

El desarrollo de las habilidades. Principios fundamentales del entrenamiento. Adecuación del entrenamiento en la actividad física en los ciclos de Educación Primaria.

1. El desenvolupament d'habilitats.

1.1 Consideracions generals.

1.2 Desplaçaments.

1.2.1 Concepte

1.2.2 Classificacions

1.2.3 Altres aspectes

1.3 Salts.

1.4 Equilibri.

1.5 Girs.

1.6 Llançaments i recepcions.

2. Principis fonamentals de l'entrenament.

2.1 Concepte.

2.2 Principis.

3. Adecuació de l'entrenament en l'activitat física en els cicles d' EP.

3.1 Consideracions generals.

3.2 Aprenentatge i entrenament de qualitats i habilitats físiques.

3.2.1 Progressió. Consideracions generals.

3.2.2 Desenvolupament armònic.

3.2.3 Fases.

3.2.4 Conclusions.

1. El desenvolupament d'habilitats.

1.1 Consideracions generals.

—Les habilitats o destreses bàsiques fonamentals, elements naturals en el moviment de l'ésser humà, són: desplaçaments, salts, equilibris, girs, llançaments i recepcions.

—D'una banda, les **habilitats motrius bàsiques**, són al nostre entendre, elements naturals en el moviment humà: desplaçaments, salts, equilibracions, girs, llançaments i recepcions.

—Per que una habilitat motriu sigui considerada com a bàsica ha de (a) Ser **comú** a tots els individus (b) Haver facilitat i/o permès la supervivència de l'ésser humà (c) Ser fonament de posteriors aprenentatges motrius (esportius o no).

—Les HMB inclouen aquells actes motors que es porten a terme de forma natural i que constitueixen l'estructura senso-motriu bàsica, suport de la resta d'accions motrius que l'ésser humà desenvolupa. Es tracta de la capacitat de moviment humana adquirida per **aprenentatge**.

—D'altra banda, les **habilitats motrius específiques** impliquen un principi d'eficiència en el moviment, que condicionarà la seva estructura i execució tècnica. Qualsevol habilitat d'aquest tipus resulta de la **combinació** de les habilitats bàsiques i de les seves variants, i ofereix un infinit nombre d'**alternatives**.

—En edat escolar podem portar a terme situacions d'entrenament, entès com a pràctica sistemàtica i continuada, adreçades a l'assoliment o desenvolupament d'habilitats bàsiques o específiques.

—Tanmateix, hem de tenir en compte que el moviment i per tant les habilitats, és el resultat de la participació conjunta de les **capacitats físiques** que posseeix l'individu (velocitat, força, resistència...), i que aquestes habilitats seran més o menys correctes, i més o menys ràpides, en funció del nivell d'adquisició d'aquestes capacitats.

—Sense menysprear els aspectes tècnics específics de cada habilitat, l'interès s'ha de centrar en els **elements lúdics, gestuals i cognitius**.

—No es pot configurar l'acció com habilitat motriu en referència exclusivament als patrons motrius, sinó que a més hem de considerar l'**aspecte perceptiu** i la presa de decisió correcta.

1.2 Desplaçaments.

1.2.1 Concepte.

—Desplaçament és tota progressió d'un punt a un altre de l'espai, utilitzant com a mitjà el moviment corporal total o parcial.

—Òbviament, en els desplaçaments estan molt directament implicades les **nocions espai-temps**. De manera que el **ritme** serà fonamental per a la realització més o menys ràpida dels desplaçaments.

—En l'execució dels desplaçaments intervenen simultàniament diversos grups corporals. És fonamental el factor de **coordinació dinàmica general**¹.

1.2.2 Classificació.

—Els desplaçaments no només inclouen la **marxa** i la **cursa** (els patrons motors de major utilitat educativa en l'àmbit de l'EF), també la quadrupèdia, reptar i grimpar.

—Normalment es subdivideixen els desplaçaments en **actius** i **passius**. Els primers es caracteritzen perquè l'individu és el responsable únic, tant a l'hora d'aportar la energia necessària per al desplaçament, com de determinar-hi les condicions. Els segons tenen com a element l'existència d'unes forces externes que contribueixen en el desplaçament, facilitant i determinant, en bona part, les seves condicions d'execució.

—Dins dels **desplaçaments actius** podem diferenciar des d'un punt de vista locomotriu: (a) Els eficaços: inclouen la marxa i la cursa. (b) Els menys eficaços engloben les quadrupèdies i les reptacions, o anar a peu coix, per exemple. (c) Els desplaçaments en sentit vertical engloben les diferents formes d'enfilades. (d) Els

¹ És el domini de la mecànica total del cos que ens permet donar respostes correctes a aquelles tasques que impliquen una variació del nostre cos d'un lloc a un altre de l'espai. Serveix de base a tots els moviments i es manifesta en desplaçaments, girs i salts.

desplaçaments propis d'altres medis inclouen, fonamentalment, les propulsions efectuades en l'aigua.

—Dins dels **desplaçaments passius** s'inclouen, bàsicament els diferents variants de lliscaments (patinatge, esquí...) i els transports (entenent que allò que s'analitza és la conducta del transportat).

1.2.3 Altres aspectes.

—Variables que hi intervenen: (a) Una **posada en acció** concreta, començar el moviment d'una manera específica, des de diferents posicions, etc. (b) **Velocitat**. (c) **Ritme** d'execució. (d) Canvis de **direcció**. La trajectòria pot no ser uniforme, cal que l'alumne s'adapti als viratges amb la menor pèrdua de velocitat i estabilitat. (e) **Parada**, el més immediata i segurapossible.

—Evolució. Als 4 anys, el nen ja té una marxa semblant a la del adults. La cursa s'inicia a partir dels 2-3 anys amb dificultats per girar o detenir-se bruscament. Als 5-6 anys s'utilitza correctament en els jocs, i és ja molt semblant a la dels adults.

—Consideracions. (a) Procurar que els alumnes mantinguin **uniformitat** de passos durant la marxa i aconseguixin la mateixa amplitud de gambada durant la cursa. (b) El nen s'adapta de forma natural al ritme més adequat de cursa, no és aconsellable (en els primers nivells) marcar el ritme de forma externa.

—Els exercicis de **marxa** resulten útils per que l'alumne aconsegueixi apreciar les **distàncies** a través del desplaçament i de les variacions: de front, d'esquena, passos iguals, variant les distàncies i comparant la quantitat de passos, variant la longitud dels passos, jocs aplicats, etc.

—Exemples. Córrer sense tocar les piques del terra, córrer sense fer soroll, de puntetes, trepitjant els senyals del terra, seguint la línia de dibuixos, etc. Cursa de gambades llargues, curtes, ràpida, lenta...

1.3 Salts.

—El salt és una habilitat motriu primordial. Intervé de manera fonamental tant en activitats naturals i jocs com en disciplines esportives.

—Els salts impliquen un enlairament sobre la superfície de desplaçament i, acte seguit, una fase aèrea més o menys prolongada. Són diverses les formes de classificar aquest grup d'habilitats motrius. Citarem les més importants:

(a) Salts verticals i horitzontals, segon sigui la **direcció** predominant en la seva trajectòria.

(b) Segons la **funcionalitat** del salt podem distingir entre salts per salvar obstacles, per recepcionar o llençar un objecte, per assolir la màxima distància.

(c) Segons les **condicions de batuda**, podem diferenciar entre salts amb una o dues cames, salts sobre trampolí.

—De la combinació entre aquestes diferents modalitats sorgeix la possibilitat de crear una gran varietat de tasques motrius diferenciades.

—El salt és utilitzat en una àmplia gamma d'activitats pròpies de la segona infància (2-5 anys), i sobre tot en els jocs i esports, on entren en acció altres habilitats com són les curses i els equilibris.

—En l'educació dels salts hem de parar atenció a cadascuna de les tres fases del salt: educació de l'impuls, exercitació del vol i exercitació de la caiguda.

—Dominades les tres fases estem en disposició d'exercitar al nen en diferents modalitats del mateix: salts amb obstacles i salts gimnàstics.

—En l'execució dels salts participen factors tant de caràcter psicomotriu com físic-motriu: agilitat, coordinació dinàmica general, coordinació òcul-pedestre, força, potència i equilibri.

—El nen adquireix de manera natural la capacitat per a realitzar salts verticals i horitzontals. A l'escola s'han d'introduir altres modalitats.

—Salts **rítmics** amb un sol peu, executats ràpidament, sobre el mateix peu, alternant els peus, en combinació amb altres salts, amb recorreguts en els que intervenen la marxa, la cursa...

—Salts **alternats**. Fonamentals en jocs i esports que requereixen aturades brusques i canvis de direcció. Consisteixen en combinacions de marxa i salts, que s'executen fent dos salts successius cap endavant amb un sol peu i després es canvia al peu oposat.

1.4 Equilibri.

—Està íntimament relacionat amb els factors de coordinació, força i flexibilitat, influint tant en situacions estàtiques com dinàmiques.

—Es produeix com a conseqüència d'una situació de **desequilibri** (l'impacte d'un mòbil, empentes, traccions, canvis de velocitat dels moviments del cos, canvis en la base, més petita, a més alçada). Les activitats educatives vindran emmarcades per aquestes situacions, per afermar els mecanismes d'equilibri.

—El desequilibri pot estar motivat també per factors interns, com ara factors psicològics (vertigen, por a l'alçada) o canvis voluntaris de les posicions bàsiques.

—Davant les situacions de desequilibri el nen posseeix una sèrie de **mecanismes reflexes** que porten a terme el control i la regulació neuromuscular. L'educador ha de propiciar el pas a **nivell conscient** d'aquests reflexes d'equilibració.

—Cal familiaritzar el nen amb les **caigudes**, de manera que se n'adoni que no sofreix danys, augmentant d'aquesta manera la seva seguretat.

1.5 Girs.

—Inclouen les rotacions efectuades al voltant dels diferents eixos corporals. Algunes de les formes de classificar els girs serien:

(a) Segons l'**eix** de gir: al voltant de l'eix vertical (com ara fer un gir a l'aire i tornar a caure), al voltant de l'eix transversal (una tombarella) i al voltant de l'eix sagital (una roda lateral).

(b) Segons la relació del cos amb la superfície de recolzament, podem diferenciar, bàsicament, entre girs **en contacte** permanent amb la superfície, girs **en suspensió** i girs **amb agafada de mans** (girs en la barra fixa).

—És una habilitat inclosa per molts autors en altres àmbits motrius, com ara les coordinacions, els equilibris, l'agilitat... però es pot entendre com una família

autònoma de moviments consistents en rotacions a través dels eixos corporals de moviment².

—Els girs, en ser habilitats complexes, impliquen un coneixement i una conscienciació profunda de l'**esquema corporal**. Igualment, requereixen d'una adequada estructuració espai-temporal, perquè abasten moviments en diferents plans, direccions i alçades.

—En els nivells més bàsics hem de buscar situacions en les que el nen experimenti la sensació de gir de forma fàcil i sense que li provoqui inseguretat. Girs sobre l'eix vertical aprofitant la cursa o jocs amb canvi de sentit i direcció.

—Consideracions i **exemples**. Els girs es poden efectuar a partir d'un salt vertical, mantenint l'equilibri durant el vol i caient en el punt de partença. Cal mantenir l'equilibri en el moment de contactar amb el terra. L'alumne ha de procurar entendre la importància dels braços. Combinar salts amb girs, a diferents alçades i amb diferent amplitud, variant la posició dels braços, combinat amb recepcions de mòbils, jocs aplicats, etc.

—En línies generals, a l'hora de l'exercici de qualsevol modalitat de gir és convenient tenir en consideració: (a) Que cal iniciar al nen partint de situacions molt elementals. (b) Atendre als mitjans materials necessaris, com ara matalassos, trampolins. (c) No forçar situacions que posin en perill el físic de l'alumne. (d) Evitar una excessiva reiteració en els moviments de gir, donat que poden provar marejos.

Activitats	
Llançaments i recepcions	Cops i rebots
*Parar una pilota que ve rodant (anar augmentant la velocitat).	*Llençar al terra i rebre.
*Llençar i rebre pilotes petites, amb una mà, amb dues...	*Llençar, deixar que boti, copejar amb una/dos mans i rebre.
*Llençar amb les dues mans per alt, per baix, amb els braços flexionats a l'alçada del pit.	*Copejar successivament amb les dues mans alhora.
*Llançaments de precisió (tombar bitlles, encertar dins un cercol... augmentar la distància).	*Copejar alternativament amb cada mà.
*Llançaments i recepcions per parelles: a diferents alçades, amb bots, llançaments simultanis.	*El mateix amb desplaçament.
*Llançaments i recepcions amb desplaçament (caminant, corrent).	*Llançaments i recepcions contra una paret.
	*Llançaments i recepcions a l'aire, amb una/dues mans, augmentant l'alçada, amb desplaçament, des de situacions d'equilibri, etc.

1.6 Llançaments i recepcions.

—En el desenvolupament i consolidació d'aquestes habilitats prenen especial importància els següents factors: lateralitat, coordinació dinàmica general i coordinació òcul-motriu. En conseqüència, tots el moviment encaminats a la recepció d'objectes, des de posicions estàtiques o de moviment, impliquen una alta

participació de components perceptius, sobre tot a nivell visual.

—Igualment, llançament i recepcions requereixen d'una adequada estructuració espai-temps. S'ha de posseir precisió per determinar la localització temporal i la ubicació espacial, tant per llençar com per recepcionar un objecte.

—En la progressió de les habilitats de llançament i recepció intervien tres elements de manera simultànea: (a) El tipus de material quant a pes i tamany. (b) La distància dels llançaments. (c) Les característiques de la trajectòria.

—És necessari insistir en la globalitat de l'acció motriu en les primeres etapes escolars (per exemple, un exercici en que els alumnes hagin de córrer amb acceleració progressiva, amb una detenció, recepció d'un baló, pujar a una banqueta i llençar el baló a un company que es desplaça: desenvolupem força, velocitat, la cursa, el control postural, l'equilibri, la coordinació òcul-manual, la percepció espai-temporal, etc).

2. Principis fonamentals de l'entrenament.

2.1 Concepte.

—A partir d'autors com ara Grosser³ i Matveev, podem dir que els principis de l'entrenament esportiu, constitueixen l'aplicació pràctica dels diferents sabers i coneixements relatius a la millora de la prestació esportiva.

—En un intent de resumir els diferents aspectes de l'entrenament regulats pels principis que proposen diferents autors, trobem que existeix coincidència en què cal regular:

(a) Les característiques de les **càrregues** d'entrenament, tant pel que fa al volum i a la intensitat com a la seva evolució al llarg del procés d'entrenament.

(b) La distribució temporal de les càrregues, és a dir, l'estructuració en diferents **fases** o períodes de les càrregues d'entrenament amb la finalitat d'obtenir el resultat desitjat —és a dir, un augment de la prestació— en el moment oportú, com ara l'època de competicions.

(c) Les diferents **interrelacions** que s'estableixen entre els continguts de l'entrenament. Aquesta regulació fa referència tant a la interrelació entre treball i **descans** —punt clau de l'entrenament—, com la successió racional dels diferents **continguts** de l'entrenament a diferents nivells, amb la intenció que el desenvolupament d'una capacitat no perjudiqui el desenvolupament d'una altra.

(d) Les diferents **adaptacions** específiques del procés d'entrenament. És a dir, cal adaptar el procés d'entrenament, orientant-lo tant a la pràctica esportiva concreta —model de prestació final—, com a les característiques de cada practicant.

2.2 Principis de l'entrenament.

(a) El principi d'**unitat funcional**. L'organisme és un tot a nivell funcional. L'entrenament ha de dirigir-se al desenvolupament conjunt i coordinat de tots els sistemes orgànics.

² SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986): *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos: Madrid.

³ GROSSER, M. y NEUMAIER, A. (1986): *Técnicas de entrenamiento*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

(b) El principi de **totalitat**. L'EF no ha d'enfocar-se cap a una especialització matineria, sinó que ha de dirigir-se a tots els aspectes de moviment.

(c) El principi de **continuïtat** en l'entrenament. Cal establir un correcte equilibri entre activitat i descans, de manera que l'organisme s'acomodi als estímuls (esforços) a que està sotmès.

(d) El principi de **supercompensació**. Basat en la capacitat d'adaptació de l'organisme davant de qualsevol estímulo específic. En l'adaptació, l'organisme pateix un desgast que es compensa perquè estarà preparat per a una acomodació futura.

(e) El principi de **progressió**. Per tal de produir un progrés els estímuls s'han d'augmentar. Cal disminuir gradualment els descansos, augmentar la càrrega o augmentar les repeticions.

(f) El principi de **sobrecàrrega**. Els estímuls per sota de les capacitats de l'alumne no produeixen cap efecte, i els que el sobrepassen en excés poden derivar en una lesió.

(g) Principi d'**especificitat**. Cal tenir en compte les característiques dels alumnes, així com el treball específic encaminat a la millora de capacitats concretes o aspectes tècnics puntuals. Relacionat amb el principi d'**individualització**. Un determinat exercici (intensitat, estructura, duració, etc.) pot ser adequat o no per un alumne en funció de les seves característiques morfològiques, funcionals i psicològiques. Cal adequar la metodologia als alumnes.

3. Adequació de l'entrenament en l'activitat física en els cicles d'educació primària.

3.1 Consideracions generals.

—A primària és de fonamental importància la consideració de les etapes de creixement i maduració dels nens, i l'atenció a les característiques de cada nen. El desenvolupament íntegre i harmònic ha de basar-se en l'exercici i l'entrenament adequat i d'acord amb les necessitats de l'alumne, tant fisiològiques com metabòliques.

—Al marge de mantenir, amb les adaptacions pertinents, els principis generals de l'entrenament recollits anteriorment, l'entrenament de l'activitat física infantil ha de tenir uns principis propis. Així, podem afirmar que en l'entrenament infantil s'ha de prioritzar la finalitat de contribuir a una **formació integral** de la persona a través, en aquest cas, de l'activitat física.

—Igualment, diferents autors coincideixen en afirmar que durant les primeres etapes de l'entrenament cal establir les bases del futur rendiment i mai no buscar el rendiment immediat.

—Per últim, recollim una sèrie d'aspectes a tenir en compte en l'activitat física infantil, com són: (a) Augmentar, en les càrregues elevades, els temps de recuperació. (b) Prioritzar el desenvolupament de la **resistència aeròbica** en detriment de la resistència anaeròbica. (c) Evitar les situacions on es forci la respiració. (d) Eliminar les càrregues elevades en el desenvolupament de la força, sobretot, en les que incideixen en la columna vertebral. (e) Potenciar el treball de **flexibilitat** dins de les sessions on es desenvolupi la força. (f) Tenir en compte la limitació en el processament de la informació, sobretot, en tasques que demanin una alta coordinació de moviments. (g)

Utilitzar de manera prioritària les **habilitats naturals** o quotidianes davant dels exercicis excessivament elaborats. (h) Primar la **varietat** davant l'estereotipació de gestos específics. (i) Marcar l'**aspecte lúdic** de certes activitats com a recolzament a la motivació. (j) És preferible, per a una major càrrega motivacional, l'**entrenament en grup** que l'individual.

—Els objectius de l'educació física van dirigits a la consecució de fins emmarcats en tres àmbits: utilitaris (el desenvolupament de les potencialitats fisiològiques), higièniques i socials⁴.

—Els exercicis de **força** realitzats de manera equilibrada han de tenir com a finalitat l'adquisició d'hàbits posturals. L'entrenament específic de força no és efectiu ni recomanable fins passada la pubertat.

—És important que en la programació d'activitats es tingui en consideració la **flexibilitat**. Aquesta qualitat pot ser desenvolupada des de l'edat infantil i conservada durant un llarg temps.

—Dominar una **especialitat esportiva** concreta té més inconvenients que avantatges, ja que normalment restringeix el camp d'aprenentatge d'altres disciplines.

—Els exercicis físics no han de basar-se en els aspectes quantitatius (més ràpid, més fort...) sinó en els **aspectes qualitatius**, incidint en una forma adequada i segura de realització.

—Cal evitar els estiraments basats en el **rebot**. És preferible la pràctica d'estiraments estàtics en els que el múscul s'allarga lentament, mantenint la postura fins notar una lleugera tensió.

—No excedir-se en activitats que impliquin hiperflexió i hiperextensió de les articulacions, sobre tot del **genoll** (caminar a la gatzoneta, el salt de conill, etc...)

—Les **abdominals** s'han de realitzar amb els genolls flexionats, l'esquena en contacte amb el terra i evitant col·locar les mans darrera el clatell.

—Evitar els moviments bruscos de la **zona cervical**.

3.2 Aprenentatge i entrenament de qualitats i habilitats físiques.

—L'interès ha de centrar-se en el desenvolupament d'habilitats i destreses considerades com a bàsiques i parer atenció després a les habilitats específiques mitjançant la transferència d'aspectes quantitatius que col·loquin l'alumne en disposició de realitzar pràctiques esportives adaptades en el tram final de l'etapa.

3.2.1 Progressió. Consideracions generals.

—(1) Els aspectes qualitatius i quantitatius del moviment es desenvoluparan d'una manera **natural**, adequant-se les habilitats a les característiques físiques. El nen realitzarà accions (agafar, anar de quatre grapes, caminar, saltar...) en funció de la seva **maduració** neuromuscular i el desenvolupament natural de qualitats com la força.

—(2) A poc a poc, es plantegen tasques que requereixen **habilitat** (qualitat), sense una exigència en quant a aspectes quantitatius.

—(3) Més endavant es buscarà un ajust entre les exigències qualitatives i quantitatives. S'adquireix un domini dels patrons motrius, s'inicia el

⁴ ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1982): *Atletismo básico*. Miñón: Valladolid.

perfeccionament d'habilitats i qualitats, es precisa d'una realització més efectiva i duradora.

—(4) Els aspectes quantitatius comencen a guanyar rellevància, basats en el domini de la coordinació. S'incideix més en els nivells d'execució i rendiment.

3.2.2 *Desenvolupament armònic.*

—Aquestes pràctiques no han de buscar entorn de l'èxit d'execució a qualsevol preu, sinó que interessin en la mesura en què suposen un desenvolupament harmònic de les capacitats de l'alumnat. Es proposarà una variada gamma d'activitats que puguin practicar-se en l'entorn, afavorint així **transferències** vàlides a posteriors etapes educatives i diferents moments d'oci i recreació.

—Al final de l'etapa cal afavorir modificacions metodològiques adaptant-les a un progressiu esforç, a la pràctica d'habilitats partint d'una motricitat general, a pràctiques esportives adequades... possibilitant un pas flexible i harmònic a la posterior etapa educativa.

3.2.3 *Fases.*

(a) Infantil i **inicial**. “*Desenvolupament d'habilitats perceptives, tasques motrius habituals*”. Tasques motrius habituals relacionades amb l'experiència quotidiana de l'alumne. Tasques locomotrius i manipulatives adients amb el desenvolupament evolutiu. Els elements quantitatius no són importants. L'infant, a través de l'acció, va a afrontar vivències en l'anàlisi del seu esquema corporal i de la seva imatge corporal. Aquestes vivències li permetran situar-se en el temps i en l'espai com a requisits previs indispensables per a l'adquisició dels aprenentatges bàsics.

(b) Cicle **mitjà**. “*Desenvolupament d'habilitats i destreses bàsiques*”. En aquest cicle, el treball ha d'anar cap a la consolidació dels aspectes treballats durant el cicle inicial, posant l'èmfasi en el treball de les habilitats motrius bàsiques, sense oblidar el treball dels altres continguts temàtics. Estabilització i refinament de moviments elementals. Desenvolupament d'habilitats perceptives i coordinatives a través de tasques motrius habituals.

—Els nens d'aquestes edats posseeixen unes característiques actitudinals que propicien un major rendiment: són més receptius a les informacions, organitzen millor les seves accions i les executen amb major precisió. Aquestes característiques juntament amb les experiències prèvies i la motivació adequada fan que tinguin més interès per la pràctica i l'aprenentatge. S'introdueix l'element de la superació. Iniciació a les activitats motrius esportives.

(c) Cicle **superior**. “*Iniciació a les habilitats motrius específiques*”. Caracteritzat per l'aprofundiment en les adquisicions assolides anteriorment i l'aportació de nous continguts, com ara els **esports**, que tindran un desenvolupament progressiu partint dels jocs pre-esportius.

—Es començarà el treball —suau— de les **capacitats físiques**, a excepció de la força, i es donarà un gran avanç en les habilitats bàsiques. S'entrenarà, principalment, la velocitat de reacció i la resistència aeròbica. Si bé els elements de condició física es van integrant progressivament, això no ha d'implicar l'abandonament de la resta de continguts tractats en els anteriors cicles, sinó que es modifiquen les condicions i nivells de realització i exigència.

—És també una bona edat per a començar a treballar continguts teòrics de l'educació física.

—D'altra banda, i en relació amb l'**activitat esportiva** de competició i la seva edat d'inici, hem d'esmentar que la pràctica esportiva precoç només es justifica si es considera com un mitjà i no com un fi. Cal que es treballi integrada en la pràctica psicomotriu general i evitant els excessos de la competència.

3.2.4 *Conclusions.*

—En definitiva, es tractarà de procurar per tots els mitjans que l'activitat física i l'esport proporcionin en l'alumnat un desenvolupament i creixement harmònic, basat fonamentalment en la **salut**.

—Una de les incidències fonamentals del procés educatiu en l'àrea de l'educació física ha de ser la **modificació d'hàbits de vida sedentaris** i fomentar actituds que portin als alumnes a un desenvolupament de les qualitats i capacitats físiques d'acord amb les seves potencialitats reals.

—Igualment, des de l'educació física escolar s'ha de fomentar el desig per l'**activitat i l'exercici físic**. Per això és molt important oferir als alumnes uns continguts i pràctiques ben estructurats que assentint les bases per al progressiu desenvolupament ■