



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

CIATE

Curs d'iniciació a tècnic d'esport



**JOCs I ESPORT EN
EDAT ESCOLAR**

ESQUEMA PLA D'ESTUDIS.-

2.1 L'esport per a tothom. Generalitats. 3 h. (teòric)

2.1.1 Informació general sobre els principis de l'esport per a tothom (1h.)

- a. Conceptes generals
- b. Objectius

2.1.2 Estructures organitzatives (1 h.)

- a. Les federacions d'esport per a tothom
- b. Les entitats organitzadores

2.1.3 Promoció i desenvolupament (1 h.)

- a. Promocions estatals
- b. Promocions locals
- c. Actes puntuals

2.2 Activitats físico-recreatives per a nens. La iniciació esportiva (32 h.). Teòric - Pràctic.

2.2.1 Paper del joc en la iniciació esportiva (3 h.)

- a. Desenvolupament corporal
- b. Motivar la pràctica esportiva
- c. Iniciar a diferents esports

2.2.2 Jocs esportius i pre-esportius (2 h.)

- a. Característiques generals
- b. Objectius i etapes
- c. La pluridisciplinarietat i l'especialització precoç

2.2.3 El joc dins la sessió d'iniciació (10 h.)

- a. En la part inicial
- b. En la part principal
- c. En la part final

2.2.4 Metodologia. Instal·lacions i materials (3 h.)

- a. Instal·lacions
- b. Materials
- c. Metodologia

2.2.5 El joc i les capacitats coordinatives (4 h.)

- a. Jocs d'equilibri
- b. Jocs d'orientació
- d. Jocs de diferenciació espacio-temporal

2.2.6 El joc i les capacitats condicionals (5 h.)

- a. Jocs de força

- b. Jocs de velocitat
- c. Jocs de resistència
- e. Jocs de flexibilitat o mobilitat

2.2.7 Esports individuals i col·lectius en la iniciació esportiva (5 h.)

- a. Esports individuals. Característiques
- b. Esports col·lectius. Característiques

MATERIAL DIDÀCTIC JOCS I ESPORT

2.1 L'esport per a tothom. Generalitats

En la segona meitat del segle XX quan l'esport de competició es troba en un moment de gran difusió, apareix una corrent que predica la pràctica de les activitats físiques en el seu estat més pur, per tal de millorar la formació física dels practicants al temps que fomenta l'esperit de recreació i provoca la comunicació i la relació social.

2.1.1 Informació general sobre els principis de l'esport per a tothom

L'esport per a tothom és un concepte popularitzat en els anys 60, recordeu el "Contamos contigo" de Joan Antoni Samaranch, amb la intenció de fer arribar la pràctica de l'activitat física i l'esport a tots els ciutadans.

a. Conceptes generals

No és una millora en quantitat de practicants de l'esport, si no que va dirigida a la pràctica massiva i conscient de totes les activitats físiques.

El concepte "esport per a tothom" va ser adoptat pel Consell de Europa en 1966 amb un objectiu a llarg plaç de tipus sociocultural, i ha estat un punt de partida per la promoció arrel de totes les nacions per la pràctica esportiva.

b. Objectius

Pretén mitjançant l'ajuda de les institucions i els mitjans de comunicació actuals, que aquesta pràctica de l'activitat física sigui una forma habitual de conducta.

L'objectiu principal és la millora de la salut de la població i de la qualitat de vida dels ciutadans, o sigui proporcionar les condicions òptimes perquè la població pugui practicar les 'activitats físiques i esportives .

2.1.2 Estructures organitzatives

Per aglutinar aquest esperit apareixen la federació d'esport per a tothom i diverses entitats públiques i privades que potencien la pràctica per part de a gent, de les activitats físiques en general per la millora de la salut i el benestar públiques.

a. Les federacions d'esport per a tothom

- FISpT (Federació Internacional d'Esport per a Tothom)

Federació a nivell internacional que promou mitjançant congressos i treballs la pràctica de l'esport per a tots a rel del món.

- La UESpT(Unió Europea d'Esport per a Tothom)

Associació d'esport per a tothom a nivell Europeu, que planteja els problemes i les solucions per una millor pràctica popular de l'esport.

b. Les entitats organitzadores

- Govern.

Concretament a Catalunya tenim el PIEC (projecte d'instal·lacions esportives a Catalunya) que fixa les condicions per una optimització del rendiment dels equipaments esportius i proposa un seguiment i control en l'ús i rendibilitat social de les instal·lacions.

Les ajudes a les entitats públiques i privades són condicionades a uns convenis d'utilització per part de les diferents nivells de població, des de escolars a tercera edat, i fins els de poc nivell econòmic.

Tanmateix, hi ha unes normes en la construcció de la instal·lació que tindrà que complir segons uns barems establerts.

Això permet construir adequadament, controlar i mantenir els equipaments per ús públic.

- **Ajuntaments**

Segons la Llei de l'Esport de Catalunya, text únic aprovat pel Decret legislatiu 1/2000 de 31 de juliol, les instal·lacions esportives són un servei municipal obligatori en municipis de més de 20.000 habitants. Per la qual cosa els municipis estan obligats a garantir els serveis esportius amb les instal·lacions públiques necessàries i la facilitat d'accés al seu ús per part de la població.

- **Federacions i societats esportives**

La seva finalitat ja és la pràctica esportiva, encara que sigui de caire competitiu, i permet fomentar la pràctica de l'esport com a benefici general però sobre tot com a promoció i recerca de esportistes en iniciació.

- **Gremis de promoció turística**

Fomenten les activitats de caire esportiu i lúdic, sobretot en temporades d'estiu, i afavoreixen la pràctica massiva encara que sigui amb finalitat de lucre.

- **Associacions diverses**

Moltes associacions privades, tenen dins de les seves activitats la pràctica de l'activitat física i els esports amb finalitat lúdica i de salut, totalment semblant a la idea de l'esport per a tothom.

2.1.3 Promoció i desenvolupament

La promoció i desenvolupament dels programes de "Esport per tothom" han de tenir unes característiques concretes:

- **Amplia gamma de les activitats i esports.**

Per poder escollir segons les aptituds, els interessos i les possibilitats dels individus. Avui tenim moltes possibilitats de pràctica física. Des de els esports clàssics a l'esport de aventura, de recreació, de balls i dansa, aeròbics, jogging, activitats aquàtiques, de muntanya, etc.

Les noves tecnologies afavoreixen l'aparició de noves modalitats.

Quan més possibilitats de oferta, millor serà la resposta dels ciutadans en base a les seves motivacions.

- **Disposar d'instal·lacions, personal de manteniment i organització suficient.**

A la fi de tenir un bon funcionament, són imprescindibles uns elements de caire material i humà..

El creixement ràpid de la participació en la pràctica d'activitats físiques per part de la població crea un dèficit de instal·lacions o al menys de adequació a la demanda. Manquen instal·lacions esportives i també les que hi ha no tenen la qualitat suficient.

També hem de procurar que l'accés a aquestes instal·lacions sigui correcte.

Igualment podem dir que una adequació d'espais lliures poden ajudar molt a la pràctica física.

En general les grans poblacions tenen molta densitat de població i això dificulta molt la creació de instal·lacions i la facilitat d'accés.

En els països rics la majoria de instal·lacions són privades amb finalitat lucrativa i no és precisament l'ideal de l'esport per a tothom.

Precisament una de les causes principals de la fugida de població de les grans ciutats cap a la perifèria, és aquesta massificació i dificultat per fer una vida físicament sana.

La planificació dels equipaments i instal·lacions esportives ha de tenir una previsió a llarg termini tenint en conte: necessitats de la població, espai disponible, emplaçament o ubicació, financiació de les obres, etc.

- **Tècnics i personal qualificat.**

Respecte a la formació de tècnics o personal qualificat, les administracions i federacions treballen intensament per formar i titular al personal necessari encara que la gran diversitat de les activitats dificulta aquesta formació .

- **Presa de consciència i ampla informació.**

La població que ha de ser la beneficiària del programa, mitjançant promocions que poden ser de tres tipus:

a. Promocions estatals

Promoció a gran escala fent servir tots els mitjans de comunicació per arribar a tots els individus, que generalment las fan les institucions administratives i són costoses.

Campanyes regulars de propostes concretes per aconseguir acostumar a la gent a la pràctica física.

Les promocions de l'activitat física i l'esport han estat freqüents en molts països al llarg del segle, amb diverses finalitats.

En els anys 20 la República Alemanya de Weimar ja va adoptar un programa per la pràctica esportiva dels ciutadans i en 1931 la antiga URRS va fer un programa d'activitats físiques de millora de la salut física amb el lema " Preparats pel Treball i la Defensa".

Altres nacions que tenien algun programa d'activitats físiques, l'han adaptat i millorat.

La diversitat dins del moviment de la pràctica popular de les activitats físiques i l'esport, s'ha diversificat molt segons els diferents països i llengües encara que tots tinguin una mateixa finalitat.

b. Promocions locals

A nivell local podem trobar molta variació d'entitats de tipus esportiu, educatiu, sociocultural, etc., que són capaços d'organitzar activitats d'esport per a tothom.

Moltes vegades serà per motius altruistes, i altres per motius econòmics, que són els més importants en quantitat.

c. Actes puntuals

Actes o propostes puntuals que motiven a la gent per la gran participació social, com per exemple les curses per ciutat.

El fenomen de la proliferació d'entitats dedicades a salut, i temps lleure en les grans ciutats, amb la col·laboració de gran propaganda per part de les indústries productores de material esportiu.

El fenomen del turisme. Una activitat física i esportiva, variada i agradable, és un gran atractiu pel turisme, i aquí prenen part les institucions con Administracions regionals, Ajuntaments i Associacions comercials, tots promouen l'esport per a tothom com oferta turística.

2.2 Activitats físico-recreatives per a nens. La iniciació esportiva

Entenem per iniciació esportiva la pràctica de jocs amb unes bases semblants a les de les diferents modalitats esportives, que serveixen per que els alumnes es familiaritzin amb les regles i habilitats més bàsiques de l'esport, per l'adquisició dels coneixements del reglament i de les capacitats per executar les accions tècniques i tàctiques pròpies de les modalitats esportives, des de la iniciació fins a un cert domini de l'activitat esportiva.

Són pràctiques que pretenen donar una praxis i un coneixement bàsic dels esports i al mateix temps complir amb la regla de divertiment pròpia dels jocs.

El nen té una gran disposició a l'activitat física, ja coneixem el fet de que generalment els nens no estan mai quiets i no paren de jugar, semblen incansables. És una etapa de molt desgast energètic amb poc rendiment real, ja que l'objectiu personal és divertir-se de forma natural.

De forma específica hem de destacar que en aquesta llarga etapa de desenvolupament, els nens presenten unes característiques concretes.

- En principi tenen poca força per causa del escàs desenvolupament del seu sistema muscular.
- A partir dels 5 anys i aproximadament fins els 9 anys, aprenen de forma correcta els esquemes bàsics del moviment humà.
- També a partir dels 5 als 10 anys és la millor etapa per que desenvolupin les capacitats de propiocepció en les activitats físiques.
- En general en tota aquesta etapa tenen poca capacitat per mantenir l'atenció en conseqüència és difícil fer treballs físics intensos.

2.2.1 Paper del joc en la iniciació esportiva

El joc és una activitat pròpia de la vida instintiva del nen.

L'activitat física del nen no solament serveix per el seu desenvolupament orgànic mitjançant la adaptació si no que també com a preparació per a la vida adulta, verificació i puntualització de la experiència adquirida amb que el nen vol aconseguir un equilibri amb l'ambient que l'envolta.

La capacitat de joc del nen es caracteritzada per una activitat motora tan variada que permet dir sense dubta que el moviment constitueix l'aspecte de major rellevància en les activitats lúdiques.

A part de la activitat motora pròpia de la majoria dels jocs, hi ha uns aspectes característics que formen part de l'activitat, i els diferencia en diferents tipus com:

- **Jocs en llibertat:** Fruit de la manifestació espontània dels nens, especialment en les primeres etapes. Tenen una manifestació de immediatesa i comporten tant una relació social variada com moviments amplis sense esquemes organitzatius prefixats.
- **Jocs simbòlics:** Que mantenen un grau alt de espontaneïtat i es caracteritzen per una organització i una execució motora dictades per la tendència a transfigurar la realitat. Els jocs motors simbòlics són manifestacions de la capacitat imaginativa dels nens.
- **Jocs imitatius:** Que determinen una adaptació del nen a la realitat i per tant un millor coneixement de la realitat.

Dins l'aprenentatge esportiu en la iniciació, és idònia per aconseguir la millora esportiva del nen a través de la repetició d'actituds i moviments de altres persones que li serveixen de model.

- **Jocs amb regles:** Són jocs organitzats que permeten la interiorització de les regles de joc i la disciplina de comportament de l'individu i del grup.
Sovint els nens poden inventar variants del joc i fer el canvi de determinades regles per tal de tenir una major funcionalitat del mateix joc.

Els jocs d'equip, sobre tot, permeten actuar conjuntament amb altres nens i participar en les accions de col·laboració.

- **Jocs d'iniciació esportiva:** Són les activitats individuals o col·lectives que constitueixen una introducció als rituals de l'esport adult, amb els límits adequats a l'edat dels participants.
La iniciació esportiva en els jocs a de evitar una especialització precoç i un excés de competitivitat.

En resum podem dir que el joc és un mitjà atractiu per desenvolupar les qualitats físiques del nen i l'aprenentatge esportiu.

Per un correcte desenvolupament de les activitats en la iniciació del nen, hem de considerar tres factors importants:

Les característiques de maduració i desenvolupament corporal dels alumnes.

La experiència i aprenentatges anteriors a la iniciació esportiva.

El nivell o grau de motivació personal o ambiental que el porta a la pràctica esportiva.

En base als factors anteriors i a la complexitat del joc, podem escollir els objectius, la metodologia de treball i els mitjans, per portar a terme la iniciació en la pràctica esportiva.

Aprofitant les característiques de gran motivació per l'aspecte lúdic del joc, fem les activitats amb tres finalitats:

a. Desenvolupament corporal

Ajuda per una part a desenvolupar de forma correcta i variada el cos del nen mentre es diverteix i en conseqüència reclama més pràctica..

Ha de ser una via d'aprenentatge del comportament cooperatiu i crear situacions de responsabilitat personal, solidaritat i respecte envers els altres alumnes.

b. Motivar la pràctica esportiva

El component competitiu dels jocs ajuden a desitjar unes regles més concretes semblants a les pràctiques esportives.

El nen després de un temps demanarà regles i habilitats o activitats més complexes.

c. Iniciar a diferents esports

El joc esportiu dona a conèixer les característiques bàsiques de les pràctiques esportives. I per tant és la iniciació a l'esport.

Al nen se li presenta un ventall ampli d'activitats esportives a la fi de trobar la que més li agradi o en la que estigui més motivat.

2.2.2 Jocs esportius i pre-esportius

Són els jocs que presenten similituds amb les diferents modalitats esportives, i que poden ser des de les més bàsiques o fonamentals, fins jocs amb moltes regles semblants i que inclús poden derivar cap a esports de competició, com per exemple el futbol sala.

Els jocs esportius i pre-esportius tenen unes característiques diferenciadores i uns objectius diferents segons el cas.

a. Característiques generals

Introducció del nen en les regles bàsiques dels diferents esports, per tal de facilitar la seva pràctica.

Són jocs pre-esportius totes aquelles activitats relacionades amb el model esportiu tradicional, que ofereixen un procés d'aprenentatge dels patrons motors característiques de la modalitat esportiva.

El jocs esportius requereixen més atenció tècnica, més esforç i la reglamentació és més complexa.

Els jocs pre-esportius i esportius permeten experimentar les diferents modalitats esportives per tal de que el nen pugui trobar la que més li agradi.

b. Objectius i etapes

Per considerar els objectius de la iniciació esportiva hem de tenir en conte el procés de desenvolupament del nen amb les seves etapes diferenciades, que condicionen les capacitats d'aprenentatge.

En el procés d'ensenyament aprenentatge de les activitats esportives podem destacar tres fases:

- **La fase de iniciació.**

Correspon a les edats entre els 6 i 7 anys, sempre en relació a les característiques especials de cada modalitat esportiva.

També condicionen aquesta iniciació les característiques de desenvolupament individuals i les condicions de l'entorn que facin possible la iniciació.

En aquesta fase les activitats esportives serveixen per completar els aspectes de desenvolupament de la motricitat del nen i afavorir la més amplia base motora per les exigències de les activitats físiques posteriors.

- **La fase de desenvolupament.**

En aquesta fase s'aprenen els elements fonamentals que caracteritzen una modalitat esportiva. Es pretén una execució correcta de les habilitats tècniques i tàctiques fonamentals. És la etapa de aprenentatge més marcada per la quantitat de treball de nous moviments.

Hem de tenir en conte que la individualitat del nen fa que l'aprenentatge també sigui individual i adaptat a les seves característiques. O sigui que dins de les estructures generals habituals dels models de les habilitats específiques de un esport, hem de trobar la adaptació més eficaç de la acció tècnica, pel rendiment del propi nen.

- **La fase de perfeccionament.**

En aquesta fase i una vegada tenim una execució correcta de les habilitats tècniques i aplicacions tàctiques, hem de millorar el rendiment a base de perfeccionar-les mitjançant una adaptació de la tècnica i la tàctica específica a cada acció o sigui un

perfeccionament o domini de les accions segons les necessitats del moment, en base a un millor nivell de rendiment esportiu.

Per això són molt importants els anàlisis ben fets i les correccions pertinents de les actuacions esportives.

En resum els objectius generals seran: Cooperar en la formació física, cognitiva i socioafectiva dels alumnes, introduir-los en el món de l'esport de competició, aprendre els conceptes tàctics bàsics, adquirir les habilitats tècniques i conèixer les regles bàsiques de les modalitats esportives, i finalment obtenir el domini tècnic i tàctic individual per un rendiment superior.

c. La pluridisciplinarietat i la especialització precoç.

En base a lo dit anteriorment hem de decidir entre la varietat de la pràctica de les activitats esportives i la dedicació exclusiva a una especialitat o sigui la especialització precoç.

La pràctica de diferents i variades activitats de tipus esportiu te les seves avantatges i els seus inconvenients.

- Els avantatges.

Enriquiment de les capacitats de percepció i organització de moviments la qual cosa permet una motricitat molt rica, millora polivalent de les capacitats condicionals o qualitats físiques bàsiques i diversificació de l'aspecte cognitiu de les habilitats i elements tàctics dels jocs esportius que potencien la utilització de la motricitat del nen.

Per tal de aprofitar les pràctiques esportives en el desenvolupament del nen hem de tenir coneixement de les característiques favorables i desfavorables de les diferents modalitats esportives.

El treball ha de ser polivalent i multilateral de totes les capacitats motores pel desenvolupament del nen, però sempre d'acord amb el seu estat de desenvolupament biològic.

La varietat de jocs esportius facilita aquests principis.

En les sessions polivalents és molt més fàcil aconseguir un ambient agradable en els aspectes recreatiu i lúdic de les activitats físiques perquè diversifica i no crea pressió.

La diversificació de les pràctiques esportives a part de l'enriquiment cognitiu i motor permet la facilitat per decidir-se a iniciar seriosament la pràctica de una de les modalitats esportives practicades.

- Els desavantatges.

La diversificació de les pràctiques esportives a vegades dificulta la adquisició de una qualitat en les habilitats específiques de una modalitat que condueix a una millora en el rendiment personal específic i faria més rentable el joc esportiu.

El rendiment immediat a vegades no és bo. Cal tenir paciència pel desenvolupament corporal i de rendiment per part dels alumnes.

Per altra banda la iniciació precoç pot determinar el cansament per moltes activitats reiteratives, o també la manca de motivació prematura de l'esportista i això condueix a abandonar la pràctica esportiva.

2.2.3 El joc dins la sessió d'iniciació. Parts de la sessió

El joc és una metodologia de treball i per tant pot utilitzar-se en diferents circumstàncies i en qualsevol moment si la situació és adequada i permet arribar a l'objectiu.

a. El joc en la part inicial de la sessió.

En la part inicial de la sessió hi ha dos tasques a fer.

Primer hem de donar una informació sobre els continguts de la sessió i la organització general de la mateixa.

En segon lloc hem de fer un escalfament o sigui la preparació de l'organisme per fer les activitats amb facilitat i sense problemes.

Per tant podem fer servir els jocs en aquesta segona part, o sigui per fer l'escalfament.

Per aconseguir aquest objectiu els jocs han de ser de poca intensitat, que facin moure totes les parts del cos de forma adient, i organitzats i controlats de forma que permetin la segura participació de tots els alumnes.

Seràn de tipus genèric, en els que estiguin implicats la majoria dels grups musculars, que no requereixi gran atenció, que siguin estimulants i dinàmics, com per exemple circular al trot i lliurement per l'espai assenyalat, sense topar-se amb els companys i fent l'avió amb els braços en creu.

b. El joc en la part principal de la sessió.

En la part principal de la sessió hem de fer les activitats per assolir els objectius de la mateixa. És la part important i el motiu pel que fem la sessió.

El joc ha de ser una activitat molt concretada i molt controlada a la fi de obtenir els exercicis motors i el nivell de fatiga necessaris per obtenir la adaptació orgànica.

El joc organitzat serveix d'exercici pel desenvolupament i per l'aprenentatge de les capacitats i les habilitats motores.

Formen part dels continguts de la sessió, per la qual cosa han de ser adequats per aconseguir els objectius de la sessió a nivell físic i tècnic.

També poden ser utilitzats per fer recuperacions entre diferents càrregues físiques elevades.

És fonamental que les característiques del joc tinguin els elements condicionals o coordinatius necessaris. O sigui que hem de tenir estructurats exercicis de força com per exemple tirar de la corda, competicions entre parelles que tracten de desplaçar al contrari, etc, exercicis de velocitat com curses, etc.

c. Jocs en la part final de la sessió.

La part final de la sessió serveix per tornar a la calma i també serveix per fer els comentaris pertinents segons s'ha desenvolupat la sessió.

Per utilitzar els jocs en aquesta part hem de fer servir jocs molt suaus, que tinguin molt poca intensitat, que siguin de relaxació o de flexibilitat, i amb aspectes cognitius i sociomotrius.

Sempre han de ser controlats en els aspectes de la participació de tots els alumnes i de tots els grups musculars implicats en la sessió.

2.2.4 Metodologia. Instal·lacions i materials

Per treballar en la iniciació esportiva i fer activitats lúdiques dirigides a la iniciació esportiva hem de tenir molt en conte que els mètodes i els mitjans estan lligats obligatòriament als objectius.

La etapa de iniciació precisa tenir unes instal·lacions adequades a les activitats d'aprenentatge i els materials a utilitzar han de ser molts variats i no els clàssics de les modalitats esportives.

a. Les instal·lacions

Les instal·lacions són els elements arquitectònics que formen part de l'espai que disposem per realitzar les activitats físiques.

Les activitats físiques esportives poden ser realitzades en espais o llocs naturals, com per exemple un riu, una muntanya, un carrer, etc.

També podem situar elements arquitectònics en els espais naturals i així tenim uns equipaments mixtes.

Amb aquestes consideracions podem classificar les instal·lacions en tancades i obertes.

- Tancades. Característiques

Són instal·lacions artificials que serveixen tot l'any, sense cap dependència del clima.

Per exemple una piscina climatitzada o un gimnàs.

Les característiques de les instal·lacions tancades poden ser: La lluminositat, la tranquil·litat, la temperatura ambient, la bona acústica, la ventilació adequada, el terra no lliscant, la temperatura de l'aigua si és una piscina, etc.

També tenir en conte el nombre de persones que practiquen activitats al mateix temps, els horaris hàbils, i les normatives de higiene i utilització de la instal·lació.

Actualment hi ha unes normatives NIDE de la Generalitat de Catalunya referent a les instal·lacions esportives.

- Obertes. Característiques

Poden ser naturals o artificials però la seva utilització depèn sempre de la climatologia i la meteorologia.

Les característiques de la instal·lació a l'aire lliure han de ser adequades per tal de resistir les inclemències climatològiques o meteorològiques.

b. El material

Són totes les que farem servir en les activitats, dient equipaments als que tenim en la instal·lació com a part de la mateixa i materials als que van apart i són generalment variables.

- Segons la seva utilització.

Convencionals:

Generalment van amb la mateixa instal·lació com a equipament.

Per exemple com són les espatlleres, el cavall de salt, els bancs suecs, les porteries, les tanques de diversa mida i regulables, les cordes, les piques, les cintes, les pilotes variades en mida i textura, les pilotes medicinals, etc.

No convencionals:

Que normalment són utilitzats com mitjans alternatius, com per exemple cadires, mocadors, escombres, pneumàtics, tubs de plàstic, caixes de cartró, etc.

Generalment els materials no convencionals són fets pels mateixos alumnes i tenen un gran component lúdic i participatiu.

- **Segons la seva mobilitat.**

Mòbils:

Són fàcilment desplaçables o sigui quan per la seva utilització poden ser moguts a diferents llocs, com per exemple les piques, les pilotes, les catifes, els cons, etc.

Fixos:

No poden moure's o sigui quan estan fixats a un lloc i no es poden traslladar per la seva utilització. Per exemple són fixos els aparells de musculació, les espatlleres, els miralls, etc.

- **Segons el nombre de persones que l'utilitzen.**

Individual:

Quan cada participant té el seu material i treballa sol. Per exemple una cinta de caminar o una bicicleta estàtica.

Col·lectiu:

Quan pot ser utilitzat alhora, per més de una persona.

Per exemple una corda per fer el concurs de tira-soga per equips, o una pilota de futbol en un partit.

c. La metodologia.

La forma organitzativa dels treballs ha de ser adequada a l'edat biològica del nen, i ser aplicada amb progressions coherents.

Al nen se li plantejaran diferents situacions que l'incitin a percebre, a analitzar, a resoldre i a decidir quines accions executa i com executar-les per obtenir el rendiment òptim.

Les formes d'aprenentatge poden ser per imitació, per assaig/error, per intuïció, per comprensió, etc.

Tanmateix els components cognitius i de condició física han de ser calculats en els exercicis a realitzar per part del nen.

Hi ha uns principis generals per la aplicació de tasques en la iniciació esportiva:

- **De fàcil a difícil**

Quan fem activitats físiques hem de començar amb els exercicis més senzills, i posteriorment anar donant més dificultat als jocs, amb més participació dels diferents òrgans perceptius i grups motors.

La dificultat en aquest cas depèn de la seva realització sobretot per els elements de condició física com la força o la velocitat.

O sigui que primer hem de fer treballs amb poc nivell "esforç" i augmentar progressivament la càrrega.

- **De conegut a desconegut**

Com les primeres habilitats o patrons motors han de organitzar-se, tan en l'aspecte coordinatiu com en el condicional, primer hem de treballar amb activitats conegudes per facilitar la seva execució i després afegir noves dificultats per millorar la experiència motora del nen.

Seguin aquesta pauta la experiència motora i capacitat de rendiment del nen anirà ampliant-se poc a poc i de forma segura.

- **De poca complexitat coordinativa a gran complexitat**

Els treballs de coordinació en quant a la seva participació concreta requereix una progressió com és lògic.

Hi ha esports en que és molt important pel rendiment com per exemple la gimnàstica de competició.

El grau de coordinació ha de començar amb estructures de moviment simples i poc a poc complicar-les més.

El nen està madurant el seu sistema nerviós i per tant en molt bona disposició d'aprendre les coordinacions motores.

2.2.5 El joc i les capacitats coordinatives

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

a. Jocs de coordinació general

Són els que es fan per adquirir el domini sobre esquemes generals que en principi són bàsics pel desenvolupament del nen i per la seva relació amb l'entorn.

Les estructures bàsiques del moviment es desenvolupen de forma natural a causa de la seva utilitat per a la relació amb l'entorn, encara que aquest desenvolupament està condicionat per aquest mateix entorn.

Per exemple, un nen que viu al camp tindrà molt fàcil aprendre a enfilarse als arbres o llançar pedres, i en canvi un nen de ciutat tindrà, en principi, menys oportunitats per fer-ho, encara que potser tingui altres possibilitats diferents, com fer patinatge.

Per exemple, és difícil d'aprendre a nedar vivint en una ciutat gran a menys que es faci expressament en una piscina o a l'estiu en altre lloc amb possibilitats, en canvi en un poble de la costa o qualsevol poble a prop de llacs i rius no perillosos, és molt més fàcil que s'aprengui de forma natural.

Hem de destacar que l'enriquiment dels esquemes motors és constant i dura tota la vida, o sigui que de fet hom passa de gestos motors simples a d'altres més estructurats i complexos.

L'aprenentatge de seqüències de gestos és gradual, i els esquemes maduren i es desenvolupen segons un procés ben definit d'estadis progressius.

Tanmateix els esquemes evolucionen amb l'edat, d'acord amb les condicions físiques.

Quan una persona arriba a una edat avançada ja no pot fer tombarelles i salts, com feia de jove, per causa de la seva condició física que ja no és la d'abans, i també la forma de caminar i moure's és diferent.

Cada esquema motor posseeix un nivell propi de desenvolupament respecte a una determinada edat, amb un ritme personal que pot oscil·lar i canviar segons el nivell de maduració i d'aprenentatge de cada individu.

Les habilitats motores s'automatitzen amb les repeticions i variacions qualitatives i quantitatives. Quan més gran i més ric és el repertori d'esquemes motors de base, més diferenciades seran les habilitats que es poden desenvolupar després correctament.

Hi ha tres grups d'esquemes motors de base:

- De desplaçament.

En aquest apartat trobem esquemes com caminar, córrer, reptar, rodolar, i trepar.

Hem de fer jocs en que els esquemes de desplaçament siguin variats., per exemple caminar sobre els talons, sobre els laterals del peu, en terra ferma, en sorra a la platja, endavant, endarrera, etc.

En aquests esquemes de moviment hem de tenir en conte els aspectes següents:

La freqüència de les accions cícliques, la potència en fer la acció concreta que determinarà la amplitud del pas, i la resistència muscular que determinarà el temps en que es port mantenir l'esforç.

- De llançament i recepció.

En aquest apartat trobem esquemes com llançar, xutar, rebre, colpejar.

Hem de procurar jos de manipulació de mòbils, també lo més variat possible en quant als mòbils i a les accions. Per exemple llançar pilotes als companys aturats o en moviment, amb el braç dret i amb el braç esquerra, colpejar amb pals, amb pales amb la mà, etc.

Seran importants els paràmetres de velocitat final en el llançament o velocitat de sortida del mòbil i la trajectòria del mateix.

- De salts.

En aquest apartat trobem esquemes com saltar o llançar-se.

Hem de3 fer jos de salt de llarg, salt d'objectes i materials, salt en caiguda, salts cap a munt, etc. Per exemple saltar la corda, saltar el cavall, saltar les tanques, saltar sobre un banc , caure sobre una catifa des de les espatlles, etc.

És important els paràmetres de capacitat de llargada, impuls de altura i coordinació de la acció global del salt.

b. Jocs d'equilibri

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

A l'acció de mantenir una posició estable d'equilibri li diem equilibri estàtic, i quan és en moviment li diem equilibri dinàmic.

Equilibri estàtic:

En aquest cas la dificultat de l'equilibri es basa en les variacions de la base sustentació en tamany o posició, en l'alçada del centre de gravetat, i en la relació entre el CDG i la base.

Els receptors propis del cos són els que ajuden a mantenir l'equilibri.

Per exemple és equilibri estàtic aconseguir mantenir un equilibri sobre les mans, o mantenir-se sense moure's sobre la punta dels peus.

Equilibri dinàmic:

És la capacitat de mantenir el CDG en el lloc adient segons la dinàmica del propi moviment, o sigui que a més de la localització pròpia del centre de gravetat hem de dominar el càlcul del proper recolzament per tal d'aconseguir l'equilibri final. Per exemple és equilibri dinàmic aconseguir estabilitzar el cos a la caiguda de un salt, o passar per una biga molt estreta poc a poc o de pressa.

c. Jocs d'orientació

Es busca la capacitat de saber situar-se i de captar les referències de la pròpia situació en relació a l'entorn.

Els jocs d'orientació han de tenir unes característiques de direcció que afavoreixin la localització dels signes per orientar-se. Per exemple el professor farà indicacions sonores i els alumnes tracten de localitzar l'origen del soroll.

En altres casos és l'alumne sol el que ha de situar-se en relació als signes d'orientació. Per exemple, trobar la situació de la porteria encara que estiguem d'esquena a la mateixa o determinar el camí en una excursió de muntanya.

d. Jocs de diferenciació espai-temps

És busca la capacitat de determinar o apreciar correctament les variacions en l'espai i en el temps, per realitzar amb èxit un acció motora.

Les situacions són molt variades i en molts jocs poden trobar-se components d'apreciació espai-temps.

És molt important en la pràctica dels esports amb pilotes o altres mòbils. Sempre tenir en conte que el nombre de situacions concretes que necessitin de la diferenciació espai-temps ha de ser elevada i de gran participació de tots.

Són percepcions espai-temporals per exemple, rebre una pilota a llarga distància, el tir al blanc contra una silueta en moviment, o determinar si una pilota en tennis sortirà fora de la línia.

2.2.6 El joc i les capacitats condicionals

Són els jocs que pretenen desenvolupar alguna de les capacitats condicionals de força, velocitat, resistència o flexibilitat.

Els jocs de capacitats motores condicionals han de respectar en la seva organització i realització els principis bàsics de la aplicació de càrregues físiques.

a. Jocs de força

Seràn de intensitat adequada al tipus de força, per exemple curses i salts per força ràpida i més duració i repeticions per força resistència.

El nen està en una etapa en que els jocs de força ràpida i velocitat són els més adequats pel seu organisme i en conseqüència els de més motivació i els més divertits.

Per exemple saltar a la corda serà un joc o exercici de força ràpida i en canvi el joc de tirar per equips de una soga per veure qui pot més, serà un joc o treball de força resistència.

b. Jocs de velocitat

Han de respectar la intensitat màxima per reacció i desplaçament, amb jocs de sortides de reacció i distàncies molt curtes. Per exemple tocar i parar en un espai reduït

Per velocitat de desplaçament els jocs han de ser amb esprints de distàncies curtes, per poder recuperar-se. Per exemple curses de 20- 30 metres.

Per velocitat resistència les distàncies seràn una mica més grans o amb relleus.

Per exemple són jocs de velocitat els relleus amb distàncies màximes de 40 metres, amb recuperació abans de repetir la cursa.

c. Jocs de resistència

De poca intensitat i variacions en la duració.

Són jocs amb participació continuada però amb poca intensitat per aconseguir una millora cardiorespiratòria.

Per exemple són jocs de resistència els relleus de distàncies llargues i fetes amb un esforç continuat de un sol relleu per cada individu de l'equip.

Hem de pensar que els esforços intensos i llargs no són adequats pels nens.

d. Jocs de flexibilitat o mobilitat

Són jocs amb mobilització notable de les articulacions.

Hem de procurar la variació dels jocs per aconseguir el treball sobre les diferents articulacions i amb suficient intensitat.

El treball per parelles pot ser divertit en cas de no fer exercicis amb perill.

2.2.7 Els esports individuals i col·lectius en la iniciació esportiva.

La relació en quan a la participació dels esportistes en una activitat o joc, pot tenir diferents característiques i graus la qual cosa comporta una classificació variada de les modalitats esportives.

Els esports poden ser amb cada participant fen la seva activitat com a rendiment propi o be col·laborant amb un grup per guanyar a altre grup.

a. Esports individuals. Característiques

Són els esports en que l'esportista actua en solitari amb un entorn estable o inestable i a més amb adversari o sense adversari.

O sigui que els esports individuals seran de rendiment personal quan depèn del rendiment de l'esportista tot sol en un medi i el resultat depèn no més del propi esportista, o bé de rendiment en front a un adversari i el resultat depèn també de la categoria i habilitat de l'adversari.

Els exercicis són de adquisició de habilitats tècniques de rendiment físic o d'aplicacions tan ofensives com defensives.

Són exemples d'esports individuals la gimnàstica artística, l'atletisme, el tennis, la natació, etc.

Les tècniques dels diferents esports individuals estan determinades per l'espai en que es fan, per les regles d'actuació i per el material necessari.

La condició física i l'habilitat personal són molt importants i les situacions de joc han de fomentar la seva millora.

També és important la tàctica o forma de enfrontar-se als problemes plantejats en cada moment si l'entorn no és estable i aquí serà bàsic tenir clar l'esquema de percepció, decisió i execució de les tasques motores.

- Sense adversari.

Quan l'activitat pertany a les accions psicomotrius de la nomenclatura de P. Parlebas

O sigui que l'esportista actua tot sol sense contrincant directe i la seva tasca es realitza en un medi que pot ser estable, com per exemple la pista de atletisme, o be inestable com pot ser l'aigua en un riu o el terra en una escalada.

De igual forma podem fer jocs amb que l'objectiu serà realitzar les habilitats i fer la comparació amb els companys, sense confrontació directe.

Són exemples de esports individuals sense adversari la natació, les curses d'atletisme, els llançaments en atletisme, la gimnàstica, etc.

- Amb adversari

Quan la activitat consisteix en un enfrontament directe amb un adversari.

Són exemples de esports individuals amb adversari el judo, la esgrima, el tennis individual, etc.

Poden ser de contacte directe quan l'objectiu és batre a l'adversari directament amb el contacte directe, com per exemple fer-lo caure en el judo, o be fent servir implements

com per exemple la pilota en el tenis o el sable en la esgrima, sense el contacte directe dels dos esportistes.

La dificultat en aquestes activitats està centrada en la pròpia qualitat en relació amb la qualitat de l'adversari.

La informació sobre l'adversari serà bàsica pel l'elecció de les accions tècniques a aplicar en cada moment o sigui les decisions tàctiques individuals.

b. Esports col·lectius. Característiques

Són els esports en que els esportistes tenen uns companys o sigui hi ha una participació en grup, o sigui que els participants fan les activitats però formant part de un equip.

El treball en equip és molt més complicat pel tècnic, per la dificultat de dirigir a un grup de persones cap a un objectiu comú.

Els esports d'equip poden ser:

- **De participació en un espai comú.**

Com per exemple en un partit de rugbi o de futbol.

En aquesta modalitat tindrem el factor tècnic com a suport individual però a més la tàctica col·lectiva tindrà una importància molt gran.

La percepció dels moviments tàctics dels contraris és una base fonamental per l'actuació pròpia a la fi de contrarestar a l'adversari.

- **De participació en espai no comú.**

Com per exemple en voleibol, en tennis per parelles, badminton, etc.

En aquesta modalitat la relació i cohesió de l'equip no depèn tan de l'actuació del contrari a nivell personal. La oposició la ofereix el equip contrari en comú i no depèn de accions de un contra un, com pot donar-se com a norma en les confrontacions en un espai comú.

Altre característica important és que en els esports d'equip sense compartir espai de joc, no hi haurà contactes personals.

Els jocs per afavorir els esports col·lectius han de promoure la sociabilitat i cooperació entre els components de l'equip.

Les relacions interpersonals amb els companys i adversaris poden ser de:

Ajuda, cooperació, confrontació, exclusió i competició.

- **Dinàmica de grups**

La relació del grup és una de les dificultats del tècnic.

El domini del grup mitjançant la detecció i control dels líders de l'equip és una premissa indispensable per obtenir l'èxit.

El grup a de tenir cohesió i això comporta que cada integrant ha de complir la seva tasca en relació als demés.

L'assignació de tasques dins de l'equip ha de adaptar-se a les condicions del mateix.

La indiferència o desinterès, la no detecció dels líders o el domini negatiu per part del líder o de un grup, determinarà el fracàs de l'equip.

- **Formació tàctica col·lectiva**

Entenem per tàctica col·lectiva la determinació de moviments o accions concretes realitzades entre els elements de l'equip.

Cada individu a de fer la seva feina de forma exacta en relació als altres companys.

La tàctica col·lectiva pot ser ofensiva o defensiva.

Ofensiva en atac: Quan les relacions de l'equip volen obtenir un objectiu que afavoreixi el resultat.

Defensiva en defensa: Quan l'objectiu és evitar destruir el joc de l'adversari i evitar que obtingui punts.

Les dos formes tenen un component diferent en quan a diversió i sacrifici. La tàctica col·lectiva en atac agrada sempre als nens i és molt motivant pel seu caràcter recreatiu i de premi, en canvi la tàctica defensiva requereix esperit de sacrifici i disciplina amb poca compensació lúdica.

Els jocs tenen que tenir un equilibri entre ambdós tàctiques i procurar la variació dels nens en els llocs o funcions.

c. Importància d'aquest tipus d'esport en la iniciació esportiva

La iniciació esportiva és una etapa important perquè determinarà la afecció o rebuig del nen davant aquestes activitats.

També pot determinar la pràctica recreativa o l'inici de una etapa seriosa envers una tecnificació seriosa de una modalitat esportiva.

- A nivell personal.

En l'esport individual les característiques més importants són:

Formació educativa i domini del esquema corporal i capacitats motores.

Formació del caràcter front les dificultats.

Domini de les habilitats motores per la seva utilització a nivell personal.

Determinació de una conducta o hàbit davant les activitats esportives individuals.

- A nivell de grup.

En els esports d'equip les característiques més importants a tenir en compte són:

La formació de la personalitat i qualitat de l'individu com a persona en mig de un entorn humà.

L'aprenentatge de les habilitats i destreses pròpies de la activitat esportiva i que milloren la seva qualitat motriu.

La relació directa amb el grup i el comportament en front els altres companys de l'equip i els contraris.

Determinació de una conducta o hàbit davant les activitats esportives individuals.