

8. FASE 3. INICIACIÓN A LAS TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS.

En esta fase 3 referida a la iniciación en las tareas motrices específicas se contemplan individuos de 10 a 13 años que se corresponde en el sistema educativo actual a 5º y 6º de primaria y 1º ESO. Estas tareas motrices específicas podemos definirlas como todas las actividades de índole físico que se centran en la consecución de un objetivo concreto y enmarcadas las tareas por unos condicionamientos precisos y bien definidos.

Las tareas motrices específicas implican un principio de eficiencia en el movimiento, ya que están centradas en la consecución de diferentes metas. Cualquier tarea motriz específica por compleja que sea, resulta de la combinación de una o varias habilidades y destrezas básicas.

Las tareas motrices específicas se pueden agrupar según dos grandes categorías: las de carácter lúdico recreativo y las de carácter utilitario o laboral.

Puede suceder que una misma tarea pueda ser considerada dentro de uno u otro grupo, dependiendo de la utilización que se le esté dando.

Las actividades deportivas (deportes) van a ser fundamentalmente los contenidos didácticos que se proponen en esta fase; es decir, que las tareas motrices específicas se basan en las actividades deportivas tradicionales y no tradicionales.

Existen gran cantidad de tareas motrices específicas y dentro de estos muchos deportes que pueden introducirse antes de las edades que estamos hablando. Aunque existen muchas opiniones al respecto, desde un punto de vista educativo no sería conveniente introducir a la competición a los mismos niños y niñas antes de estas edades de referencia.

A continuación vamos a presentar algunas características diferenciales en cuanto a los diferentes deportes (convencionales), referido a diferentes aspectos didácticos.

Inicialmente podemos hablar de deportes básicos referidos a aquellos que se encuentran directamente relacionados con las habilidades y destrezas básicas que en ellos se aplican. Este tipo de deportes se suelen desarrollar en un entorno estable y poseen un control del movimiento de autoregulación. Como ejemplos de deportes básicos tenemos el atletismo, la natación, la gimnasia...

Desde un punto de vista de la percepción y de la decisión, este tipo de actividades no son muy complejas, pero estos deportes en cuanto al mecanismo de ejecución son muy exigentes.

Fundamentalmente los deportes básicos tienen una ejecución individual, el objetivo fundamental será la superación del medio en competencia con otros sujetos o individuos, o dicho de otra manera realizar la tarea mejor que los demás.

La otra gran categoría es la de los deportes complejos que desarrollan su actividad en entornos cambiantes, la ejecución está mediatizada por factores externos al del propio individuo y el control del movimiento es de regulación externa.

La complejidad de este tipo de actividades también está marcada porque resultan de asociar varias habilidades básicas y por lo tanto estas tienen un mayor número de componentes de ejecución, percepción y decisión.

Estos deportes complejos tienen un carácter fundamental de competencia, ya sea con un adversario a nivel individual o con un grupo si se trata de deportes colectivos. El objetivo o factor común que tienen estos

deportes es un componente lúdico competitivo de superación directa del adversario. Como deportes de adversario, tenemos el tenis, badminton..., también les hay de contacto como el boxeo, esgrima, karate y por último deportes de equipo en los que existe un móvil como elemento fundamental del juego. Todos estos deportes tienen un alto valor educativo, siempre que estén tratados de manera adecuada y teniendo en cuenta las diferencias existentes de estos deportes en cuanto al grado de desarrollo físico y de la salud que tiene.

EL INICIO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO CONTENIDOS PARA LA ANIMACIÓN Y LA RECREACIÓN.

Para la programación de actividades deportivas a nivel de iniciación en esta fase debe atenderse según las siguientes directrices didácticas:

- Debe tener un carácter polivalente; es decir, se debe de dar al alumno la oportunidad de tener un contacto básico significativo con varias actividades.
- El número total de actividades estará en función del tiempo disponible, intentando que la iniciación de cada una de las actividades programadas tenga el tiempo suficiente para su conocimiento básico.
- Es conveniente ofrecer a los alumnos diferentes opciones a elegir, lógicamente dentro de ciertos límites que contemplan tanto los intereses de los alumnos como del docente.
- El nivel de exigencia en la ejecución se centrará en aspectos básicos de la técnica deportiva sin profundizar en aquellos que aunque importantes, no justifican la acción didáctica donde se desarrolla.
- Tenemos que tener presente en cuanto a los factores cuantitativos de la ejecución las posibilidades físicas del alumnado que si no fueran suficientes deberemos posibilitar un acondicionamiento físico previo.
- Las condiciones reglamentarias de cada actividad deportiva deberán adaptarse a la situación de enseñanza en dos sentidos:
- Las reglas deben adecuarse a las posibilidades de ejecución del alumno; es decir, el deporte tiene que ser accesible.
- Las condiciones de práctica deberán adaptarse para que se asegure una buena participación activa en las sesiones de trabajo por parte del alumno.
- Es conveniente en esta fase enseñar las actividades de la manera más global posible siempre

que nos lo permita su nivel de complejidad. Cuando tengamos que emplear enseñanza analítica deberemos utilizar el menor tiempo posible desviando el trabajo analítico en situaciones más globales, en este caso la utilización de juegos de aplicación será un elemento didáctico fundamental ya que estos juegos de aplicación son situaciones cercanas a la práctica real.

Dentro de esta Fase 3 de iniciación a las actividades específicas se va a iniciar al alumno en una serie de actividades deportivas concretas en los que en algunos casos no existe por parte del alumno una gran motivación hacia las mismas. Esta motivación se podrá generar o aumentar a través de una buena enseñanza, intentando que se desarrolle un interés hacia las mismas mediante planteamientos didácticos atractivos y que además ofrezcan al individuo una alta posibilidad de éxito en la superación de los ejercicios propuestos.

DESARROLLO DE LOS FACTORES BÁSICOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

En las fases anteriores que hemos visto el desarrollo de los aspectos cuantitativos de la ejecución motriz estaban incluidos de manera global e indiferenciada a través del esfuerzo físico general que supone la realización de las tareas que se proponen para las fases anteriores. A partir de ahora, en esta fase y en las siguientes hay que poner una atención didáctica específica sobre los aspectos relativos a la condición física.

El trabajo genérico de condición física en esta fase será un elemento más a desarrollar además de los aspectos propios de un trabajo cualitativo de las tareas motrices específicas.

Hace cuatro años se pensaba que era inadecuado realizar trabajo físico general en niños de estas edades.

Actualmente numerosos estudios e investigaciones demuestran que un trabajo específico de las diferentes cualidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad) es conveniente trabajar y desarrollar en estas edades: por ejemplo, el desarrollo de la resistencia aeróbica fija de manera eficaz diferentes aprendizajes técnicos.

Con respecto a la condición física tenemos que considerar que la evolución de las diferentes cualidades físicas llevan crecimientos muy diferenciados a lo largo de la vida de los individuos; es decir, que ciertos factores aumentan más en unas etapas que en otras y evolucionan de diferente forma en los chicos que en las chicas.

Desde los 8 hasta los 13 años la evolución de la condición física general aumenta progresivamente de forma lineal, es a partir de los 13 años cuando la condición física general aumenta de manera exponencial. En cuanto a las chicas ocurre que ese aumento lineal va hasta los 10 u 11 años momento en que su evolución física mejora exponencialmente hasta los 12 ó 13 años estabilizándose posteriormente siempre por debajo de los niveles de los chicos.

Los máximos niveles de condición física se consiguen a edades comprendidas entre 25 y 30 años independientemente de que se trate de hombres o mujeres. La incidencia que el proceso de enseñanza de actividades físicas debe tener sobre este aspecto debería ser la de fomentar hábitos positivos y saludables que tiene el ejercicio físico y evitar actitudes sedentarias y de época práctica de actividad física.

Es importante tener presente que el desarrollo de los diferentes aspectos de la condición física no siempre evoluciona al mismo ritmo, y nos encontraremos períodos en los cuales las cualidades físicas evolucionan en diferente magnitud.

Es evidente que el niño no puede hacer un trabajo físico completo de todos los aspectos de la condición física a la vez porque no tendría tiempo de llevarlas a cabo y porque supondría tal carga física que sería insostenible. Lo que sí está claro es que existen momentos críticos en que los ritmos de mejora de diferentes cualidades se acentúan.

Y habrá períodos en los que fisiológicamente y anatómicamente el niño sea capaz de mejorar mucho y no tanto en otros. Por lo tanto sí que tendremos que trabajar con más énfasis los que consideremos más importantes y básicos y aquellos que puedan producir más beneficios en el futuro.

Como norma general podemos afirmar que los aspectos de condición física apropiados para estas edades verán el trabajo de la resistencia y de la flexibilidad o movilidad articular. En este período cronológico sería el momento oportuno para formar y estabilizar hábitos desde el punto de vista del ejercicio físico que es cuando el niño tiene mayor predisposición a adquirir estos hábitos.

Un elemento importante que tendremos que tener presente nosotros es el conseguir la motivación suficiente hacia nuestros alumnos para llevarles por este camino del ejercicio físico y evitar en lo posible hábitos sedentarios.

RESUMEN DE LAS DIRECTRICES PROPUESTAS EN ESTA FASE 3

- Las edades que comprenden esta fase son desde los 10, 11, 12 y 13 años del período educativo de 5º, 6º y 1ºESO.
- En esta fase se presupone un tratamiento específico de los factores relacionados con la condición física, que en fases anteriores estaban englobadas como parte de la práctica general.
- Podemos definir tarea motriz específica como aquella actividad de índole física que está centrada en conseguir un objetivo concreto y enmarcada por unos condicionamientos claramente definidos.
- Podemos agrupar las tareas motrices específicas en dos grandes categorías, las de carácter lúdico recreativo y las de carácter utilitario laboral.

- Las tareas motrices específicas que vamos a desarrollar serán las de carácter lúdico recreativo y dentro de estos destacan como contenido en nuestro ámbito las actividades deportivas.
- Podemos establecer dos categorías de deportes, los que hemos denominado básicos y complejos, proponiendo una distribución equilibrada en el desarrollo de ambos.
- Tenemos que distinguir lo que es un desarrollo de la condición física típico en estas edades y lo que es el máximo potencial que puede llegar a conseguir.
- La práctica de los factores básicos de resistencia aeróbica y flexibilidad serán los contenidos más deseables en esta fase, lógicamente sin olvidar del todo otras cualidades físicas que pueden ser complementarias y que por supuesto no tenemos que olvidar.