

TEMA 7: COORDINACIÓ I EQUILIBRI. CONCEPTE I ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT

1. INTRODUCCIÓ
2. LA COORDINACIÓ
 - 2.1. CONCEPTE
 - 2.2. EVOLUCIÓ
 - 2.3. CLASSIFICACIÓ
 - 2.3.1. COORDINACIÓ DINÀMICA GENERAL
 - 2.3.2. COORDINACIÓ ESPECÍFICA
3. L'EQUILIBRI
 - 3.1. CONCEPTE
 - 3.2. EVOLUCIÓ
 - 3.3. CLASSIFICACIÓ
4. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT
 - 4.1. COORDINACIÓ
 - 4.2. EQUILIBRI

1. INTRODUCCIÓ

La coordinació i l'equilibri formen part del que anomenem capacitats perceptiu-motrius. Les capacitats perceptiu-motrius, com el seu nom indica, són aquelles relacionades amb la percepció, com l'orientació espacial i la temporal. Tanmateix, tenen a veure amb la coordinació, com l'òculo-manual o l'òculo-pèdica. Ho són, també, el procés de la lateralització i de l'estructuració de l'esquema corporal.

Per Le Boulch, el seu desenvolupament va molt relacionat amb el desenvolupament evolutiu del nen. En l'etapa de Primària són les primeres capacitats a aprendre.

En aquest tema donarem les indicacions necessàries per al seu treball a Primària, concretament de la coordinació i de l'equilibri.

2. LA COORDINACIÓ

2.1. DEFINICIÓ

Segons Le Boulch, “és el domini del propi cos per realitzar una acció motriu” Entenem per acció motriu escriure, botar una pilota, fer un llançament...

2.2. EVOLUCIÓ

L'evolució de la coordinació va molt marcat pel desenvolupament evolutiu del nen. Dels 6 als 11-13 anys hi ha notables progressos. Això és degut a la maduració del sistema nerviós, que permet cada vegada més al nen una major coordinació.

Durant la pubertat (etapa de Secundària i final de Primària) pateix un estancament degut al desenvolupament brusc del cos, per arribar, més tard, al màxim desenvolupament en l'edat adulta. Finalment, a la tercera edat hi ha una disminució d'aquesta capacitat.

2.3. CLASSIFICACIÓ

Pel seu estudi podem dividir la coordinació en dos tipus:

- a) Coordinació dinàmica general (CDG): es refereix a accions i moviments globals, de tot el cos (saltar, girar, desplaçar-se, etc).
- b) Coordinació especial o específica (CE): implica segments del cos, principalment cames (coordinació òculo-p+edica) i braços (coordinació òculo-manual). També, existeix una coordinació entre l'ull i el cap (òculo-cap).

3. L'EQUILIBRI

3.1. DEFINICIÓ

Per a Teresa Lleixà, és la capacitat de mantenir una postura davant la força de gravetat, ja sigui en repòs o en moviment.

Els factors que influeixen en l'equilibri són:

- La força de gravetat.
- El centre de gravetat.

- La base de sustentació.
- La línia de gravetat.

3.2. EVOLUCIÓ

Fins als tres anys no hi ha una maduració del cerebel. Per tant, a partir d'aquesta edat ja el nen pot fer un inici a moviments més complexes, com patinar, esquiar, anar en bicicleta, escalar...

Als quatre anys ja són capaços de realitzar equilibris sobre un peu.

Conforme la coordinació i la lateralització evolucionen també ho fa l'equilibri. És a partir dels 6 anys.

3.3. CLASSIFICACIÓ

Hi ha múltiples classificacions, però per la seva simplicitat i aplicabilitat a l'etapa de Primària diferenciarem en:

- a) Equilibri estàtic: quan no hi ha desplaçament. El centre de gravetat cau dins la base de sustentació. P.Ex: equilibrar-se a peu coix.
- b) Equilibri dinàmic: quan hi ha desplaçament. La projecció del centre de gravetat varia respecte la base de sustentació. Després d'un desequilibri es produeix un equilibri, i així successivament. P.Ex: desplaçar-se en bicicleta, caminar amb txanques i, fins i tot, caminar.

4. ACTIVITATS PER AL SEU DESENVOLUPAMENT

A continuació presento una sèrie de propostes educatives per a desenvolupar l'equilibri i la coordinació. Cal dir que el desenvolupament d'aquestes capacitats anirà molt relacionat entre si.

4.1. EQUILIBRI

Ja sigui estàtic o dinàmic podem incidir en:

- Variacions del punt de recolzament. P.Ex: anar dient un nombre i recolzar-se segons el nº.
- Variacions de la posició corporal. P.Ex: mitjançant circuits d'agilitat amb aros, poltre, bancs...
- Variacions del centre de gravetat: P.Ex: podem començar axanques baixes i, més endavant, amb txanques altes.
- Sostenir materials. P. Ex: portar una pilota petita amb la raqueta o equilibrar un pica.

4.2. COORDINACIÓ

4.2.1. COORDINACIÓ DINÀMICA GENERAL

A partir de les habilitats bàsiques, que incloguin variacions de salts, llançaments, girs, recepcions, desplaçaments... Més endavant, ja ho aplicarem a aprenentatges específics, com a danses o a esports.

4.2.2. COORDINACIÓ ESPECÍFICA O ESPECIAL

Ens centrarem en el treball de la coordinació òculo-pèdica i òculo-manual.

P.Ex: jugar a bales, al mikado, a petacons, xapes (coordinació òculo-manual).

P.Ex: Conduir una pilota amb el peu en un circuit o caminar amb txanques (coordinació òculo-pèdica).