

TEMA 18: EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS. PRINCIPIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT. ADEQUACIÓ DE L'ENTRENAMENT A L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.

1. INTRODUCCIÓ
2. EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS. DEFINICIONS
 - 2.1. HABILITATS PERCEPTIVES
 - 2.2. HABILITATS I DESTRESES BÀSIQUES
 - 2.3. HABILITATS ESPECÍFIQUES
 - 2.4. L'ENSENYAMENT I APRENENTATGE DE LES HABILITATS A L'ETAPA DE PRIMÀRIA
3. PRINCIPIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT
4. ADEQUACIÓ DE L'ENTRENAMENT A L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS TRES CICLES D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.

1. INTRODUCCIÓ

A l'etapa de Primària un dels objectius és el desenvolupament de les Habilitats.

En l'actual currículum les habilitats motrius són un contingut a treballar, a l'igual que ho és l'Expressió Corporal, el Condicionament físic o el Joc.

Segons Le Boulch "l'adquisició d'habilitats anirà relacionat amb el desenvolupament evolutiu del nen".

En aquest tema donarem les indicacions necessàries per estructurar el desenvolupament i entrenament de les habilitats motrius en l'etapa de Primària.

2. EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS. DEFINICIONS

2.1. HABILITATS PERCEPTIVES

Com el seu nom indiquen són les que tenen a veure amb la percepció, en funció de l'esquema corporal, com la lateralitat, equilibris, i amb la coordinació, com la coordinació óculo-manual o l'òculo-pèdica. També l'orientació espacial i temporal.

Aquestes habilitats es consideren les primeres a ensenyar.

2.2. HABILITATS I DESTRESES BÀSIQUES

Són les fonamentals per al desenvolupament de la persona. P.Ex: girs, salts, llançaments, recepcions, desplaçaments, quadrupèdies, transports, bots... Es segueix treballant sol·lapadament les habilitats bàsiques i les habilitats perceptives.

2.3. HABILITATS ESPECÍFIQUES

Són habilitats més complexes i amb una influència cultural més gran. P.Ex: el bot reglat de bàsquet, el salt de longitud en atletisme o les passes d'una dansa.

Abans de ser ensenyades harien d'estar les altres habilitats ben assimilades i superades.

2.4. L'ENSENYAMENT-APRENENTATGE DE LES HABILITATS EN L'ETAPA DE PRIMÀRIA

- Cicle Inicial (6-8 anys): treballarem les habilitats perceptives, en relació als objectes i persones de l'entorn del nen.
- Cicle Mitjà (8-10 anys): continuarem amb el treball anterior i iniciarem el treball d'experimentació i vivència variada de les habilitats motrius bàsiques.
- Cicle Superior (10-12 anys): no oblidarem les habilitats motrius bàsiques i començarem a introduir les habilitats motrius específiques, que servirán de base per al control motor propi de l'etapa de secundària.

3. PRINCIPIS FONAMENTALS DE L'ENTRENAMENT

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

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

- Continuïtat: ja que els efectes de l'entrenament poden perdre's. A l'escola en 2 ó 3 setmanes ja poden desaparèixer.
- Progrèssió: amb dues sessions setmanals ja podem iniciar un entrenament.
- 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.

4. ADEQUACIÓ DE L'ENTRENAMENT A L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS CICLES DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

- Dels 6 als 8 anys:
 - . Gran nombre d'estímuls i espais per poder descobrir jocs.
 - . Desenvolupament psicomotriu variat mitjançant obstacles i jocs amb i sense pilota.
 - . Tasques d'habilitats que incloguin ritmes, carreres i salts.

- Dels 8 als 10 anys:
 - . Espais lliures per jocs de descobriment, bellugar-se molt a l'aire lliure.
 - . Realitzar molts elements tècnics bàsics de diferents esports que incloguin salts, llançaments, recepcions, desplaçaments i girs.
- Dels 10 als 12 anys:
 - . Desenvolupar habilitats duraderes.
 - . Treball més específic de la tècnica.
 - . Introduir les habilitats específiques pròpies de l'etapa de Secundària.