitjanes (de 40 a 70 decibels de pèrdua)
- Severes (de 70 a 90 decibels de pèrdua)
- Profunda (+ de 90 decibels de pèrdua).

2. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DELS TIPUS I GRAUS DE MINUSVALIA: MOTÒRICS, PSÍQUICS I SENSORIALS, EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA

2.1. EL MINUSVÀLID MOTÒRIC

Els minusvàlids motòrics presenten les següents afeccions relacionades amb l'activitat física:

- Capacitats físiques disminuïdes.
- Aptitud psicomotriu nul·la o poc desenvolupada.
- Impotència funcional si no es disposa de la totalitat del cos.
- Problemes de salut i fatiga ràpida per la seva escassa activitat, sobreprotecció familiar i nul·l contacte amb l'entorn.
- Baix nivell d'autoestima i superació, lo que els porta a l'abandonament i inapetència de realització de tasques físiques.

2.2. EL MINUSVÀLID PSÍQUIC

Els minusvàlid psíquics generalment presenten les següents afeccions:

- Aptitud física: No superen els mínims de proves estandarditzades. Aquests nens solen ser obesos.
- Habilitats i destreses: També per sota dels assoliments considerats normals. Tant les habilitats innates com les adquirides per aprenentatge.
- Aptitud psicomotriu: Presenten trastorns psicomotrius típics:
 - Esquema corporal
 - Percepció, organització i estructuració espai-temporal
 - Procés de maduració
 - Control postural
 - Descoordinacions

2.3. EL MINUSVÀLID SENSORIAL

a) Visual:

Les característiques comuns amb relació a l'activitat física són les següents:

- Inestabilitat psicomotriu: Coordinacions i percepcions.
- Pertorbacions del to muscular i de l'equilibri.
- Escassa interiorització de l'esquema corporal.
- Mala adaptació sensoriomotriu.

b) Auditius:

- Trastorns de la maduració nerviosa que afecta al desenvolupament físic.
- Escassa regulació motriu.
- Dificultats motrius:
 - Camina de forma pesada i insegura
 - Mala regulació de l'equilibri
 - Deficient estructuració, percepció i organització de l'espai i el temps

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

En la realització de les unitats didàctiques, haurem de tenir en compte les adaptacions que hem de fer per als alumnes amb necessitats educatives especials: utilitzar materials adaptats i espais adequats, realitzar tasques més senzilles, tenir un mestre de suport,... per a que l'alumne amb necessitats educatives especials pugui participar en les classes d'Educació Física amb la major normalitat possible.

4. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 22**EL DESENVOLUPAMENT MOTOR I PERCEPTIU DEL NEN DISCAPACITAT****LA INTEGRACIÓ ESCOLAR COM A RESPOSTA EDUCATIVA****IMPLICACIONS EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****0. INTRODUCCIÓ****1. EL DESENVOLUPAMENT MOTOR I PERCEPTIU DEL NEN DISCAPACITAT****1.1. EL DESENVOLUPAMENT DEL NEN DISCAPACITAT PSÍQUIC****1.2. EL DESENVOLUPAMENT DEL NEN DISCAPACITAT MOTÒRIC****1.3. EL DESENVOLUPAMENT DEL NEN DISCAPACITAT SENSORIAL****2. LA INTEGRACIÓ ESCOLAR COM A RESPOSTA EDUCATIVA****2.1. ELEMENTS DE LA INTEGRACIÓ****2.1.1. L'ESCOLA****2.1.2. EL PROFESSORAT****2.2. MODALITAT D'INTEGRACIÓ****2.2.1. INTEGRACIÓ COMPLERTA****2.2.2. INTEGRACIÓ COMBINADA****2.2.3 .INTEGRACIÓ PARCIAL****3. IMPLICACIONS EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

La LOE canvia el terme **d'alumnes amb necessitats educatives especials** per el terme **alumnes amb necessitats educatives de suport educatiu**. A més a més dels alumnes amb necessitats educatives especials, també fa referència als alumnes amb altes capacitats intel·lectuals i als alumnes amb integració tardana al sistema educatiu espanyol.

La LOE 2/2006, en el Títol II Equitat en l'educació, Capítol I Alumnat amb necessitats educatives de suport educatiu, article 73 diu: *S'entèn per alumne que presenta **necessitats educatives especials** a aquell que requereix, per un període de la seva escolarització o al llarg de tota ella, determinats suports i atencions educatives específiques derivades de discapacitat o trastorns greus de conducta.*

Normativa:

La normativa que afecta l'Educació Especial és la següent:

- Títol II Equitat en l'educació, Capítol I Alumnat amb necessitats educatives de suport educatiu (LOE).

1. EL DESENVOLUPAMENT MOTOR I PERCEPTIU DEL NEN DISCAPACITAT

El **desenvolupament** són els canvis que l'ésser humà experimenta al llarg de la seva vida.

1.1. EL DESENVOLUPAMENT DEL NEN DISCAPACITAT PSÍQUIC

a) Primera infància (0 – 4 anys)

Descriurem el desenvolupament del nen deficient psíquic en la primera infància mitjançant estadis:

- Impulsos motrius reflexos: Deficients des del naixement, segons el grau i tipus de deficiència.
- Estadis emotius i sensoriomotrius: També manifesten deficiències degudes a males coordinacions neuromotrius i percepcions i controls tònico-musculars: posició bípeda, asseguda, caminar, córrer, saltar,...
- Estadi projectiu: També és deficient al estar implicada la coordinació i la percepció espai-temps.

b) Segona infància (4 – 8 anys):

En els deficients psíquics, encara que les possibilitats intel·lectuals siguin acceptables, els trastorns o insuficiències de les conductes motrius i percepcions, pertorben i paralitzen les manifestacions de la intel·ligència, afecten en gran mesura el comportament social i sobretot els aprenentatges escolars bàsics.

c) Tercera infància (8 anys – pubertat):

El nen deficient psíquic va aconseguint lo que en altres etapes ja hauria d'haver aconseguit.

1.2. EL DESENVOLUPAMENT DEL NEN DISCAPACITAT MOTÒRIC

En aquest tipus de discapacitats, el desenvolupament motor perceptiu és molt deficitari i a vegades, no existeix, com és en el cas d'una paràlisi. Segons l'extensió les agrupem en:

- Malalties del sistema ossi i muscular: Escassos guanys motrius o molt tardaners.
- Dislocacions permanents: Desenvolupament motor i perceptiu normal si no implica la part afectada. Coordinació deficitària.
- Manca de membres: Segons la zona afectada, hi ha guanys motrius que poden no aconseguir-se mai. Les percepcions són deficitàries degut a la falta d'elements corporals.
- Per malaltia: Desenvolupament normal, sempre que existeixi un mínim d'activitat motriu i no impliqui prostració al llit.
- Per paràlisis: Desenvolupament motor i perceptiu inexistents.

1.3. EL DESENVOLUPAMENT DEL NEN DISCAPACITAT SENSORIAL

a) Visual:

En els primers anys, el nadó és un ser tranquil i passiu. Presenta pocs moviments reflexos. Els membres superiors romanen en actitud neonatal (semiflexió, mans a l'altura de les espatlles).

La motricitat dels membres inferiors és més fina.

Les prehensions i els moviments voluntaris cap a objectes apareixen molt tard. El desenvolupament motor és generalitzat: postura, marxa, manipulacions, vestir-se,...

El desenvolupament perceptiu és molt pobre o no existeix (cecs). Així com l'esquema corporal, les percepcions espai temps i l'equilibri, que si existeix, serà deficitari.

b) Auditiu

Mancança o dèficit de reflexos en la maduració nerviosa.

Escassa regulació motriu.

Absència de control auditiu: Camina insegur.

Trastorn de l'equilibri: La marxa i les diferents varietats en el desplaçament.

Escassa percepció espacial per sons: Altura i distàncies.

Nul·la percepció temporal i rítmica.

2. LA INTEGRACIÓ ESCOLAR COM A RESPOSTA EDUCATIVA

La integració escolar es refereix al fet de què els alumnes amb NEE cursin els seus estudis en centres ordinaris. És un mitjà per aconseguir la normalització.

La LOE 2/2006, en el Títol II Equitat en l'educació, Capítol I Alumnat amb necessitats educatives de suport educatiu, en l'article 74, apartat 1 diu: *L'escolarització de l'alumnat que presenta necessitats educatives especials es regirà pels principis de normalització i inclusió, i assegurarà la seva no-discriminació i la igualtat en el sistema educatiu, així mateix, quan es consideri necessari, s'hi podran introduir mesures de flexibilització de les distintes etapes educatives.*

2.1. ELEMENTS DE LA INTEGRACIÓ

a) L'escola:

Ha de centrar-se en el nen, partint de les seves possibilitats reals i oferint alternatives educatives adequades a la seva individualitat. Destaquem els següents aspectes:

- Infraestructures adients a les necessitats educatives especials dels alumnes subjectes d'integració: supressió de barreres arquitectòniques, aula d'EE, equipament adequat,...
- Els currículums han de ser amplis i flexibles, en funció de les necessitats individuals de cada element.
- El mètode més adient és la individualització.
- La ràtio professor / alumne ha de ser reduïda (2 d'integració per cada 25 alumnes per aula) a l'objecte de poder portar a terme la individualització.

b) El professorat:

Ha de tenir conscienciació i preparació suficient per l'atenció a la diversitat, tenint en compte que la preparació exigeix una veritable coordinació entre mestres tutors i els mestres d'Educació Especial que a vegades hauran de compartir temps i espais docents comuns.

La normativa legal a Espanya estableix la presència de professors especialistes en Educació Especial en cada centre per atendre als alumnes amb necessitats educatives especials, en cooperació amb els mestres tutors. També està previst l'actuació d'un Equip d'assessorament psicopedagògics (EAP) de suport per als nens, els professors i els pares.

2.2. MODALITATS D'INTEGRACIÓ

2.2.1. INTEGRACIÓ COMPLERTA

Romanen tot l'horari en l'aula ordinària. És per aquells alumnes amb deficiències lleus i transitòries. Se'ls aplica el currículum general atenent a les seves necessitats individuals i seguint les orientacions de l'equip d'assessorament psicopedagògic (EAP).

2.2.2. INTEGRACIÓ COMBINADA

Per alumnes amb dificultats en àrees del currículum que exigeix un tractament especialitzat. Assisteixen a unitats d'educació especial a temps parcial en grups de fins a 5 alumnes on reben un tractament educatiu per professors especialistes.

2.2.3. INTEGRACIÓ PARCIAL

Per alumnes amb dificultats en totes les àrees del currículum, però amb possibilitats de participació en algunes activitats del centre.

3. IMPLICACIONS EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Generalitzar actuacions model per la integració en l'àrea d'Educació Física seria una utopia, perquè sempre estarem condicionants pel tipus de minusvalia (psíquica, motriu o sensorial). Depenent del tipus de minusvalia i el grau d'incidència d'aquesta en l'alumne; en EF es podrà:

- a) Plantejar sessions normals per a tots els alumnes**, amb les oportunes adaptacions (espais, materials, temps, etc.) per als alumnes subjectes d'integració (individualització). En aquest cas pot requerir-se o no la presència del professor especialista en la citada minusvalia, com a professor de suport.
- b) Plantejar sessions diferents**, encara que dins dels mateixos espais i horaris, per alumnes amb i sense minusvalies. En aquest cas es requereix la presència del professor especialista com a suport.
- c) Impossibilitat de participar** en activitats motrius per part dels alumnes d'integració, degut a la seva impossibilitat.

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

En la realització de les unitats didàctiques, haurem de tenir en compte les adaptacions que hem de fer per als alumnes amb necessitats educatives especials: utilitzar materials adaptats i espais adequats, realitzar tasques més senzilles, tenir un mestre de suport,...

I els alumnes d'incorporació tardana en el sistema educatiu espanyol, realitzaran les activitats per imitació.

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 23**MÈTODES D'ENSENYAMENT EN EDUCACIÓ FÍSICA****ADAPTACIÓ ALS PRINCIPIS METODOLÒGICS DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA****0. INTRODUCCIÓ****1. MÈTODES D'ENSENYAMENT EN EDUCACIÓ FÍSICA****1.1. CONCEPTE****1.2. LA INSTRUCCIÓ DIRECTA****1.2.1. COMANDAMENT DIRECTE****1.2.2. ASSIGNACIÓ DE TASQUES****1.2.3. ENSENYAMENT RECÍPROC****1.3. EL MÈTODE DE RECERCA O INDAGACIÓ****1.3.1. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES****1.3.2. DESCOBRIMENT GUIAT****1.3.3. LLIURE EXPLORACIÓ****2. ADAPTACIÓ ALS PRINCIPIS METODOLÒGICS DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA****3. APLICACIÓ DIDÀCTICA****4. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

El mètode d'ensenyament és el procediment sistemàtic utilitzat per aconseguir un objectiu.

1. MÈTODE D'ENSENYAMENT EN EDUCACIÓ FÍSICA**1.1. CONCEPTE**

El mètode d'ensenyament és la manera de dur a terme l'ensenyament. Hi ha 2 grans mètodes: la instrucció directa i els mètodes de recerca.

1.2. LA INSTRUCCIÓ DIRECTA

Aquest ensenyament tradicional està relacionat amb l'aprenentatge per imitació o per reproducció d'un model. El mestre transmet coneixements a l'alumne per a què ho aprengui amb major exactitud possible.

El mestre és el protagonista del procés d'ensenyament aprenentatge ja que pren totes les decisions: objectius, continguts, activitats, avaluació... i l'alumne es manté passiu ja que pot prendre poques decisions. L'organització és formal i resulta difícil individualitzar.

Actualment es recomana utilitzar menys aquesta tècnica en benefici de la tècnica d'indagació.

Els estils d'ensenyament basats en la instrucció directa són: el comandament directe, l'assignació de tasques i l'ensenyant recíproc.

1.2.1. COMANDAMENT DIRECTE

En aquest estil d'ensenyament, el mestre és l'expert, és a dir, la font de coneixement i pren totes les decisions. L'alumne executa les consignes proposades pel mestre. No es té en compte les diferències individuals, ja que tots realitzen la mateixa tasca, el mateix nombre de repeticions i a la mateixa intensitat.

La seqüència és: explicació-demostració, execució i avaluació-correcció.

Es pot dur a terme en l'escalfament, en l'aeròbic, la gimnàstica rítmica per equips,...

1.2.2. ASSIGNACIÓ DE TASQUES

El mestre proposa una sèrie de tasques que l'alumne ha de realitzar de forma individual. El mestre planifica i proposa les tasques i l'alumne decideix l'inici, el ritme i el final de l'execució.

Aquest estil d'ensenyament permet més la individualització ja que els alumnes treballen d'acord amb el seu nivell.

Es pot dur a terme en la preparació física, en els circuits, ensenyament dels gestos tècnics dels diferents esports,....

1.2.3. ENSENYAMENT RECÍPROC

Consisteix en agrupar als alumnes per parelles, en el qual un farà d'ensenyant i l'altre d'alumne. L'alumne ensenyant haurà de corregir errades, defectes d'execució i ajudar a l'altre company. Després s'intercanviaran els papers.

El docent dona a l'alumne/a el poder d'oferir feed-back. Afavoreix els desenvolupament dels aspectes socials i emocionals.

Es pot dur a terme en exercicis com saltar a corda, fer tombarelles,...

1.3. EL MÈTODE DE RECERCA O INDAGACIÓ

Aquesta tècnica d'ensenyament està basada en la no instrucció, és dir, el mestre no mostrarà un model a l'alumne sinó que aquest buscarà solucions mitjançant la recerca.

L'alumne és el protagonista del procés d'ensenyament aprenentatge. L'organització és menys formal, ja que ofereix als alumnes més llibertat. Actualment es recomana utilitzar més aquesta tècnica.

Els estils d'ensenyament basats en el mètode de recerca són: la resolució de problemes, el descobriment guiat i la lliure exploració.

1.3.1. LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

El mestre planteja un problema als alumnes que aquest han de resoldre. Aquest problema pot tenir una o diverses solucions. El problema ha de suposar un repte per a l'alumne, per tant ha de tenir una certa dificultat.

L'alumne ha de trobar per si mateix les solucions correctes experimentant i resolent problemes.

És l'estil més representatiu de l'ensenyament per recerca en el qual els alumnes aprenen jugant.

Es pot dur a terme en l'EF de base, els jocs, les activitats a la natura,...

1.3.2. DESCOBRIMENT GUIAT

Es proposen problemes als alumnes per a què aquests assagin i investiguin. El mestre actua com a orientador i dirigeix a l'alumnat en la línia apropiada per a que trobi les solucions adients.

Permet major participació i implicació cognitiva. El mestre planteja situacions on l'alumne haurà de buscar la solució verbal i després motriu.

La seqüència d'ensenyament es basa en plantejar preguntes on s'espera una resposta de l'alumne. El mestre reforça les respostes correctes i ofereix els suggeriments addicionals a les incorrectes.

Es pot dur a terme en la iniciativa esportiva, l'expressió corporal, l'EF de base,...

1.3.3. LLIURE EXPLORACIÓ

Es tracta de buscar lliurement experiències motrius per part de l'alumne al voltant d'un material, d'una instal·lació o d'un contingut. Porta a l'extrem el mètode d'indagació, desenvolupant la capacitat creativa de l'ésser humà.

Està centrat en l'alumne, fomenta la llibertat, la creativitat, l'espontaneïtat, la individualització i hi ha una gran participació cognitiva i de relacions afectives.

El mestre passa a ser un element passiu ja que dóna unes normes mínimes de control, anima als alumnes a que participin, potencia la creativitat i anota les respostes més interessants.

Es pot dur a terme en les sessions de psicomotricitat, per saber la dominància en les proves de lateralitat, quan tenim un material nou,...

2. ADAPTACIÓ ALS PRINCIPIS METODOLÒGICS DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Els mètodes citats anteriorment, no són ni millors ni pitjors entre sí, sinó que depèn de com, quan i perquè s'utilitzin. També s'ha de tenir en compte que qualsevol tasca motriu pot ser abordada amb un o diversos mètodes.

No hi ha un mètode universal i vàlid per a qualsevol context, sinó que depèn de l'activitat a realitzar s'utilitzarà un mètode o un altre.

Els mètodes d'aprenentatge basats en la instrucció directa, no s'han de basar en una simple repetició d'exercicis, sinó que s'han de buscar mètodes de treball més atractius i motivants per als alumnes, com són les formes jugades, acompanyats de les corresponents verbalitzacions del mestre.

Els mètodes basats en l'aprenentatge per descobriment, pretenen que els alumnes descobreixin, explorin i resolguin problemes reals, aplicant els moviments més adequats.

Actualment es recomana utilitzar els mètodes de recerca o indagació en lloc dels mètodes d'instrucció directa, ja que és més motivant pels alumnes. Els alumnes prefereixen més un joc que no pas un simple exercici.

3. APLICACIÓ DIDÀCTICA

A continuació proposem exemples d'activitats per treballar els diferents estils d'ensenyament:

- Comandament directe: Aeròbic, escalfament,...
- Assignació de tasques: Relleus, circuits,...
- Ensenyament recíproc: Saltar a corda per parelles, fer tombarelles,....
- Resolució de problemes: Matar conills, cementiri,...
- Descobriment guiat: Diferents maneres de botar una pilota,...
- Lliure exploració: Tests de lateralitat, ...

4. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 24**L'AVALUACIÓ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA EN L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA****AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'APRENTATGE I DEL PROCÉS****D'ENSENYAMENT: MECANISMES I INSTRUMENTS****FUNCIONS DELS CRITERIS D'AVALUACIÓ D'ETAPA****0. INTRODUCCIÓ****1. L'AVALUACIÓ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA EN L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA****1.1. AVALUACIÓ INICIAL****1.2. AVALUACIÓ FORMATIVA****1.3. AVALUACIÓ SUMATIVA****2. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'APRENTATGE****2.1. QUÈ AVALUAR****2.2. COM AVALUAR****2.3. QUAN AVALUAR****3. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT****4. MECANISMES I INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ****4.1. L'OBSERVACIÓ****4.2. LLISTES DE CONTROL****4.3. PROVES OBJECTIVES****4.4. VERBALITZACIONS****4.5. VIDEO****4.6. OBSERVADOR EXTERN****4.7. OPINIÓ DELS ALUMNES****4.8. TESTS****5. FUNCIÓ DELS CRITERIS D'AVALUACIÓ D'ETAPA****6. APLICACIÓ DIDÀCTICA****7. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

Avaluar és interpretar mitjançant proves, mesures i criteris, els resultats obtinguts per l'alumne, professor i sistema d'ensenyament – aprenentatge.

L'avaluació forma part del procés d'E-A i implica a tots els elements: objectius, continguts, activitats, mètodes, materials, recursos, instruments o el funcionament del propi procés.

L'avaluació pretén adequar el procés d'ensenyament al d'aprenentatge dels alumnes.

Normativa:

La normativa que afecta l'Avaluació és la següent:

- Títol I Els Ensenyaments i la seva ordenació, Capítol II Educació Primària, article 20 Avaluació (LOE).

1. L'AVALUACIÓ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA EN L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

La LOE 2/2006 Títol I Els Ensenyaments i la seva ordenació, Capítol II Educació Primària, article 20 Avaluació diu: *L'avaluació del processos d'aprenentatge de l'alumnat serà **contínua i global** i tindrà en compte el seu **progrés** en el conjunt de les seves àrees.*

En l'avaluació de l'Educació Física, haurem de realitzar les següents avaluacions.

1.1. AVALUACIÓ INICIAL

És l'anàlisi i interpretació de les possibilitats individuals i del grup, amb l'objectiu d'elaborar el disseny instructiu. Les seves funcions són les següents:

- Diagnòstic: Pretén comprovar el nivell dels alumnes en determinades habilitats.
- Hipòtesi: S'adapta el disseny instructiu als alumnes, però no al revés. Determinarem hipotèticament les possibilitats d'èxit que tindran els alumnes individualment.

1.2. AVALUACIÓ FORMATIVA

S'aplica durant tot el procés d'ensenyament aprenentatge. Es planteja com una activitat més, no com algo extraordinari al final del període. Les seves funcions són:

- Informar al mestre i als alumnes dels èxits o fracassos, de forma instantànea.
- Evitar que els problemes siguin detectats al final de períodes llargs de temps, quan no hi ha solució.
- Que l'acte d'avaluació sigui més just, mitjançant un control exhaustiu del treball de l'alumne.
- Adequar el ritme d'ensenyament al d'aprenentatge.

1.3. AVALUACIÓ SUMATIVA

Consisteix en determinar l'èxit o fracàs d'un projecte de treball. S'aplica al final d'un curs, amb l'objectiu de poder promocionar als alumnes de nivell.

Ens informa del grau de compliment de les intencions educatives.

2. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'APRENTATGE

2.1. QUÈ AVALUAR

L'avaluació té per objectiu valorar el grau d'adquisició i desenvolupament de les capacitats expressades en els objectius generals d'àrea.

Per avaluar aquestes capacitats, apareixen els criteris d'avaluació. Els criteris d'avaluació són prescriptius per a tots els centres educatius, amb la finalitat de garantir a l'alumnat uns aprenentatges homogenis, mínims i indispensables per al seu propi desenvolupament.

2.2. COM AVALUAR

L'avaluació ha de recollir la màxima informació, sobre el procés d'ensenyament aprenentatge.

Els mecanismes i instruments per recollir aquesta informació són:

- Sistemes d'observació i registre
- Situacions significatives al llarg del procés
- Instruments objectius

2.3. QUAN AVALUAR

Com hem dit anteriorment, l'avaluació és un procés continu al llarg de l'etapa educativa. I dins d'aquesta continuïtat, existeixen 3 moments: abans, durant i després.

2.3.1. AVALUACIÓ INICIAL

Es realitza en el moment en el que l'alumne realitza un nou aprenentatge. L'avaluació inicial es centra en valorar el moment d'aprenentatge en què es troba l'alumne.

2.3.2. AVALUACIÓ FORMATIVA

Permet obtenir informació de com es desenvolupa el procés. Serveix per informar a l'alumne sobre el seu aprenentatge, detectant els errors i solucionant aquests errors.

2.3.3. AVALUACIÓ SUMATIVA

Al final d'una unitat didàctica, d'un curs o d'un cicle, haurem d'obtenir informació sobre el grau de consecució dels objectius.

3. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT

Avaluar el procés d'ensenyament és avaluar la pròpia pràctica docent. Per això, el professor haurà de trobar indicadors de qualitat que li aportin informació necessària. Haurà de planificar i sistematitzar el registre de la seva intervenció docent, que li permeti un anàlisi reflexiu.

La informació recollida a través de les pròpies proves o instruments per avaluar el procés d'ensenyament, ha de ser utilitzada per:

- Reafirmar la pròpia acció docent, si l'avaluació-reflexió és positiva.
- Corregir o adaptar la pròpia acció amb mesures per corregir els errors.

4. MECANISMES I INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

4.1. L'OBSERVACIÓ

Ha de complir una sèrie de requisits per otorgar-li el rigor necessari:

- Ha de ser planificada.
- Ha de ser sistematitzada (informacions abundants i contrastades).
- Ha de ser registrada, amb un sistema que permeti el seu anàlisi.
- Ha de ser delimitada i concreta en quan als alumnes a observar (no podem observar a tots els alumnes en una sessió) com els aspectes que ens interessa observar.

4.2. LLISTES DE CONTROL

Expliciten els aspectes que s'han d'observar, en forma d'afirmacions i compliment o no per part de l'alumne. Per exemple:

ESQUEMA CORPORAL	SI	NO	A VEGADES
Reconeix dreta i esquerra	X		

4.3. PROVES OBJECTIVES

Permet reflexar en documents escrits, mitjançant ítems adaptats, el grau de consecució d'objectius relacionats amb aspectes conceptuals.

Exemple: Senyala en un dibuix les parts del cos humà.

4.4. VERBALITZACIONS

Són activitats de posada en comú, útils per a continguts conceptuals, on els alumnes comenten i verbalitzen sobre aspectes que proposa el professor.

4.5. VIDEO

Permet recollir gran informació real. La filmació permet als alumnes veure's i al professor analitzar molts detalls que poden passar desapecebuts en el moment de l'activitat. El video permet l'autocorrecció i al professor revisar aspectes de la seva pròpia intervenció.

4.6. OBSERVADOR EXTERN

La presència d'un observador extern, pot aportar al professor informació de la seva pròpia activitat. És molt útil per obtenir informació que permeti l'avaluació del procés d'ensenyament, menys útil per el d'aprenentatge.

4.7. OPINIÓ DELS ALUMNES

Permet, amb moltes reserves, l'autoavaluació del procés d'aprenentatge i també d'obtenció d'indicadors per l'avaluació del procés d'ensenyament.

4.8. TESTS

El seu ús és freqüent, però amb fins exclusivament quantitius, la qual cosa significa que s'utilitza en proves molt concretes, susceptibles de ser mesurades i comparades per baremació amb una unitat prèviament acordada.

El risc que es corre al utilitzar aquestes proves és sistematitzar el seu ús i convertir-les en una única font d'informació.

Convé aclarir, que s'utilitza principalment en les avaluacions inicials, ja que permet fer un diagnòstic. No és aconsellable utilitzar-lo en l'avaluació formativa, ni l'avaluació sumativa, ja que només assistint a les sessions d'Educació Física, és difícil que es produeixi una millora d'aquests aspectes quantitius.

Els test més utilitzats són les proves antropomètriques, les proves funcionals i els tests d'aptitud física.

5. FUNCIONS DELS CRITERIS D'AVALUACIÓ D'ETAPA

El Currículum oficial ofereix uns criteris d'avaluació. Aquests criteris són prescriptius per a tots els centres educatius amb objectiu de garantir a l'alumnat uns aprenentatges homogenis, mínims i indispensables per al propi desenvolupament i integració sociocultural.

Aquests criteris d'avaluació són d'Etapa. Cada centre ha d'adaptar-los a les seves circumstàncies concretes.

A Catalunya, els criteris d'avaluació són els objectius terminals (LOGSE).

La LOE (2006) incorpora els criteris d'avaluació a cada cicle.

6. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Al finalitzar cada unitat didàctica haurem de fer una avaluació per saber si els alumnes han assolit els objectius que ens havíem proposat.

A continuació proposo un exemple de graella d'observació per fer l'avaluació:

ALUMNE	Localitza la dreta i l'esquerra ens els companys/es?	Identifica la dreta i a l'esquerra en els objectes?	S'orienta a la dreta i a l'esquerra en relació a l'espai?	Té precisió amb el costat dominant?	S'esforça per utilitzar el costat no dominant?
1.					
2.					
3.					

- **Molt assolit:** Ho fa bé en tots els exercicis.
- **Assolit:** Quasi sempre ho fa bé però en algun exercici concret ho fa malament.
- **Assolit parcialment:** És irregular. En alguns exercicis ho fa bé i en d'altres no ho fa bé.
- **No assolit:** No ho ha bé en cap exercici.

7. BIBLIOGRAFIA

- Blazquez Sanchez, D. Evaluar en Educación Física.
- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.

TEMA 25**LA COEDUCACIÓ I IGUALTAT DE SEXES EN EL CONTEXT ESCOLAR I EN****L'ACTIVITAT D'EDUCACIÓ FÍSICA****ESTEREOTIPS I ACTITUDS SEXISTES EN L'EDUCACIÓ FÍSICA****INTERVENCIÓ EDUCATIVA****0. INTRODUCCIÓ****1. LA COEDUCACIÓ I IGUALTAT DE SEXES EN EL CONTEXT ESCOLAR I EN L'ACTIVITAT D'EDUCACIÓ FÍSICA****1.1. CONCEPTE DE COEDUCACIÓ****1.2. CONCEPTE D'IGUALTAT D'OPORTUNITATS****1.3. COEDUCACIÓ COM A BASE DE LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS****1.4. COEDUCACIÓ I IGUALTAT D'OPORTUNITATS EN EDUCACIÓ FÍSICA****1.4.1. PROFESSORAT****1.4.2. OBJECTIUS****1.4.3. CONTINGUTS****1.4.4. METODOLOGIA****1.4.5. AVALUACIÓ****1.4.6. ORGANITZACIÓ****1.4.7. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS****2. ESTEREOTIPS I ACTITUDS SEXISTES EN L'EDUCACIÓ FÍSICA****2.1. LA INSTITUCIÓ ESCOLAR. ESTEREOTIPS****2.2. EL PROFESSORAT. ACTITUDS****3. INTERVENCIÓ EDUCATIVA****4. APLICACIÓ DIDÀCTICA****5. BIBLIOGRAFIA****0. INTRODUCCIÓ**

La coeducació és tota aquella educació impartida en institucions escolars a les que assisteixen indiferentment alumnes d'un i altre sexe, compartint tots la vida del centre.

La igualtat d'oportunitat significa que tothom ha de tenir les mateixes oportunitats, la mateixa consideració, és a dir, des del punt de vista social, psicològic, de sexe, de raça, etc.

Els estereotips són models, motlles o tòpics.

1. LA COEDUCACIÓ I IGUALTAT DELS SEXES EN EL CONTEXT ESCOLAR I EN L'ACTIVITAT D'EDUCACIÓ FÍSICA

1.1. CONCEPTE DE COEDUCACIÓ

La **coeducació** és tota aquella educació impartida en institucions escolars a les que assisteixen indiferentment alumnes d'un i altre sexe, compartint tots la vida del centre.

Les fites de la coeducació, dins del concepte d'Educació Integral són:

- Coneixement del propi jo i acceptació del propi sexe com a part de la nostra personalitat.
- Coneixement de la resta, comprenent les característiques peculiars de l'altre sexe.
- Establiment de relacions interpersonals.
- Modificació dels estereotips sexistes, per aconseguir una veritable igualtat social de les persones amb independència del seu sexe.

1.2. CONCEPTE D'IGUALTAT D'OPORTUNITATS

La **igualtat d'oportunitats** en educació suposa:

- Que en els centres educatius tots els alumnes tinguin idèntica consideració.
- Que els poders públics i els centres contribueixin a eliminar qualsevol diferència entre els punts de partida dels alumnes.

Aquests objectius definitoris de la igualtat d'oportunitats poden entredre's des del punt de vista social, psicològic, de sexe, de raça, etc.

És una de les majors obligacions legals de l'Estat, recollida tant en la Constitució com en tota la legislació educativa actual.

1.3. COEDUCACIÓ COM A BASE D'IGUALTAT D'OPORTUNITATS

Quan un grup de classe és heterogeni ha d'acceptar-se que un dels factors que determinen tal heterogeneïtat és la diferència sexual.

El més important de la coeducació no és sol el fet de rebre ensenyaments comuns, sinó la possibilitat de que l'educació afavoreixi el desenvolupament i perfeccionament de relacions.

La persona només és persona amb ajuda i en presència d'altres.

1.4. COEDUCACIÓ I IGUALTAT D'OPORTUNITATS EN EDUCACIÓ FÍSICA

1.4.1. PROFESSORAT

El professorat ha de tenir possibilitats similars d'accés a la docència en educació física per grups del seu mateix o diferent sexe.

Si s'accepta que les relacions humanes entre alumnes són positives sense tenir en compte el sexe, s'ha d'acceptar les interaccions professor/a – alumne/a en les mateixes condicions.

1.4.2. OBJECTIUS

En EF, els objectius tenen especial atenció als aspectes de la persona, tal com ser biològic, psicològic i social.

Mai ha d'existir una diferenciació d'objectius per raons de sexe.

Els objectius han de ser flexibles i adaptats a la realitat del grup.

Tota programació ha de plantejar-se tenint en compte els aspectes individuals i el sexe és un més, no el determinant. La graduació d'objectius, per tant, mai es farà en funció de les diferències sexuals, sols d'aptituds.

1.4.3. CONTINGUTS

Els continguts participen de la mateixa consideració que els objectius perquè:

- Estan subordinats als objectius.
- Es seleccionen en funció dels objectius.

En una sessió d'EF no han de plantejar-se tasques diferents en funció del sexe i molt menys seleccionar tasques adaptades a cada grup segons el sexe.

1.4.4. METODOLOGIA

No existeixen mètodes neutres però, a la pràctica, l'adopció d'un mètode o un altre pot facilitar la discriminació d'un o l'altre sexe o la no participació en igualtat de condicions. Per tant, els mètodes d'ensenyament han d'adaptar-se al grup o subgrups sense tenir en compte les condicions home – dona.

1.4.5. AVALUACIÓ

Si l'avaluació es planteja en termes quantitativs (rendiment) es converteix en discriminatòria, perquè els alumnes i les alumnes no parteixen de la mateixa situació i els progressos poden semblar inferiors en elles.

L'avaluació no ha prioritzar els estereotips masculins, de tal forma que les variacions en el rendiment vinguin determinades per diferències individuals i no per raons de sexe.

1.4.6. ORGANITZACIÓ

En l'organització del grup-classe, els espais i inclús en la utilització del material, es poden donar conductes discriminatòries:

- Nens/nenes separats.
- Espais diferents per nens/nenes.
- Material convencional que acentui les diferències sexuals.

1.4.7. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Qualsevol activitat extraescolar plantejada des del punt de vista de l'oci, recreació, competició o perfeccionament, ha de tenir iguals plantejaments en oferta, participació i execució en ambdós sexes.

2. ESTEREOTIPS I ACTITUDS SEXISTES EN L'EDUCACIÓ FÍSICA

Els estereotips o models són marcs estructurals d'organització i escala de valors que fan perpètua la discriminació d'un sexe.

El seu agent és la institució amb antecedents en un sistema de creences, ideologies, tradicions, costums,...

Les actituds són formes de comportament humà i font de discriminació.

El seu agent és la persona.

2.1. LA INSTITUCIÓ ESCOLAR. ESTEREOTIPS

La institució escolar converteix el seu model educatiu en sexista quan:

- Selecciona als docents per grups d'un mateix sexe.
- Diferència objectius, continguts, activitats, organització, ... en funció de criteris de diferència de sexe.
- Inculca valors i activitats en els alumnes amb diferències discriminatòries de sexes (currículum ocult).

2.2. EL PROFESSORAT. ACTITUDS

El professorat pot demostrar actituds sexistes en EF i per tant contribuir al corresponent estereotip o model, de les següents maneres:

- Establint diferències desproporcionades entre alumnes de diferent sexe.
- Manifestant sentiments afectius diferents.
- Manifestant interès – desinterès professional cap a grups de diferents sexes.
- Expressant llenguatges amb codis sexistes.
- Manifestant expectatives masculinitzants sobre l'alumnat en tasques, rendiments, avaluacions,...
- Col·laborant com corretja de transmissió de models sexistes de la institució escolar.

3. INTERVENCIÓ EDUCATIVA

La intervenció educativa del mestre d'EF, atenent a la igualtat d'oportunitats en funció del sexe, pot resumir-se de la següent manera:

- No buscar respostes motrius úniques i vàlides per a tots, sinó millorar la competència motriu de l'alumne en relació al punt de partida.
- Les diferències sexuals no poden ser criteri d'agrupament o assignació de tasques.
- Els reforços han d'ésser oportuns i adequats, fugint dels tòpics sexistes.
- Cuidar el llenguatge, les actituds i representacions que poden portar certa càrrega de discriminació sexista.
- La coeducació ha d'afavorir el coneixement mutu entre els sexes i ha de servir de base cap al respecte per les característiques de cada sexe.
- No comparar (ni en públic ni en reflexió personal) als alumnes amb les alumnes.
- Constatar que realment s'ofereix un model educatiu igualment vàlid per nens i nenes.
- Col·laborar amb el PEC per aconseguir models educatius no sexistes.

La LOE 2/2006 proposa, en Títol I Els Ensenyaments i la seva ordenació, Capítol II d'Educació Primària, article 17, dos objectius que fan referència a la coeducació:

*d) Conèixer, comprendre i respectar les distintes cultures i les diferències entre les persones, la **igualtat** de drets i oportunitats d'homes i dones i la **no discriminació** de persones amb discapacitat.*

*m) Desenvolupar les seves capacitats afectives en tots el àmbits de la personalitat i en les seves relacions amb els altres, com també una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol mena i als **estereotips sexistes**.*

4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

El tema de la coeducació és transversal, ja que es treballa en totes les àrees del Currículum i en tots els nivells. Per tant, a l'hora d'elaborar les unitats didàctiques tindrem en compte de no dicriminar per raons de sexe, raça,...

5. BIBLIOGRAFIA

- Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.
- VVAA. Temario de oposiciones al cuerpo de maestros. Educación Física. Editorial Amarú. Salamanca. 1994.
- VVAA Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de maestros de Enseñanza Primaria. Editorial Inde. Barcelona, 1994.