



Carles Bonsoms i Canet
Cap de departament d'Educació Física
IES Francesc Ferrer i Guàrdia (Sant Joan Despí)

La motivació com a instrument per a fixar hàbits

Els hàbits es van adquirint al llarg de la vida, essent l'infància, la pubertat i sobre tot l'adolescència, les etapes on es fixen la majoria d'ells: l'hàbit d'alimentar-se correctament, els hàbits higiènics, l'hàbit de planificar el temps de lleure i el temps d'estudi, l'hàbit de fer activitat física, de tenir cura de la salut...

És per això que un dels objectius que ens plantejem al departament d'Educació Física de l'IES Ferrer i Guàrdia és intentar que el nostre jovent entengui i valori l'importància de l'activitat física, com a una eina bàsica per al seu procés de maduració. Els beneficis de realitzar activitat física de forma continuada i progressiva estan demostrats amb escreix. Aquests beneficis són tant físics, socials, emocionals com psicològics.

Durant l'etapa escolar, l'alumnat té dues hores d'educació física setmanals, dins dels crèdits comuns. A banda, poden fer també crèdits variables de caràcter trimestral, i per acabar en l'horari extraescolar, part d'aquest alumnat també fa activitat física en les diferents entitats de la nostra ciutat, com ara esports col·lectius (futbol, bàsquet, handbol, hoquei...), esports individuals (ciclisme, natació, tennis taula...), activitats artístiques (dansa clàssica, dansa jazz, dansa espanyola, hip-hop...) i, finalment, activitat física i salut (fitness, aeròbic...). Pel que s'ha comentat, durant aquesta etapa les "necessitats" d'activitat física queden més o menys cobertes. L'interrogant surgeix després, en acabar l'ESO o el Batxillerat. Què fa el nostre jovent? Segueix fent activitat física amb regularitat?



Xut a pals. Després de fer un assaig (plantar la pilota darrere la línia de marca, que val 5 punts), l'equip té l'opció de xutar a pals per intentar transformar l'assaig (passar la pilota entre els 3 pals, que val 2 punts més).

La resposta és ben senzilla: si l'alumnat ha aconseguit adquirir i fixar la necessitat de fer activitat física amb regularitat i continuïtat, si ha entès que cal dedicar-hi un temps a moure's, a relacionar-se amb els demés, a fomentar la salut (tant física com emocional), aleshores continuarà fent activitat física, buscant les diferents possibilitats que li ofereix el nostre municipi.

Un dels aspectes que pensem que ens ajuden a motivar i a engrescar el nostre alumnat a l'hora de practicar activitat física, és l'organització d'activitats físico-esportives, tant les que es desenvolupen a l'Institut les sortides que organitza el nostre departament.

A tall d'exemple, aquest trimestre hem preparat activitats amb l'alumnat de 2n cicle d'ESO i de 1r de batxillerat.

PROFESSORAT TITULAT

Escola de Dansa

- Iniciació a la dansa (a partir dels 4 anys)
- Dansa clàssica
- Dansa Jazz
- Dansa Contemporània
- Hip Hop
- Exàmens Royal Academy (12 anys d'experiència)

Ens avalen 20 anys d'experiència

Activitat física i salut

- Fitness Cardiovascular
- Fitness Muscular
- Musculació · Tono-power
- Ioga · Recuperació funcional

Altres serveis

- Sauna · UVA
- Assessorament dietètic

50% Dte.
A la matrícula.
Presentant aquest anunci
Mes de desembre



C/ Domènec, 15 baixos · 08970 Sant Joan Despí (Barcelona) · Tel. 93 373 19 72 · www.espaifisic.com

Partit de rugbi de 1r batxillerat

El dia 26 de novembre es va fer un partit de rugbi entre l'alumnat de batxillerat. Van jugar 1r A contra 1r B, i es va jugar al "camp" de rugbi del Parc de la Font Santa.

L'objectiu del partit era cloure el bloc temàtic del rugbi amb una visió global de l'esport. A classe s'havia treballat un vídeo d'un partit del campionat del Món (All Blacks-França), per tal d'analitzar i familiaritzar-se amb les principals situacions del joc.

L'alumnat havia elaborat un dossier teòric on hi constaven els orígens històrics, el reglament, la tècnica, la tàctica, la preparació física i altres consideracions d'aquest apassionant esport.

I a més, s'havien practicat a classe els diferents aspectes tècnics: el placatge, la passada, els agrupaments, la "melée", el servei de toc o "touche", els xuts... I s'havien treballat els aspectes tàctics del joc: col·locació dels jugadors/es en el joc obert (agrupaments: "maul" i "rucks"), en el joc tancat ("melées", "touche", cop de càstig...).

Tot i que a l'inici de curs no els feia als alumnes massa gràcia la idea de jugar al rugbi, en saber que es disputaria un partit entre els dos grups al final del bloc temàtic, els joves van canviar de cara i es van entusiasmar molt amb la idea.

Els darrers dies abans del partit es van triar els colors que portaria cada equip, i es va decidir que el 1r A duria una samarreta blanca, i el 1r B aniria amb una de negra.



Foto de família de l'alumnat de 1r de batxillerat



Foto del 1r A, vestits de blanc (dempus i d'esquerra a dreta): Laia, Dani, Miriam, Jose, Aniol, David, Verònica, Laura Matas, Eugènia. Ajupits, i d'esquerra a dreta: Gabriela, Laura Martín, Alicia, Neus, Laura Aguilera, Carlos Díaz, Paco i Víctor.



Foto de 1r B, vestits de negre (dempus i d'esquerra a dreta): Santi, Javier Pàramo, Javier Hipòlito, Ariana, Noelia, Esther, Laura Vega, Jessica, Ismael. Ajupits, i d'esquerra a dreta: Joaquin, Rubén, José Luis, Lluís i Carlos González.



Aquesta formació de davanters i davanteres es diu "melée". La pilota es llença al mig i s'ha d'intentar treure amb els talons, per tal de guanyar-la.



Aquest agrupament és un "maul". Un jugador de l'equip blanc portant la pilota ha estat aturat i al voltant d'ell es crea un agrupament de davanters i davanteres per tal de defensar la pilota (equip blanc), o bé per tal de guanyar-la equip negre-.

Quan va arribar el dia, varen sortir de l'institut per adreçar-se cap a la Font Santa. L'activitat es va desenvolupar des de les 12 fins a les 14 hores. L'alumnat que no va poder jugar va col·laborar marcant les línies del camp, anotant les incidències del partit, fent d'àrbitres auxiliars i traient les fotos que acompanyen aquesta crònica.

Es varen jugar tres parts de 20 minuts. I tant l'equip negre com el blanc van demostrar a sobre del terreny de joc que tot allò que s'havia treballat a l'institut havia servit no només per jugar, sinó sobretot per comprendre un partit de rugbi, com el que havien vist en el vídeo. Si més no, van poder aplicar les coses que havien après i van gaudir del rugbi, que per ells ha passat de ser un esport desconegut i avorrit, fins a esdevenir un esport admirat i estimat.

No cal dir que tots plegats ja han demanat fer el partit de "tornada", atès que volen repetir una experiència que no han dubtat en qualificar de "fantàstica" i "al·lucinant".

No voldria acabar aquest article sense retre el meu petit homenatge a l'alumnat de 1r de batxillerat, com també fer-lo extensiu a la resta de l'alumnat, professorat, PAS i famílies. A tots ells els desitjo que aquest any nou vingui ple de pau, felicitat i bones intencions envers els estudis. Bona entrada d'any 2004, i fins el 8 de gener!

"La motivació ens impulsa a començar i l'hàbit ens permet continuar"



Quan la pilota surt dels límits del terreny de joc, es fa un servei de toc o "touche". Les davanteres es col·loquen en dues fileres, separades un metre, es llença la pilota al mig i... el que més salta se l'emporta!