

Los deportes. Concepto y clasificaciones. El deporte como actividad educativa. Deportes individuales y colectivos presentes en la escuela: aspectos técnicos y tácticos elementales; su didáctica.

0. Introducció.

1. Els esports. Concepte i classificacions.

- 1.1 Concepte.
- 1.2 Classificacions.
 - 1.2.1 Classificació segons la lògica interna de la situació motriu
 - 1.2.2 Classificació segons el nivell d'incertesa.
 - 1.2.3 Altres classificacions.

2. L'esport com activitat educativa.

- 2.1 L'esport, eina educativa primordial.
- 2.2 La iniciació esportiva a l'escola.
- 2.3 Fases en la iniciació esportiva.
 - 2.3.1 Fase d'inici o bàsica.
 - 2.3.2 Fase de desenvolupament.
 - 2.3.3 Fase de perfeccionament.
- 2.4 La metodologia de l'esport a l'escola.
 - 2.4.1 Mètode tradicional vs. mètode actiu.
 - 2.4.2 Consideracions metodològiques i situacions pedagògiques.

3. Esports individuals presents a l'escola: aspectes tècnics i tàctics elementals. Didàctica.

- 3.1 Esports individuals: consideracions generals.
- 3.2 Atletisme.
 - 3.2.1 Per què l'atletisme a l'escola
 - 3.2.2 Quan cal treballar l'atletisme
 - 3.2.3 Metodologia
 - 3.2.4 Material i instal·lacions
- 3.3 Natació.

4. Esports col·lectius presents a l'escola: aspectes tècnics i tàctics elementals. Didàctica

- 4.1 Esports col·lectius: consideracions generals.
- 4.2 L'estructura funcional dels esports d'equip.
 - 4.2.1 L'espai de joc.
 - 4.2.2 El reglament.
 - 4.2.3 L'estratègia.
 - 4.2.4 La comunicació motriu.
 - 4.2.5 La tècnica.
- 4.3 Handbol.
 - 4.3.1 Justificació
 - 4.3.2 Metodologia
 - 4.3.3 Material i instal·lacions
- 4.4 Bàsquet.
 - 4.4.1 Introducció
 - 4.4.2 Metodologia
 - 4.4.3 Material i instal·lacions
- 4.5 Futbol-sala.
 - 4.5.1 Justificació.
 - 4.5.2 Metodologia
 - 4.5.3 Material i instal·lacions
- 4.6 Esports alternatius.
 - 4.6.1 Justificació.
 - 4.6.2 Criteris per a l'adaptació dels esports alternatius.

0. Introducció.

—Hi ha una demanda social d'educació en la cura del cos i de la salut, en la millora de la imatge corporal i la forma física, així com en la utilització constructiva de l'oci mitjançant activitats recreatives i esportives. L'àrea

d'EF pot contribuir de forma fonamental a la consecució dels dos últims objectius que estableix la **LO 1/1990** a l'article 13 del capítol II, de l'educació primària:

b) Valorar la higiene i salut del seu propi cos, així com la conservació de la natura i del medi ambient.

i) Utilitzar l'educació física i l'esport per afavorir el desenvolupament personal.

—La pràctica d'esports dins l'àrea d'EF contribueix també a la consecució d'aquells objectius que fan referència a les **normes** i valors de **convivència**, respecte pels altres, desenvolupament d'hàbits d'**esforç**, desenvolupament de la iniciativa individual i treball en equip.

—L'EF ha de promoure i facilitar que cada alumne arribi a comprendre el seu propi cos i les seves possibilitats i a conèixer i dominar un número significatiu d'exercicis corporals i **activitats esportives** de manera que, en el futur, pugui escollir les més convenients per al seu desenvolupament personal.

—Quant als esports, l'objectiu general número 10 de l'annex d'educació física del RD 95/1992 diu "*Conèixer la realitat esportiva del seu territori i els recursos que li ofereix per a la pràctica de l'activitat física com una manera més d'utilitzar el temps lliure*".

—Aquest mateix real decret recull 32 objectius terminals, cinc d'ells fan referència explícita a la pràctica esportiva:

- 18. Executar els gestos bàsics dels diferents esports individuals, d'adversari i els col·lectius practicats.
- 19. Utilitzar l'estratègia individual i d'equip bàsica dels esports que es realitzin.
- 20. Aplicar les regles fonamentals de les activitats físiques que es practiquin.
- 21. Identificar els esports, les danses i els jocs com a elements socio-culturals i lúdics.
- 22. Respectar les regles i aplicar normes de joc.

1. Els esports. Concepte i classificacions.

1.1 Concepte.

—L'esport és una activitat motriu espontània originada en un **impuls lúdic**, que aspira a un rendiment mesurable i a una **competició normalitzada**.

—L'esport és diversió desinteressada, expansió de l'esperit i del cos, generalment en forma de confrontació, per mitjà d'exercicis físics, més o menys sotmesos a regles.

—Trets que ens permeten aproximar-nos al concepte d'esport: (a) L'esport planteja una **situació motriu**, la realització d'una activitat en la qual es demana acció o moviment, i no només mecànic, sinó també de comportament. (b) L'esport és **joc**, una participació voluntària amb propòsits de recreació i amb finalitat en

si mateixa. Jugar per jugar(c) **Competició**: desig de superació, de progrés, de victòria. (d) Cal que existeixin **regles** que defineixin les característiques de l'activitat i del seu desenvolupament. (e) **Institucionalització**: es requereix coneixement i control per part d'una institució, generalment denominada federació, que regeix el desenvolupament i fixa els reglaments de joc.

—El joc, element omnipresent en qualsevol cultura i edat de la història, fins i tot en espècies animals, és catalitzador de la vida social i estímul constant per a assolir la **maduresa física i psicològica**.

—L'esport contemporani institucionalitza formes lúdiques primitives, les converteix en activitats reglades i mesurables.

—La pràctica esportiva no va néixer a l'escola sinó a la societat i des d'aquí va passar a l'àmbit escolar. La seva introducció a l'escola s'explica com a recerca d'altres alternatives a l'EF tradicional.

—Arran sobre tot dels Jocs Olímpics de París de 1924 es difon massivament per Europa la pràctica esportiva, sorgida en principi de la iniciativa i l'associacionisme privat i reservat a les elits socials. L'esport surt més enllà dels cercles aristocràtics i es converteix en una activitat social que inclou com a protagonistes o espectadors a grans masses de població, i que inunda també la institució escolar.

—Des del punt de vista educatiu primarà la situació motriu i el joc, i caldrà tenir en compte que el concepte esport estarà englobat en el d'educació física.

1.2 Classificacions.

1.2.1 *Classificació segons la lògica interna de la situació motriu*¹.

—Criteris que confereixen a les pràctiques motrius les seves propietats: (a) La relació del practicant amb el **medi** físic. Si el medi està estandarditzat (p.e. atletisme en pista) l'acció motriu s'orienta cap un automatisme. Quan el medi és salvatge (p.e. windsurfing) el practicant manté un constant diàleg amb l'espai. (b) Interacció motriu de **cooperació**. (c) Interacció motriu d'**oposició**.

—Classificació de les pràctiques motrius. (a) Pràctiques desproveïdes d'interacció motriu (com l'atletisme o la natació). (b) Pràctiques en que les interaccions motrius entre adversaris són exclusivament antagòniques, com ara el tennis. (c) Pràctiques en que la interacció motriu entre companys és exclusivament cooperativa, com ara el rem, o una parella de patinatge artístic. (d) Pràctiques en que la interacció motriu conjuga l'oposició i la cooperació, com ara el bàsquet.

1.2.2 *Classificació segons el nivell d'incertesa*.

—Aquesta classificació resulta de gran interès en el camp educatiu, donat que té en compte bàsicament la interacció global entre un subjecte, l'entorn físic i els altres participants. Tres factors estan relacionats amb el nivell d'incertesa: (a) La incertesa provocada per la relació del participant amb l'**entorn** físic. El paper de l'entorn no és el mateix en la vela que en les bitlles. (b) La incertesa en la interacció amb el **company** o comunicació motriu. (c) La incertesa en la interacció amb l'**adversari** o contracomunicació motriu.

—Són **situacions sòcio-motrius** aquelles on es dona incertesa a causa dels companys (rugbi) o adversaris (judo). Són **situacions psico-motrius** aquelles on no existeix incertesa, actuant l'individu en solitari (llançaments, salts)².

1.2.3 *Altres classificacions*.

—Cagigal³ classifica de manera més senzilla i des del punt de vista de la intervenció pedagògica, segons es tracti d'esports individuals, d'adversari o d'equip.

—Esports **individuals**. Són aquells en els que el practicant es troba sol en un espai, on ha de vèncer determinades dificultats, que poden ser comparades amb altres. Per exemple, el salt de longitud.

—Esports d'**adversari**. Entenen per adversari a qualsevol oponent que s'enfronti a un altre en una acció determinada. Poden subdividir-se en tres grups: per colpeig o contacte (per exemple el Karate), per caiguda (les lluites, el judo) i per implement (l'esgrima o el tennis).

—Esports d'**equip**. S'associa generalment a la reunió d'un grup de persones, amb la finalitat de realitzar una determinada tasca, que requereix, per a la consecució dels objectius plantejats, la col·laboració i participació de tots.

—Un altre tipus senzill de classificació es pot fer atenent a la funció de l'esport: (a) L'esport **praxis** és l'esport utilitari, educatiu i recreatiu. (b) L'esport **espectacle** o esport competitiu. No cal dir que és la primera funció de l'esport la que ens interessa com a educadors: l'EF no forma atletes, sinó persones.

2. L'esport com a activitat educativa.

2.1 L'esport, eina educativa primordial.

—L'esport constitueix l'expressió de cert nivell d'habilitat motriu. Es tracta d'una capacitat per a resoldre un **problema motor específic**, per a elaborar i donar una **resposta eficaç i econòmica** amb el propòsit d'assolir un objectiu precís. Aquesta capacitat s'adquireix⁴.

—L'eficàcia d'aquest aprenentatge pot mesurar-se: (a) Es pot analitzar la diferència entre els rendiments inicials i finals. (b) Pot estimar-se la rapidesa. (c) Pot avaluar-se el progrés assolit en cada temptativa.

—L'esport pot ser considerat com una activitat educativa, sempre i quan estigui pensat, estructurat i organitzat en funció de les característiques de l'àrea que l'acull (educació física) i la institució en la qual es practica (escoles, instituts).

—L'esport constitueix un dels mitjans dels quals disposa l'educació física per poder proporcionar a l'individu una **educació integral**. L'esport és un excel·lent mitjà educatiu per l'individu durant el seu **període formatiu**, ja que desenvolupa la capacitat de moviment, habitua a la relació amb els altres i a l'acceptació de les regles, a la vegada que estimula la superació.

² PARLEBAS (1987)

³ CAGIGAL, J.M^a (1972): *Deporte, pulso de nuestro tiempo*. Nacional: Madrid.

⁴ DURAND, M. (1988): *El niño y el deporte*. Paidós-MEC: Barcelona.

¹ PARLEBAS, P. (1987): *Perspectivas para una educación física moderna*. Unisport: Málaga.

—Seguint les orientacions que proporciona el DCB⁵ per a l'àrea d'educació física, per a què l'esport sigui un fet educatiu ha de respectar els següents criteris: (a) Tenir un **caràcter obert**, és a dir, la participació no pot establir-se per nivells de habilitat, sexe o altres criteris de discriminació. (b) Tenir com a finalitat no només la millora de les habilitats motrius, sinó també les altres intencions educatives presents en els **objectius generals**, com ara les capacitats cognitives, d'equilibri personal, de relació interpersonal, d'actuació i inserció social. (c) Que els plantejaments que s'efectuen no incideixin fonamentalment sobre el **resultat** de l'activitat (guanyar o perdre), sinó sobre les intencions educatives que es persegueixen.

—*Aprèn millor un esport quan s'és jove?* La interpretació tradicional en termes de **maduració** no pot ser acceptada literalment. Actualment es tenen en compte altres variables, com ara la capacitat de l'alumne per al tractament de la informació, la motivació, etc. El domini d'una habilitat motriu nova no és el simple efecte d'un canvi neurològic. L'aprenentatge només s'efectua quan el nen domina els pre-requisits d'aquest aprenentatge i la capacitat per a reorganitzar-los.

—Canvis qualitius i etapes. (a) Abans dels 5-6 anys el nen només para atenció a un aspecte de la tasca, exclouent els altres. És la etapa de l'**atenció sobreexclusiva**. (b) Fins el 11-12 anys el nen para atenció a aspectes en que no és necessari reparar per a detectar-los i resoldre's correctament. En conseqüència, el nen és lent i comet errors. És l'etapa de l'**atenció sobreinclusiva**. (c) Després dels 12 anys l'alumne només selecciona els estímuls pertinents, de manera que el tractament és més econòmic i eficaç. És l'etapa de l'**atenció selectiva**.

—Els objectius educatius de l'esport estan centrats en aquests camps: (a) **Aprenentatges bàsics psicomotors**. (b) Aprenentatges psicomotors adaptats a tasques específiques, freqüents en la vida quotidiana. (c) **Aprenentatge social**, per mitjà de la relació amb els altres.

2.2 La iniciació esportiva a l'escola.

—És el procés d'ensenyament-aprenentatge seguit per un alumne per a adquirir el coneixement i la capacitat d'execució pràctica d'un esport, des de la presa de contacte fins que és capaç de practicar-lo d'acord amb una tècnica, una tàctica i un reglament⁶.

—No obstant, com assenyala Blázquez⁷, més que considerar la iniciació esportiva com el període en el qual el nen comença a aprendre de manera específica la pràctica d'un o més d'un esport, des del punt de vista educatiu, el procés d'iniciació esportiva hauria de considerar-se com una **acció pedagògica** que, tenint en compte les característiques del nen i les finalitats a

assolir, anés evolucionant progressivament fins a arribar al domini de cada especialitat.

—**Memòria motriu**. No importa tant que l'infant aprengui l'abans possible *tècniques esportives*, com que amplii les múltiples possibilitats de moviment mitjançant jocs o tasques variades. Aquestes habilitats i combinacions de moviment precoçment adquirides es conserven en la memòria motriu. Amb tot, cal aclarir que no es tracta d'introduir qualsevol tipus de tasca o de joc: és necessari analitzar i escollir les tasques o jocs a proposar de manera que resultin més significatives.

2.3 Fases en la iniciació esportiva.

| *Vegeu quadre-resum al final del tema.*

—Diversos autors coincideixen en assenyalar tres fases fonamentals en el procés de desenvolupament de l'individu:

2.3.1 Fase d'inici o bàsica.

—Fonamentalment, es tracta de completar aquells aspectes del domini motor relacionats amb la **psicomotricitat** i l'educació física bàsica, donant una amplitud de tractament que afavoreixi la més àmplia base motora, per assentar-hi qualsevol exigència posterior.

—El treball específic de tècnica esportiva serà inapreciable. Els elements que en ella s'inclouen quedaran totalment englobats en el propi desenvolupament de les HMB.

—Aquesta etapa bàsica abastarà dels 6 als 8 anys, aproximadament.

2.3.2 Fase de desenvolupament.

—S'hi ressenyen aquells elements fonamentals constitutius de l'esport en qüestió, de forma **global** però amb orientació cap a l'aprenentatge tècnic i tàctic dels moviments, de manera correcta.

—Des del punt de vista metodològic, convé tenir present que cal permetre al nen **adaptar els moviments** a la seva peculiar manera de fer.

—Aquesta etapa fluctua entre els 8 i els 11-12 anys.

2.3.3 Fase de perfeccionament.

—El seu fonament és l'aprenentatge específic de la **tècnica i tàctica** concreta, perfeccionant les introduïdes anteriorment, i que, en aquest moment, constitueixen elements bàsics per iniciar a l'alumne en els conceptes d'**entrenament**. S'introdueixen també, aquells aspectes més complexos.

—Des del punt de vista metodològic, s'introdueix l'**anàlisi** i la correcció específica.

—En definitiva, aquestes etapes, en el seu conjunt, tenen com a finalitat fer que l'individu obtingui una àmplia **base motora** que li permeti afrontar amb possibilitats d'èxit la seva especialització futura en un esport concret. Per això, es fa necessària una visió totalment poliesportiva, sobretot en les primeres etapes, i fugir d'especialitzacions prematures que poden inclús afectar el desenvolupament fisiològic i anatòmic de l'individu.

2.4 La metodologia de l'esport a l'escola.

2.4.1 Mètode tradicional vs. mètode actiu.

—Cal diferenciar entre la utilització de mètodes actius i mètodes tradicionals, ja que mostren clares diferències

⁵ MEC (1989): *Disseño Curricular Base*. Ministerio de Educación y Ciencia: Madrid.

⁶ *J. Hernández Moreno*, en *ARNOLD* y otros (1986): *La educación física en las enseñanzas medias*. Paidotribo: Barcelona.

HERNÁNDEZ, J. (2000): *La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. INDE: Barcelona. *HERNÁNDEZ*, J. (1994): *Fundamentos del deporte, análisis de la estructura del juego deportivo*. INDE: Barcelona.

⁷ *BLÁZQUEZ*, D. (1986): *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca: Barcelona.

tant en la manera de presentar l'activitat, com en relació a la participació de l'alumnat.

—De manera **tradicional**, el tractament pedagògic de l'esport s'ha construït a partir de models teòrics basats en la pràctica adulta d'alt nivell, utilitzant com a procediment una **pedagogia directiva** fonamentada en la demostració i la repetició, allunyada dels interessos del nen. Aquest tipus d'aprenentatge s'inicia freqüentment amb una sèrie d'exercicis pràctics relatius a una tècnica aïllada⁸.

—En canvi, els **mètodes actius** parteixen dels interessos del nen reclamant la seva iniciativa, imaginació i reflexió en l'adquisició d'uns coneixements adaptats. Els seus principis essencials, segons Blázquez, serien els següents:

(a) Partir de la totalitat i no de l'individu, és a dir, del grup, de l'**equip**, tot considerant-lo com un conjunt estructurat amb vistes a la realització d'un projecte comú. L'acció individual pendrà significació en relació amb aquesta totalitat.

(b) Partir de la **situació de joc**. És durant el partit que sorgeixen les dificultats. Són els jugadors implicats en l'acció els que han de buscar les solucions per resoldre els obstacles.

(c) Els gestos tècnics corresponen a un comportament grupal. Aquestes gestos han de ser deduïts a partir de la situació de joc. La tècnica està adaptada a la situació.

(d) Es tracta, en definitiva, d'oferir un ampli repertori motriu, diversificat i compensat, per què pugui accedir a qualsevol especialitat esportiva, incluint en aquest sentit l'esport d'oci, no competitiu i bàsicament gratificant.

2.4.2 Consideracions metodològiques i situacions pedagògiques.

—Hem de tenir en consideració per a l'aplicació metodològica d'aquests continguts: (a) Ensenyar de **forma globalitzada**. És important utilitzar jocs d'aplicació de l'esport que s'està ensenyant. (b) Tenir en compte les **possibilitats** de cada alumne. (c) És precís **adaptar l'activitat** sense alterar-la: reduir els objectius, reduir la dimensió dels terrenys, el pes i gruix del baló, la duració dels partits, modificar el número de jugadors, simplificar les regles i/o introduir aquestes en funció de l'assimilació i èxit dels jocs.

—Quan el mestre preveu situacions pedagògiques els nens es trobaran enfrontats a: (a) Habilitats **tancades**. L'entorn és previsible. La necessitat de control és quasi nul·la. Desapareix en l'instant en que el nen ha analitzat les característiques espacials inicials. L'alumne determina la velocitat, el ritme i el desenvolupament temporal del moviment, sobre la base d'un patró motor fix. (b) Habilitats **obertes**. L'entorn és inestable. L'alumne porta a terme un control permanent: percepció de senyals, control i interpretació de modificacions.

—Els procediments de l'adaptació esportiva poden anar acompanyats d'exercicis de familiarització, exercicis d'accions tècniques, i accions tàctiques elementals.

—Exercicis de **familiarització**. (a) Manipular un mòbil o un baló lliurement: conduir, elevar, llençar, botar, rebre, etc. (b) Conduir, llençar o botar de diferents formes: baix, alt, ràpid, lent, amb variacions. (c) Fer combinacions dels exercicis anteriors, per parelles, trios.

—Exercicis d'**accions tècniques**. (a) Realitzar diferents tipus de conducció de baló de l'esport en qüestió, amb obstacles, oponents o companys. (b) Jugar, obligant a

realitzar un nombre determinat de passades, bots, etc. (c) Combinacions diverses d'exercicis de conducció i llançament.

—Exercicis amb les **accions tàctiques elementals**. (a) Jugar modificant les regles. (b) Resoldre una situació tàctica concreta amb limitacions tècniques, com marcar sense botar, amb tres passades, en només una part del camp. (c) Jugar dos contra dos, tres contra tres, etc.

3. Esports individuals presents a l'escola: aspectes tècnics i tàctics elementals. Didàctica.

3.1 Els esports individuals: consideracions generals.

—En els esports individuals el practicant ha de vèncer determinades dificultats, superant-se a si mateix en relació a un temps, una distància o unes execucions tècniques (salt, halterofília, llançament...) que puguin ser comparats amb altres, que també han estat executades en igualtat de condicions.

—Un esport individual no és un esport d'adversari, com ara la boxa o el tenis. L'esportista individual no lluita contra un altre, sinó contra un element neutre com pot ser la velocitat, la longitud, l'alçada o el pes. Per tant, el factor **incertesa** es troba en l'espai d'acció i mai en l'adversari o el company.

—Prenent com a referència la classificació de Pierre Parlebas, n'hi ha dues categories: quan la **incertesa** es troba en l'espai d'acció (esquí, curses de cross) o quan no hi ha cap tipus d'incertesa (natació, gimnàstica, atletisme en pista)⁹.

—Donat que no hi ha lluita contra un adversari, i que l'acció es dirigeix normalment contra un element neutre (longitud, velocitat, alçada, pes, etc.), els **aspectes tècnics** i la preparació psicològica superen els elements tàctics. Aquests últims tindran una menor o major importància depenent de l'especialitat (no és el mateix una cursa de 100 metres, que una cursa de fons).

—Les **possibilitats educatives** que trobem en aquest tipus d'esport són les següents: (a) Desenvolupament de les capacitats motrius. (b) Autoacceptació i autoconeixement. (c) Autosuperació i autosuficiència. (d) Treball de la relaxació i la concentració.

—En relació als aspectes didàctics, caldrà tenir en compte les característiques de l'individu, l'estructura de l'activitat i els plantejaments metodològics a utilitzar, que en el cas de les diferents modalitats que existeixen, seran tanmateix diferents i concrets.

—A l'educació primària, l'esport estarà basat en **mètodes globals**, però a partir dels 12-14 anys podrem incidir més en el desenvolupament de les habilitats físiques corresponents a la modalitat individual que practiquen.

—Ens interessa fonamentalment en aquestes edats el coneixement i desenvolupament de l'atletisme i la natació. Malgrat tot, no s'haurien d'oblidar altres tipus d'esports individuals com ara l'esquí, l'escalada, piragüisme... molt apropiats per donar-los a conèixer en les diferents activitats al **medi natural** que pugui organitzar l'escola.

⁸ HERNÁNDEZ MORENO (1986).

⁹ J. Hernández Moreno, en ARNOLD y otros (1986): *La educación física en las enseñanzas medias*. Paidotribo: Barcelona.

—Tanmateix, caldria tenir en compte els esports d'**adversari**, com ara els d'implement (bàdminton), els de caiguda (judo), fàcils tots dos de dur-los a la pràctica en el context escolar.

—D'aquesta manera aconseguirem donar un visió àmplia dels esports individuals (englobant els d'adversari) a l'alumnat, i no reduir-los únicament a l'atletisme i la natació.

3.2. Atletisme ¹⁰.

3.2.1 *Per què l'atletisme a l'escola?*

—L'atletisme és un dels esports més complets que hi ha pel nombre de proves que té. A més, d'alguna forma, els altres esports es basen en les tres activitats atlètiques: curses, salts, i llançaments. Això sol ja justificaria el treball de l'atletisme a l'escola, però encara volem afegir els **beneficis físics** que se'n deriven de la seva pràctica pels nostres alumnes.

—Les curses atlètiques contribueixen al desenvolupament orgànic i funcional de l'alumne a través de l'**aparell respiratori i circulatori**, i ajuden a adquirir una millor **resistència** a la fatiga i una millor **coordinació neuromuscular**.

—La varietat de salts i llançaments també permeten una millora general de la motricitat, un reconeixement de sensacions en el moviment i una millora eficaç en el gest.

3.2.2 *Quan cal treballar l'atletisme?*

—L'alumne de **cicle inicial** no fa atletisme pròpiament dit, ja que les seves activitats de joc naturals ja impliquen curses, salts i llançaments.

—Més tard, al **cicle mitjà**, les activitats es tornen més elaborades. L'alumne ja pot respondre globalment a patrons posant a prova les seves facultats motrius i psicomotrius.

—En el **cicle superior** es pot desenvolupar un **aprenentatge codificat**, on pren una major importància l'anàlisi del moviment i l'adquisició del gest. El **reglament** imposa límits de l'acció.

—Per tant entenem que durant el cicle inicial establim la creació d'unes bases motrius correctes i a partir del cicle mitjà i especialment durant el cicle superior, augmentarà el grau d'interiorització i la recerca de l'eficàcia del moviment, adaptant-lo al reglament i inspirant-se en la tècnica.

3.2.3 *Metodologia. Com treballar l'atletisme?*

—Els atletes de competició s'especialitzen en excés. Només els decatletes o les heptatletes fan una mica de tot. A l'escola hem de treballar lluny d'aquesta especialització. Oferirem el màxim ventall de possibilitats motrius als nostres alumnes. És a dir, com més experiències i activitats variades es presentin, millor serà la riquesa motriu assolida pels alumnes.

—Cal afavorir la **participació màxima**, aprofitant tot el temps disponible per a l'activitat, reduint els temps

d'espera i d'explicacions. Es pot treballar de manera individual, en grups reduïts, o en gran grup, segons l'activitat presentada.

—El **mètode global** estarà més indicat pels primers dos cicles, mentre que al cicle superior farem algunes **tasques més analítiques** amb la idea que aprenguin algunes de les tècniques bàsiques.

—També és important la introducció progressiva de la normativa i vocabulari propis de l'atletisme, per tal de desenvolupar alguns dels continguts de **fets i conceptes**.

—La **competició** és un medi útil i valuós si es porta amb rigor i seny. Cal evitar que sempre guanyi el mateix, i això és possible amb la varietat de proves de l'atletisme. Si els grups de competició són heterogenis internament i homogenis entre ells es facilitarà una competició força igualada.

3.2.4 *Material i instal·lacions*

—Evidentment cap escola disposa d'una pista d'atletisme per a la seva pràctica ni de tot el material adient per a fer-ho, però això, lluny de ser un inconvenient, és un avantatge. Es tracta, doncs, d'**aproximar-se a l'esport** i no de calcar-lo. La varietat d'espais i material enriquirà les activitats i el ventall de possibilitats motrius dels nostres alumnes. Qui diu que no es pot fer llançament de martell amb una mitja lastrada, per exemple? O bé, qui diu que els llançaments no poden ser amb anelles, freesbes, pilotes medicinals...? La possible falta de **material específic** no ens pot allunyar d'aquestes dues idees, ja que es poden buscar materials alternatius o fabricats amb assequibles matèries primeres que fan el mateix efecte.

—Els **espais oberts** són ideals per a la pràctica de l'atletisme, i si les condicions i organització escolar ho permeten, els voltants de l'escola, els camps... també poden servir-nos d'instal·lacions.

—Pels salts sí que són convenients un fossar de sorra i un matalàs gruixut (*quitamiedos*) ja que eviten riscos i asseguren la qualitat i la motivació per a la prova. Una pala ajudarà a remoure la sorra i una cinta elàstica servirà com a llistó.

—També és bastant necessari un cronòmetre que poden utilitzar els propis alumnes per mesurar-se el temps uns als altres; i unes petites piques que ens poden servir de testimonis de relleus.

—Pels llançaments utilitzarem la cinta mètrica i material divers com: rodes, anelles, pilotes de tennis, pilotes medicinals, mitges lastrades, bastons...

3.3 Natació.

—És un esport conegut, complet i molt recomanable per a nens en edat escolar, tot i que de difícil aplicació a causa de la manca d'instal·lacions.

—La natació, tot i que és de difícil aplicació per manca d'instal·lacions, fora bo introduir-la a les escoles, ni que fos a través de convenis amb certes institucions. La importància d'un programa d'activitats aquàtiques en un programa d'educació física resideix en què tots els patrons motors adquirits pel nen i per la nena en el medi terrestre canvien totalment en el medi aquàtic.

—Les característiques d'aquest medi en relació al medi terrestre són les següents: (a) Resistència que ofereix l'aigua davant el moviment. (b) Força vertical que experimenten els cossos. (c) Canvis d'equilibri. (d)

¹⁰ VIÑALLONGA, C. (2001): *Propostes didàctiques d'educació física per a l'educació primària*. CRP Vallès Oriental I.

BALLESTEROS, J. M.; ALVAREZ, J. (1981): *Manual didáctico del atletismo*. Ed. Kapelusz. Madrid.

ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1994): *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Ed. Gymnos. Madrid.

OLIVERA, J. (1997): *1169 ejercicios y juegos de atletismo* (2 vol.). Ed. Paidotribo. Barcelona.

Esquema corporal diferent. (e) Impossibilitat de respirar amb les vies respiratòries sumergides (sistemes de respiració diferents).

—Gamma d'**exercicis** a l'aigua: flotació, desplaçament, respiració, propulsió, coordinació, d'iniciació a la capbussada i iniciació als viratges.

—Els quatre **estils** (crol, esquena, braça i papallona) impliquen una completa coordinació motriu. El procés d'aprenentatge segueix en qualsevol estil les mateixes quatre fases: moviment de braços, cames, respiració i coordinació.

—Les etapes per a l'adquisició de les tasques motrius que requereix la natació són: 1. Etapa d'**adaptació** o ambientació. 2. Etapa de coneixement i adquisició de **destreses bàsiques**. 3. Etapa de coneixement i adquisició de la coordinació d'**estils** i elements complementaris.

4. Esports col·lectius presents a l'escola: aspectes tècnics i tàctics elementals. Didàctica.¹¹

4.1 Els esports col·lectius: consideracions generals.

—Són un procés organitzat de **cooperació**, realitzat per la coordinació de les accions dels jugadors d'un equip, desenvolupades en condicions d'**enfrentament** amb els adversaris.

—Els esports col·lectius poden considerar-se el resultat d'un procés d'interacció, en el qual intervien factors diversos, l'acció dels quals no es dona com la suma d'accions individuals, sinó com a producte d'una cooperació, realitzada davant d'una oposició sempre canviant i no repetitiva.

—Impliquen el desenvolupament d'una tècnica i tàctica individual i col·lectiva, una posició d'atac, una posició de defensa, accions de cooperació, accions d'oposició.

—En l'àmbit de l'educació obligatòria, totes aquestes característiques i situacions han d'anar dirigides cap a la participació de tots i la cooperació (i no cap el rendiment i la selecció) orientant les activitats com a **recreació**, on no es donin exigències de rendiment sinó d'oci i plaer.

—Entre les possibilitats educatives que aquest tipus d'esport ofereix assenyalem: (a) Desenvolupament de la capacitat **d'anàlisi** i de discriminació. (b) Desenvolupament de la cooperació amb els companys i adversaris de joc: afectivitat i **sociabilitat**. (c) Autoconeixement i acceptació dins del grup. (d) Acceptació dels altres.

—Tot i l'àmplia gamma d'esports col·lectius, en l'àmbit escolar són més factibles i pedagògicament recomanables: futbol-sala, bàsquet, handbol i voleibol.

4.2 L'estructura funcional dels esports d'equip.

—Diversos autors han estudiat i analitzat els components comuns dels esports d'equip. Basant-se en una concepció estructuralista han determinat que existeixen uns elements que es repeteixen i que conformen la realitat del joc. Aquests elements són: l'espai de joc, el reglament, l'estratègia, la comunicació motriu i la tècnica.

4.2.1 L'espai de joc.

—Té unes característiques constants, és tancat, institucionalitzat, i les seves dimensions són estrictes i precises. La seva superfície es presenta marcada per línies, i acostuma a estar dividida en sub-espais.

—Cal deixar clar des d'un principi, la delimitació de l'espai i totes aquelles normes que afecten la seva utilització.

—A l'inici de l'ensenyament dels esports col·lectius, la presa de consciència i l'ocupació correcta de l'espai, són dos problemes a resoldre. L'objecte (mòbil) atrau de tal manera l'atenció del jugador que tota l'ocupació de l'espai hi gira al voltant, de manera que molt sovint ens trobarem amb la típica imatge de tots dos equips amuntegats al voltant de la pilota. Per això, és necessari desenvolupar els següents aspectes: (a) Nocions de **dispersió**. (b) Nocions de **profunditat**. La distància entre jugadors ha d'estar en funció de la situació. (c) Presa de consciència de les dimensions i espais reglamentaris. (d) Zones en les que és més fàcil obtenir un tant, i en les que és més difícil.

4.2.2 El reglament.

—És possible agrupar les regles en diferents àmbits d'actuació: (a) Dimensions del terreny de joc i material a utilitzar. (b) La composició de l'equip i les seves possibles substitucions. (c) Sobre la utilització dels espais. (d) Sobre el temps, com ara la duració del partit o el temps de possessió de la pilota. (e) Relació entre els jugadors, com ara el contacte físic permès, o les penalitzacions quant a faltes. (f) Utilització del material. (g) El paper de l'àrbitre.

—El reglament ha de ser **flexible** i adaptat a les necessitats de l'individu. Al principi s'han de proposar **regles simples**. Posteriorment, serà necessari modificar, adaptar i inventar altres de noves, per a què el nen avanci en la pràctica d'activitats més codificades.

—L'ensenyament ha d'incitar l'alumne a què constitueixi regles segons la situació en el lloc o a modificar i rebutjar les existents en comú acord.

4.2.3 L'estratègia.

—És un concepte més ampli que el de tàctica, ja que es refereix als diferents tipus de conducta que tenint en compte totes les eventualitats possibles i les seves conseqüències, acostuma a utilitzar el jugador, i serveix per a indicar-li allò que ha de fer en qualsevol situació de joc. Mentre que la **tàctica** és la realització de mitjans d'acció aplicats a determinades situacions —en funció d'un objectiu—, generalment preestablertes a priori.

—L'objectiu de tots els esports col·lectius és obtenir un tant en atac o evitar que el marquin en defensa, per això, totes les accions, tant tècniques com tàctiques, han de girar al voltant d'aquest objectiu.

—Una bona acció tàctica es caracteritza per tenir una idea exacta de la situació, escollir els medis adequats per resoldre correctament el problema i realitzar l'acció oportuna en el menor temps possible.

4.2.4 La comunicació motriu.

—El jugador ha d'aprendre a desxifrar els signes i senyals que s'utilitzen, els quals serviran com a mitjà de comunicació.

—L'alumne, a través de la vista, ha d'apreciar en tot moment les diferents situacions que es donen en el terreny de joc. Totes aquestes informacions (comunicació amb els altres elements de joc) han de fer-se de manera **no verbal**. A l'inici de l'aprenentatge, la

¹¹ VIÑALLONGA (2001)

comunicació verbal (passa! xuta! aquí!) predomina sobre la no verbal, però a mesura que l'alumne va adquirint més experiència hem de guiar-los cap a formes més eficaces de comunicació

4.2.5 La tècnica.

—És l'element bàsic, sobre el qual es construeixen les diferents accions del joc, si bé està condicionada pel reglament i l'espai de joc. L'ús de tal o tal altra tècnica es farà en funció dels sistemes tàctics i circumstàncies de joc.

—La tècnica s'ha de contemplar com a **mitjà** per poder realitzar accions tàctiques. D'altra banda, l'adquisició d'habilitats tècniques no ha de fer-se de manera estàtica, sinó que l'aprenentatge ha de ser el màxim de dinàmic i **aplicat** a situacions reals de joc.

—Les situacions tècniques existents en els esports col·lectius poden diferenciar-se segons siguin d'atac o de defensa.

—Dins de les **accions d'atac** es poden diferenciar entre les que corresponen al jugador amb baló (tenir domini de la pilota, saber desequilibrar o sobrepassar al defensor, progressar amb el mòbil a través de conduccions o de la passada, realitzar un correcte llançament) i les del jugador sense baló (saber desmarcar-se).

—Quant a la **defensa** cal assenyalar l'existència d'una sèrie d'aspectes tècnics ofensius que són imprescindibles: (a) La **posició corporal** que s'adopta davant de cada acció, i que per tant, està en funció de la situació de joc. (b) La **col·locació en el terreny**, que sempre estarà en funció de la situació de la pilota, de l'adversari a qui es defén i de la dels companys. (c) Els **desplaçaments**, per a què siguin correctes es realitzaran amb rapidesa, amb una àmplia base de sustentació i un centre de gravetat baix, evitant moure's sense cap finalitat.

—Tenint en compte aquests aspectes, les accions defensives s'adreçaran a la defensa d'un **jugador amb baló**: (a) Intentar robar el mòbil. (b) Parar i intentar que l'atacant no progressi. (c) Portar l'atacant cap a les zones desfavorables. (d) Obligar-lo a cometre errades tècniques. (e) Les formes de defensar i la pressió estaran en funció del sistema de joc utilitzat.

—La defensa d'un **jugador sense baló**: (a) Atenció permanent. (b) Concepte d'ajuda. (c) Triangle defensiu (camp visual) entre el defensa, el jugador amb pilota i l'objectiu. (d) Marcar en línia de passe.

4.3 Handbol ¹².

4.3.1 Justificació.

—És un esport col·lectiu senzill on els alumnes poden desenvolupar les habilitats motrius específiques a partir de les bàsiques, ja que la tècnica de l'handbol es basa en tres accions molt naturals pel nen: córrer, saltar i llençar i rebre.

—A més no hem d'oblidar que la zona del Vallés ha estat bressol de l'handbol estatal i cal cuidar tant la

tradicció com la popularitat d'aquest esport a les nostres escoles.

—El **minihandbol** ha permès adaptar l'esport de l'handbol als nens i al medi escolar. Les dimensions del camp, la porteria i la pilota han disminuït i altres regles bàsiques com la possessió de la pilota a les mans (5 segons), la distribució del temps de joc (4 parts de 10'), l'obligatorietat de fer canvis, la disminució a 5 jugadors, etc., permeten que els menuts el puguin jugar sense dificultats.

4.3.2 Metodologia.

—A l'escola de primària no pretenem, com sí pot passar en equips federats, assolir uns nivells alts d'eficàcia en els esports. Ben al contrari, pretenem donar a conèixer l'esport com a eina (no com a finalitat) per a l'**educació motriu** de l'alumne. És per això que utilitzarem una metodologia global més que no pas l'analítica i les activitats de jocs i **formes jugades** més que no pas els exercicis.

—No es buscarà el rendiment sinó el màxim ventall de possibilitats motrius, encara que es procuri l'aprenentatge d'una tècnica i una tàctica bàsica que afavoreixi la fluïdesa del joc.

—L'actitud del mestre i l'organització de les tasques que aquest faci (evitant cues, llargues explicacions o excessives correccions) buscarà en tot moment que l'alumne participi i actuï el **màxim de temps possible**.

—Quant a l'**organització del grup**; es combinaran els grups homogenis i els heterogenis per mantenir viva la motivació i alhora afavorir la integració de tots.

—Som partidaris d'utilitzar la **competició** com una tasca formativa més, explotant el factor motivador que comporta i minimitzant les tensions (victòria/derrota) que provoca.

4.3.3 Material i instal·lacions.

—És prou important el material que s'utilitza com per dedicar-hi força atenció.

—La mida i maniobrabilitat de les **pilotes** a les petites mans dels alumnes poden afectar en gran mesura a la motivació. És per això que descartem pels primers aprenentatges les pilotes "oficials" de cuir, ja que són cares i s'endureixen i espatllen amb facilitat, especialment en pistes exteriors. Deixen de botar ràpidament, es pelen, són dures per als porters i són difícils d'adaptar ja que rellisquen.

—Recomanem **pilotes toves** de la mida adequada als nens, de plàstic i que permetin adaptar-les amb comoditat. Si són toves ningú té por de posar-se de porter, i si s'adapten fàcilment, ningú perd la pilota i pot passar i llençar amb una mà sense problemes.

—L'**espai** de joc és menys important. Qualsevol espai amb les mides marcades en el reglament (ja prou flexible) pot valer: pistes de bàsquet, patis, gimnàs... Recordem que en una pista d'handbol hi caben tres pistes de minihandbol travessades, que es poden dibuixar amb guix sobre el ciment.

4.4 Bàsquet ¹³.

¹² DAZA, G; GONZÁLEZ, C. (1999): Unidades didàcticas para primària IX. Minibalonmano. Ed. Inde. Barcelona.

ESPAR, X. (1996): Iniciació a l'handbol. Federació Catalana d'handbol. Barcelona.

LASIERRA, G. (1996): 1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano I-II. Ed. Paidotribo. Barcelona.

FALKOWSKI, M; ENRIQUEZ, E. (1980): Aprendiendo a jugar. Ed. Esteban Sanz. Madrid.

¹³ C.I.M.B. (1975): Juegos de mini-bàsquet. I-II. Ed. Marto. Madrid.
OLIVERA, J. (1992): 1300 ejercicios y juegos de baloncesto I-II-III. Ed. Paidotribo. Barcelona.

4.4.1 Justificació.

—Del que es tracta és de desenvolupar en els alumnes les habilitats motrius específiques, tot aplicant les HMB.

—L'esport del bàsquet (minibàsquet a la primària) sens dubte contribuirà no només a desenvolupar objectius físics, sinó que també ajudarà a desenvolupar en el nen aspectes de sociabilitat, cooperació i autosuperació.

—El bàsquet és un dels esports amb més força i acceptació de la nostra societat. Podem utilitzar la **motivació** provocada per un esport en alça, per assolir la millora de les capacitats dels nostres alumnes.

—Encara que la iniciació als esports és més adient per als cicles mitjà i superior, alguns aspectes que podem considerar previs, bàsics i generals es poden introduir ja des del cicle inicial.

4.4.2 Metodologia.

—A l'hora de treballar-lo a l'escola no recomanem fer-ho com a activitat esportiva a cicle inicial, però sí com a **aprenentatge motor** i desenvolupament d'algunes de les habilitats físiques bàsiques.

—S'utilitzarà una metodologia dinàmica, amb agrupacions definides que variaran segons el cicle, grup o tipus d'activitats.

—Les explicacions tècniques seran breus, per afavorir el **temps de pràctica**. Aquesta pràctica es pot iniciar amb activitats de lliure exploració per continuar progressivament amb activitats de descoberta guiada o assignació de tasques (semidefinides o definides), amb la intenció de millorar i perfeccionar els aprenentatges.

—L'ampli ventall d'aspectes que es poden treballar possibilita dur a terme activitats individuals, per parelles, petits i grans grups, amb i sense oposició; sempre en funció dels alumnes; del seu nivell i del material disponible.

—Així doncs, la metodologia serà global, amb poques activitats analítiques d'aprenentatges específics o teòrics.

—Com a aspectes a destacar animarem i valorarem la participació, l'esforç d'autosuperació i la cooperació.

4.4.3 Material i instal·lacions.

—La popularitat de l'esport del bàsquet permet que no sigui difícil de tenir material específic a l'escola.

—Els preus de les **pilotes** són força assequibles i donen força resultat ja que en general boten bé, tarden en desinflar-se i com que són de material resistent no es deterioren gaire en pistes exteriors. L'opció ideal es tenir una pilota per alumne, però en el seu defecte procurarem tenir-ne el màxim possible. Tampoc podem oblidar que qualsevol tipus de pilota ens pot servir per aquesta proposta didàctica, especialment les pilotes multiús.

—Utilitzarem també tot el material convencional: cons, piques, cordes, anelles...

—Quant a la instal·lació, la proposta millorarà si disposem de **cistelles de minibàsquet** (quantes més millor) i el camp amb les línies marcades, però no és impossible realitzar les activitats sense elles, si adaptem cercols, papereres, cubells... i dibuixem les línies principals, en un gimnàs per exemple.

4.5 Futbol-sala ¹⁴.

4.5.1 Justificació.

—Podem plantejar una proposta didàctica com a iniciació als coneixements tècnics per a la pràctica recreativa de l'esport del futbol.

—Es pretén una millora de les HMB, específiques i psicomotrius. Es treballarà l'esport com a desenvolupador dels **aspectes socials**: respecte, ajuda, fair-play...

—Es pretén que els alumnes relacionin la pràctica de l'esport com a millora de la salut i desenvolupament del seu cos. En definitiva, es tracta d'utilitzar l'esport com a font de coneixement, plaer, motivació, relació amb l'entorn i amb els altres i maneig de diferents tipus de material pel millor desenvolupament dels nostres alumnes. Aquesta afirmació que valdria per a tots els esports, serà vàlida també pel futbol, primer esport del nostre país quant a practicants i afició.

—Cal tenir en compte a l'hora de programar que el futbol no és un joc de nens que exclouï les nenes. Tant uns com els altres poden gaudir-ne d'igual forma.

—Encara que alguns aspectes es podrien iniciar al primer cicle de primària, creiem més adequat treballar l'esport del futbol als cicles mitjà i superior; ja que considerem que al cicle inicial és preferible tractar aspectes motrius generals que serviran com a base per iniciar amb èxit les tasques específiques a cada esport.

4.5.2 Metodologia

—La metodologia que utilitzarem en l'ensenyament d'aquest esport variarà. Des del cicle mitjà s'emprarà el descobriment guiat, que encara que sigui més lent, ens servirà perquè els alumnes interioritzin millor el desenvolupament de la tècnica. En canvi al cicle superior utilitzarem l'assignació de tasques per tal de millorar i perfeccionar la tècnica apresada.

—Les **tasques** a realitzar durant el cicle mitjà serien semidefinides i la majoria d'elles a través de formes jugades, mentre que en el cicle superior utilitzaríem tasques més definides.

—El **mètode** de pràctica aniria també evolucionant des dels cursos més baixos, amb mètodes més globals, fins als cursos més alts on s'utilitzaria un mètode més analític.

—Pel que fa al tipus de **motivació**, aquesta anirà condicionada a l'actitud del grup classe. Així en cursos que plantejessin més problemes hauríem d'utilitzar una motivació més negativista (notes, punts...), però sempre que es pugui i per afavorir una actitud més receptiva i participativa caldria utilitzar una motivació més significativa que respongués als seus desitjos de provar diverses activitats.

—Tenint en compte que l'**organització de grups** està íntimament vinculada al tipus d'activitat que es plantegi, d'entrada, totes les organitzacions són possibles.

—Valorant l'espai disponible i l'activitat a realitzar en cada moment, triarem l'organització més adient, tant

¹⁴ AZHAR, A. (1990): El fútbol: iniciación y perfeccionamiento. Ed. Paidotribo. Barcelona.

BRUGGMANN, B. (1992): 100 ejercicios y juegos de fútbol. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.

BUSCH, W. (1979): Fútbol escolar y juvenil. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.

GARCIA, F. (1996): 250 actividades de fútbol y fútbol-sala. Ed. Paidotribo. Barcelona.

VARY, P. (1995): 1000 ejercicios y juegos de baloncesto. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.

WISSEL, H. (1996): Baloncesto. aprender y progresar. Ed. Paidotribo. Barcelona.

dels alumnes com de l'espai i material. Seguint, això sí, el **principi de l'activitat**, evitant esperes i estones sense pràctica.

—Després de realitzar algunes activitats on intervingui l'estratègia de grup farem una **reflexió** amb els alumnes tot i analitzant el joc practicat.

4.5.3 Material i instal·lacions

—Tots sabem que al futbol es juga a qualsevol lloc i amb qualsevol pilota. Els nostres alumnes ens ho demostren cada dia a l'esbarjo o al carrer. Per tant el mestre no s'ha de preocupar massa per tenir la instal·lació idònia i el material propi d'aquest esport (pilotes o porteries reglamentàries). Més aviat al contrari. La varietat d'utilització d'espais diferents, modificats expressament o no, i de materials alternatius, pilotes grans, petites, anelles, cordes, piques... farà que tots els alumnes, fins i tot algunes nenes poc predisposades, entrin en la motivació per millorar el seu nivell tècnic.

4.6 Esports alternatius.

4.6.1 Justificació.

—Tot el que s'ha explicat fins ara en relació als esports col·lectius, s'adapta perfectament a l'ensenyament-aprenentatge dels quatre esports que, de sempre, han estat present a l'escola: futbol-sala, bàsquet, volei i handbol, però ens sembla molt convenient introduir els esports alternatius en les programacions d'educació física per les raons que s'exposen a continuació.

—Els esports alternatius ofereixen grans possibilitats educatives, d'exercici i diversió enriquint els continguts del currículum. Introdueixen nous hàbits esportius donant més èmfasi als **aspectes recreatius de relació**, cooperació i comunicació entre les persones que als aspectes relacionats amb la **competició**.

—Són activitats altament motivants que s'apropen als interessos dels alumnes per la seva **novetat**, la

particularitat dels materials i de tan fàcil que resulta manipular-los. Aquest aspecte és molt interessant ja que manté a la persona que els practica en constant moviment.

—En l'àmbit de l'educació física la corrent coneguda amb el nom d'esports alternatius està associada a certs materials com la indiaca, els disc volador, el mini-hoquei, l'inter-crosse, el pre-beisbol... cada un d'ells es diferencia per: (a) La seva **novetat**. (b) El seu caràcter **recreatiu**. (c) La seva **adaptabilitat** als més diversos espais i situacions. (d) La **facilitat** de practicar-los i aprendre les seves habilitats bàsiques. (e) La simplicitat de les seves **regles**. (f) El mínim risc de lesió que presenta per les característiques materials amb els quals estan fabricats i el seu disseny.

4.6.2 Criteris per a l'adaptació dels esport alternatiu.

—(a) Variar les regles en funció de les característiques dels participants. (b) Promoure la participació del major nombre de persones. (c) Promoure la participació de tots els jugadors en joc. (d) Establir i facilitar la participació d'equips mixtes evitant el sexualisme d'altres esports. (e) Evitar l'especialització de funcions: s'ha de jugar defensant i atacant i inclús treure el porter de la porteria. (f) Evitar tot tipus de contacte corporal fort. (g) Destacar l'habilitat per sobre els factors físics. (h) Simplificar les regles de joc per aprendre més fàcilment a jugar. (i) Seleccionar el millor àrea en funció del nombre de jugadors implicats. (j) Adaptar-lo a qualsevol lloc. (k) Reduir els temps morts al mínim per tal que no cessin les accions de joc. (l) Determinar la duració del joc en consonància amb les característiques dels practicants.

—En definitiva, es tracta de practicar un esport adaptat a les característiques dels seus participants recuperant la diversió perduda en certs esports per una demanda física i un **estrés emocional excessiu** ■

Quadre-resum de la iniciació esportiva

ETAPA	IDEA GLOBAL	CRITERI GENERAL	OBJECTIU	MÈTODE
Inici	No és imprescindible pensar en la tècnica esportiva.	Desenvolupament de les HMB.	Aconseguir un alt nivell psicomotriu.	Psicomotricitat. EF bàsica. Jocs.
Desenvolupament	Utilització dels elements no complexos de la tècnica esportiva.	Progressar en dificultats dins de la coordinació per a aconseguir l'execució de la tècnica estàndard dels elements fonamentals.	Aconseguir l'assimilació dels elements bàsics. Saber executar-los.	EF bàsica. Jocs. Exercicis d'aprenentatge.
Perfeccionament	Perfeccionar els elements simples i introduir els més complexos. S'introdueix la competició com a element educatiu.	Seguir la progressió lògica dins de cada tècnica. Informar de les bases teòriques de l'execució.	Aconseguir un bon nivell d'execució. Conèixer els elements que envolten l'esport.	Jocs competitius. Exercicis de perfeccionament.

Per J.Hernández. En ARNOLD, R. y otros (1986): La educación física en las enseñanzas medias. Padotribo: Barcelona.