

**TEMA 17: DESENVOLUPAMENT DE LES CAPACITATS FÍSiques EN L'EDAT ESCOLAR. FACTORS ENTRENABLES I NO ENTRENABLES. L'ADAPTACIÓ A L'ESFORÇ FÍSIC EN ELS NENS I NENES.**

1. INTRODUCCIÓ
2. LES QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES. DEFINICIONS.
  - 2.1. LA FORÇA
    - 2.1.1. FORÇA MÀXIMA
    - 2.1.2. FORÇA EXPLOSIVA
    - 2.1.3. FORÇA RÀPIDA
  - 2.2. LA VELOCITAT
    - 2.2.1. VELOCITAT DE REACCIÓ
    - 2.2.2. VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT O CÍCLICA
    - 2.2.3. VELOCITAT GESTUAL O ACÍCLICA
  - 2.3. LA RESISTÈNCIA
    - 2.3.1. RESISTÈNCIA AERÒBICA
    - 2.3.2. RESISTÈNCIA ANAERÒBICA
  - 2.4. LA FLEXIBILITAT
3. DESENVOLUPAMENT DE LES QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES. FACTORS ENTRENABLES I NO ENTRENABLES EN L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.
  - 3.1. CICLE INICIAL
  - 3.2. CICLE MITJÀ
  - 3.3. CICLE SUPERIOR
4. L'ADAPTACIÓ DE L'ESFORÇ FÍSIC EN ELS NENS I LES NENES.

## 1. INTRODUCCIÓ

Quan ens referim a les capacitats físiques bàsiques volem dir la força, la velocitat, la resistència i la flexibilitat. Hi ha capacitats que són susceptibles de millorar a través de l'entrenament, però n'hi ha d'altres que a l'etapa de Primària no poden ser treballades, o s'ha de fer amb molta cura.

Segons Grosser el desenvolupament de les capacitats físiques està molt relacionat al procés evolutiu del nen.

En aquest tema veurem quines són les capacitats físiques bàsiques (CFB) i donaré les indicacions necessàries per al seu entrenament a Primària.

## 2. LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES. DEFINICIONS.

Per a Albert Batalla hi ha múltiples classificacions de les CFB, però per la seva simplicitat en educació primària direm que són: la força, la velocitat, la resistència i la flexibilitat.

### 2.1. LA FORÇA

És la capacitat de superar una resistència extrema.

- Força màxima: és la capacitat de contrarestar una resistència amb la màxima musculatura.

P.Ex: en els jocs d'arrencar sebes, el d'estirar la corda...

- Força explosiva: és la capacitat de superar una resistència a la màxima velocitat de reacció.

P.Ex: en un remat de volei.

- Força ràpida: és la capacitat de superar resistències seguides amb repeticions (També es diu força resistència).

P.Ex: en els exercicis de multisalts.

## 2.2. LA VELOCITAT

És la capacitat de realitzar una acció motriu amb el mínim de temps possible.

- Velocitat de reacció: capacitat de respondre a un estímul en el mínim de temps possible.

P.Ex: en el joc del mocador o en l'arrencada de 100m.

- Velocitat cíclica: és la capacitat de realitzar un desplaçament amb el mínim de temps possible.

P.Ex: la prova de 60 m o als 100m.

- Velocitat acíclica: és la capacitat de realitzar un gest motriu amb el mínim de temps.

P.Ex: un llançament de hándbol.

## 2.3. LA RESISTÈNCIA

És la capacitat de superar un esforç fatigant-se el mínim possible.

- Resistència aeròbica: en activitats físiques d'intensitat mitja-baixa i durada llarga.

- Resistència anaeròbica: en activitats físiques d'alta intensitat i durada curta (menys de 3 minuts). Sense utilitzar O<sub>2</sub>.

## 2.4. LA FLEXIBILITAT:

És la capacitat d'una articulació de realitzar un moviment el més àmpliament possible.

No confondre amb l'elasticitat, que és la capacitat del múscul per allargar-se i escursar-se.

## 3. DESENVOLUPAMENT DE LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES. FACTORS ENTRENABLES I NO ENTRENABLES EN L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.

Per a Batalla el treball de les CFB va molt relacionats a factors genètics, d'edat i de sexe. Hi ha capacitats que són apropiades per a desenvolupar a l'etapa de Primària i n'hi ha d'altres que no.

### 3.1. CICLE INICIAL (6-8 anys)

Només la flexibilitat pot ser millorada o mantinguda en aquest cicle. Per tant, inclourem petites estones (5 – 10') en les nostres unitats didàctiques, mitjançant tècniques d'estirament contínues o *stretching* i de forma lúdica i motivant, per anar acostumanet a l'alumnat.

### 3.2. CICLE MITJÀ (8-10 anys)

És manté el treball de la flexibilitat i s'inclou la millora de la resistència aeròbica i la velocitat de reacció.

Per tant, revisarem la nostra programació per tal de detectar si hi ha alguna d'aquestes capacitats que no queda prou treballada i inclourem activitats orientades a aquesta finalitat.

Tanmateix, començarem amb el treball que fa la utilització de les CFB en les habilitats motrius.

### 3.3. CICLE SUPERIOR (10-12 anys)

En aquesta edat s'observen diferències entre els nens que mantenen les CFB del cicle anterior, i les nenes que ja poden millorar la força explosiva, força ràpida, velocitat cíclica i gestual. Això no vol dir que programem activitats diferents segons el sexe, però sí que serà un factor a tenir en compte.

Relacionarem el condicionament físic en l'adquisició d'un estil de vida saludable i d'hàbits d'higiene, com dutxar-se i canviar-se d'equip després d'una activitat física intensa. P.Ex: podem fer-ho a través de treballs teòrico-pràctics.

El treball de condicionament físic continuarà durant l'etapa de secundària.

#### 4. L'ADAPTACIÓ DE L'ESFORÇ FÍSIC EN ELS NENS I LES NENES.

Per a l'entrenament de les CFB ens interessa que la seva millora sigui contínua i que els efectes del seu entrenament no es perdin.

Quan entrenem es produeixen una sèrie de canvis fisiològics i psicològics en l'entrenat que permet el desenvolupament de les CFB. Això és produït degut al Síndrome General d'Adaptació.

Per a que aquests canvis siguin duraders hem de tenir en compte quatre factors:

- Continuitat: ja que els efectes de l'entrenament poden perdre's. A l'escola en 2 ó 3 setmanes ja poden desaparèixer.
- Progressió: amb dues sessions setmanals ja podem iniciar un treball de desenvolupament de les CFB.
- Individualitat: perquè no totes les càrregues són iguals per a tothom.  
P.Ex: utilitzarem cordes elàstiques, perquè permeten molt bona adaptació segons l'alçada de l'alumne.
- Alternança de les càrregues: és important anar variant les càrregues per evitar el sobreentrenament.

No perdrem de vista quin és l'objectiu de l'entrenament escolar, que és diferent de l'entrenament adult:

1. Formació integral de la persona (àmbit físicomotriu, sociomotriu i psicomotriu).
2. Cercar el rendiment a llarg termini, no l'immediat.