



VIII JORNADA DE FORMACIÓ PER A PROFESSORAT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Dissabte, 17 d'octubre de 2015

Complex Educatiu de Tarragona

“APRENTATGE DE LA TÈCNICA DELS MOVIMENTS BÀSICS”



Joan Rius Sant



És competència de l'àrea de “EF” incidir sobre la motricitat dels alumnes a fi que acabin el procés de creixement movent-se d’acord amb el disseny biomecànic específic dels humans?

A moltes diapositives veureu un enllaç a la web i/o canal youtube amb vídeos i/o articles relacionats

Cal prioritzar les intervencions temporalitzant en funció de les etapes de creixement?

- ▶ Conèixer els rius de França es pot aprendre en qualsevol moment de la vida i saber-los no és significatiu.
- ▶ Llegir o sumar té un temps adient d'aprenentatge i saber-ne és significatiu. L'aprenentatge de la leptoescritura o la interiorització dels conceptes matemàtics no es pot posar al mateix nivell de prioritats que el coneixement de la geografia o del medi.

PRIORITZAR

Això és bo que ho sàpiguen els infants?

Això és imprescindible que ho sàpiguen i cal fer-ho en el moment adient d'aprenentatge?

ACTITUDS TÒXIQUES

- ▶ Deficiències posturals, coordinatives, tècniques o condicionals derivades de mancances i/o d'aprenentatges inadequats en el decurs del creixement.

<http://www.jriustrainer.com/sites/default/files/pdf/Conferencia%20Joan%20Rius%20Actividades%20T%C3%B3xicas.pdf>

AVALUACIÓ QUALITATIVA D'ALUMNES DE CICLE FORMATIU

- ▶ Tots han cursat la seva escolaritat obligatòria amb EF regularitzada.
- ▶ Practicants de diferents esports.
- ▶ Actitud positiva vers la pràctica esportiva.

AVALUACIÓ QUALITATIVA DE FACTORS DE RISC DE LESIÓ I SALUT

- ▶ **FILMACIONS A CÀMERA LENTA:**
 - Cursa lateral i frontal
 - Salt vertical a peus junts
 - Cursa i canvi de direcció
 - Flexió de maluc (tronc)
 - Capacitat isquiosural
 - Estabilitat tronc

**CONCLUSIONS SIGNIFICATIVES
SENSE FIABILITAT “CIENTÍFICA”
ELS % SON APROXIMATS.**

**“Anàlisi fonamentat de 10 anys de
filmacions”**

Cursa lateral i frontal



- ▶ El 80% dels alumnes presenten actituds de risc
 - Rotació coxofemoral (present en el 90% del futbolistes)
 - Impacte del peu amb el taló 35% (el 80% de les noies)
 - Altres alteracions de peus 20%
 - Asimetries dreta esquerra 10%

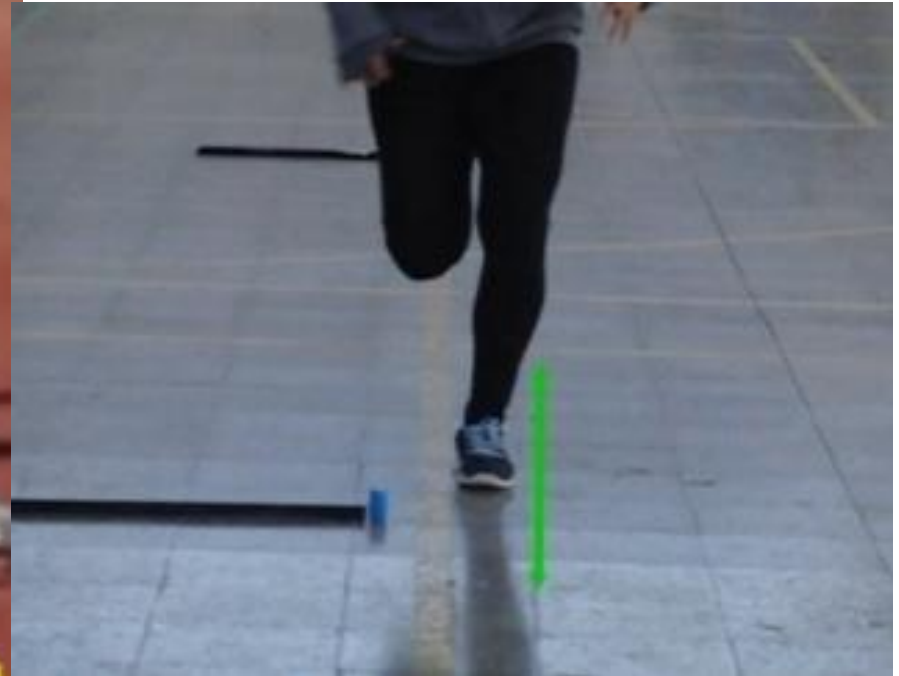
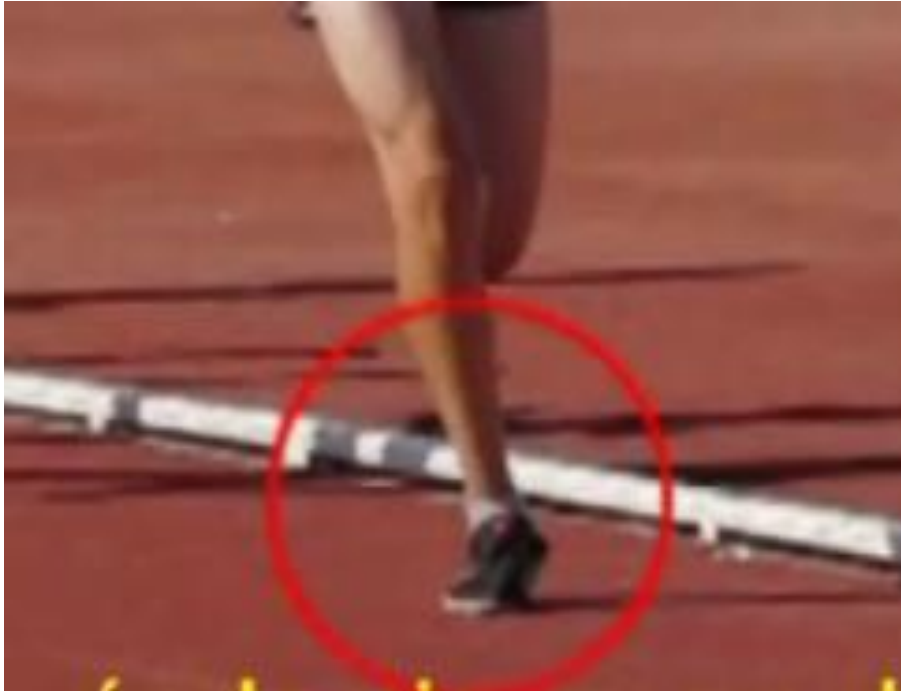
Rotació coxofemoral



<https://youtu.be/5DMcwh8HrAY>

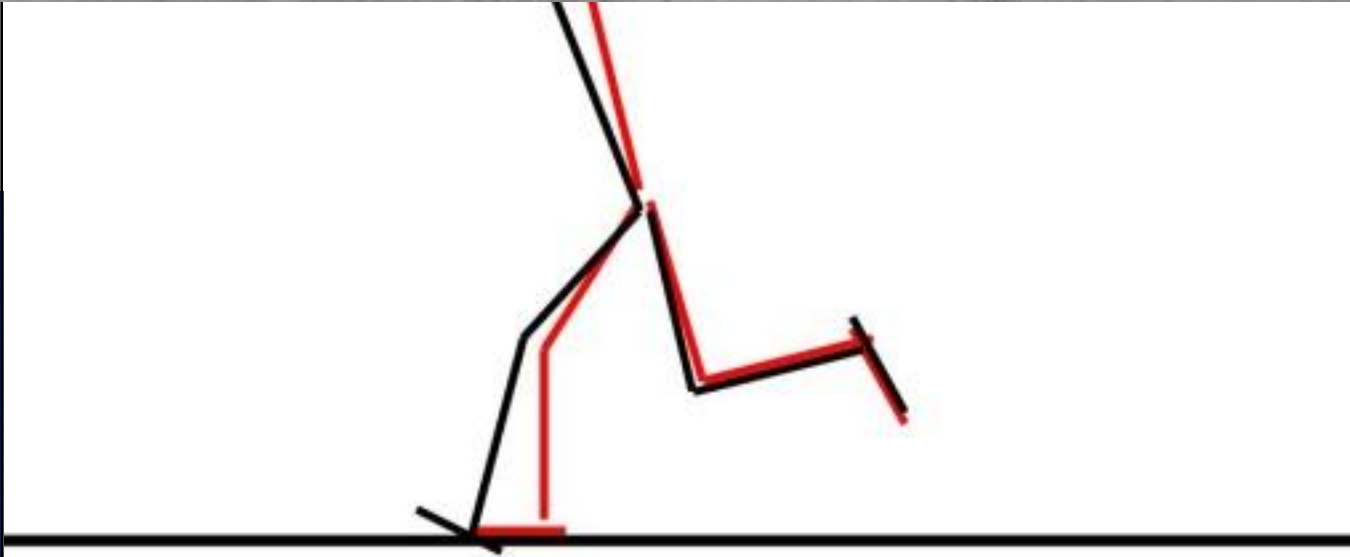
<https://www.youtube.com/watch?v=gQpCT0aLimE>

Eversió del peu en el moment de màxima càrrega

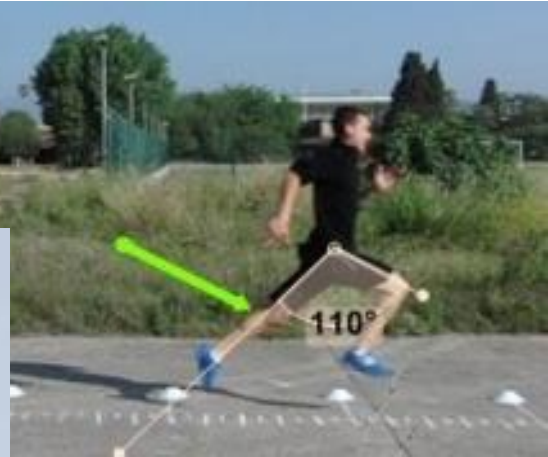


https://www.youtube.com/watch?v=5ZTgqL_OgTU

Impacte de taló



Asimetria direita esquerda



Salt vertical a peus junts

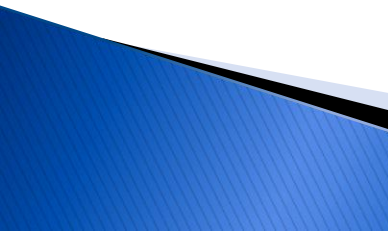
- ▶ Descoordinació a la impulsió 15%
- ▶ Caiguda sense amortiguació 90%
- ▶ Inestabilitat genolls 5%



-Está iniciando la extensión de las piernas cuando los brazos están bajando



<https://youtu.be/qdfjFArI3f4>



Cursa i canvi de direcció



- ▶ Descoordinació tronc 15%
- ▶ Rotació amb el peu fix al terra 40%

Cursa i canvis de direcció



Força Isquisurals

- ▶ Noies 100 %
 - ▶ Nois 70 %
- Baixar 45°



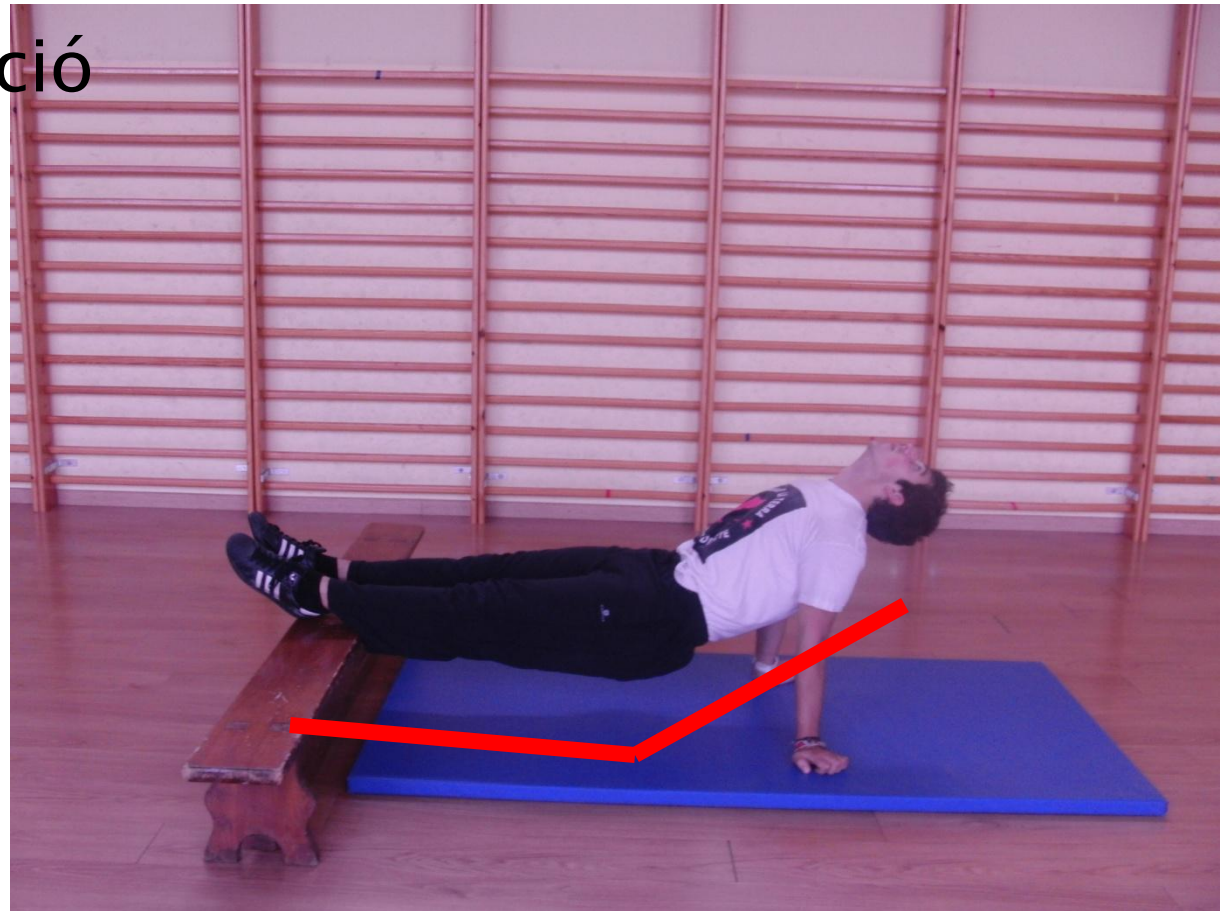
Flexió de maluc

- ▶ Noies 0 %
- ▶ Nois 95 %

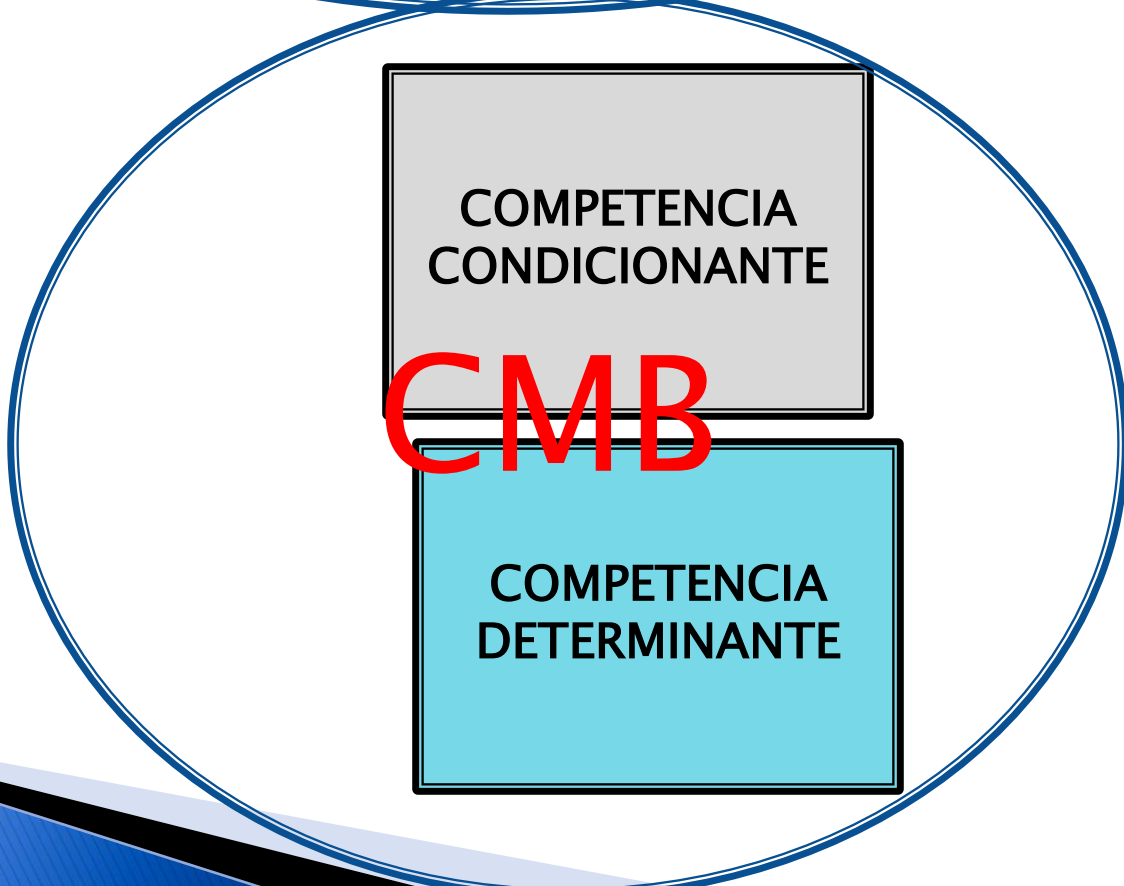


Estabilitat del tronc

- ▶ Mantenir alineació
- ▶ Noies 40 %
- ▶ Nois 20 %



<https://youtu.be/AVhfajBMCik>



**COMPETENCIA
ESPECIFICA**

**ADECUADA
ESPECIALIZACIÓN
DEPORTIVA**

**APRENDIZAJE TEMPORALIZADO
DE LAS NECESIDADES DEL
DEPORTE**

**COMPETENCIA
CONDICIONANTE**

**EFICACIA EN EL CONTROL MOTRIZ EN LA
INTERACCIÓN CON EL ENTORNO**

**EFICACIA METABÓLICA PARA APORTAR
ENERGÍA**

**COMPETENCIA
DETERMINANTE**

EFICACIA MECÁNICA EN LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

DESARROLLO ÓPTIMO DEL APARATO LOCOMOTOR

COMPETENCIA
ESPECIFICA

ADECUADA
ESPECIALIZACIÓN
DEPORTIVA

APRENDIZAJE TEMPORALIZADO
DE LAS NECESIDADES DE
RENDIMIENTO

COMPETENCIA
CONDICIONAN
TE

EFICACIA EN EL CONTROL MOTRIZ EN LA
INTERACCIÓN CON EL ENTORNO

EFICACIA METABÓLICA PARA APORTAR
ENERGÍA

EFICACIA MECÁNICA EN LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

DESARROLLO ÓPTIMO DEL APARATO LOCOMOTOR

COMPETENCIA
DETERMINANT
E

COMPETENCIA
ESPECIFICA

ADECUADA
ESPECIALIZACIÓN
DEPORTIVA

APRENDIZAJE TEMPORALIZADO
DE LAS NECESIDADES DE
RENDIMIENTO

COMPETENCIA
CONDICIONAN
TE

EFICACIA EN EL CONTROL MOTRIZ EN LA
INTERACCIÓN CON EL ENTORNO

EFICACIA METABÓLICA PARA APORTAR
ENERGÍA

COMPETENCIA
DETERMINANT
E

EFICACIA MECÁNICA EN LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

DESARROLLO ÓPTIMO DEL APARATO LOCOMOTOR

ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

APRENDIZAJE TEMPORALIZADO DE LAS NECESIDADES DE RENDIMIENTO

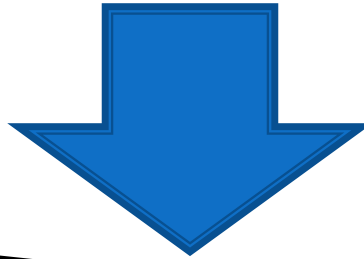
EFICACIA EN EL CONTROL MOTRIZ EN LA INTERACCIÓN CON EL ENTORNO

EFICACIA METABÓLICA PARA APORTAR ENERGÍA

EFICACIA MECÁNICA EN LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

DESARROLLO ÓPTIMO DEL APARATO LOCOMOTOR

SEDENTARISME



EFICACIA EN EL CONTROL MOTRIZ EN LA INTERACCIÓN CON EL ENTORNO

EFICACIA METABOLICA PARA APORTAR ENERGÍA

EFICACIA MECÁNICA EN LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

DESARROLLO ÓPTIMO DEL APARATO LOCOMOTOR

ANTIPRINCIPIS DE LA MOTRICITAT INFANTIL



- ▶ Antiprincipi de l'acomodació.
- ▶ Antiprincipi de la incapacitat condicional.
- ▶ Antiprincipi de la seguretat.
- ▶ Antiprincipi de la imitació.
- ▶ Antiprincipi de l'adaptació a l'estímul dominant.
 - Els principis els podeu veure a:

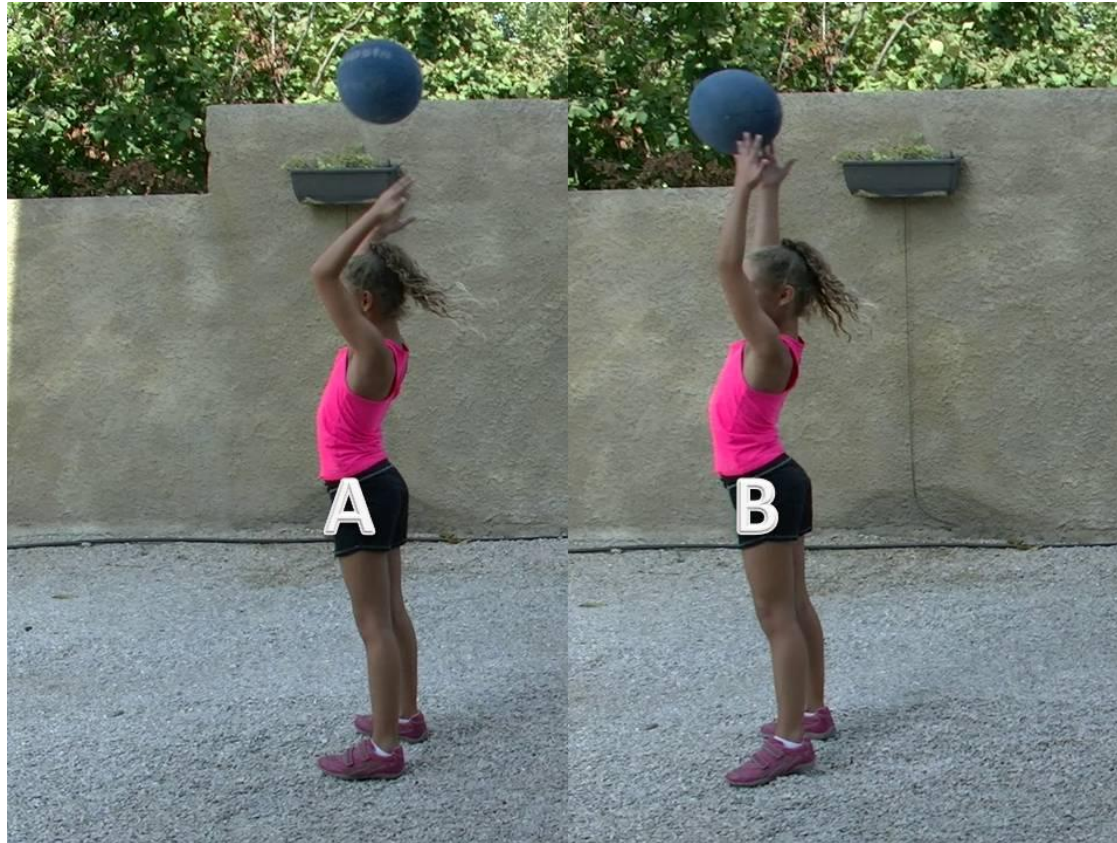
https://youtu.be/_IfmApwkydA

Antiprincipi de l'acomodació.

Tendència a la mínima despesa energètica i al mínim esforç



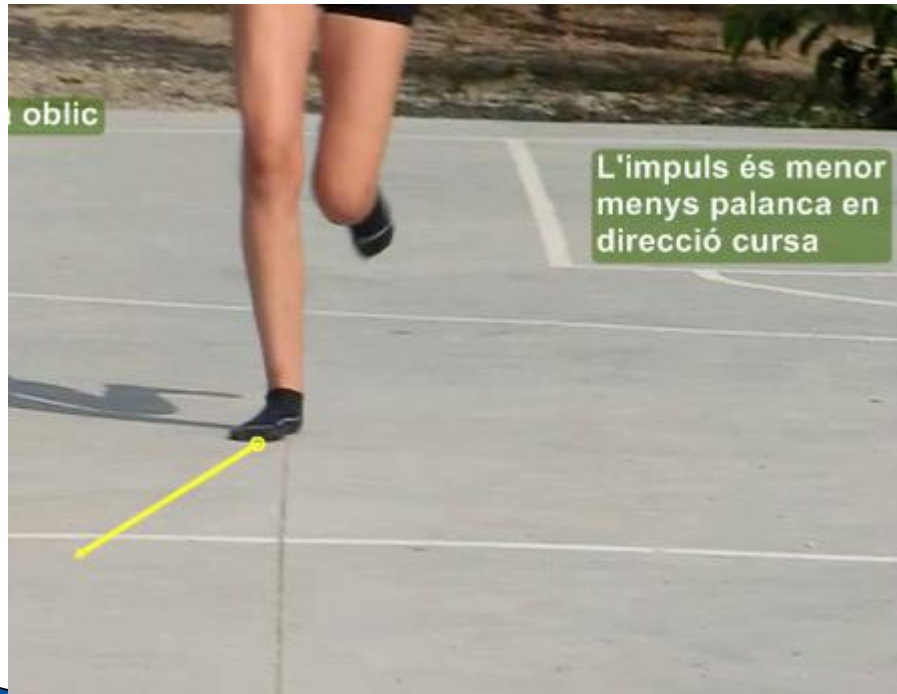
Antiprincipi de l'acomodació.



<https://www.youtube.com/watch?v=gllVcG2DeS8>

Antiprincipi de la incapacitat condicional

- ▶ Si et manca força per fer el gest, busques compensació



Antiprincipi de la seguretat.



Antiprincipi de la imitació.



- ▶ Depèn del model de referència i de la discriminació perceptiva de l'observador.
- ▶ Tendencial a imitar l'estereotip



<https://www.youtube.com/watch?v=WVmMEhjEhr4>

Antiprincipi de l'adaptació a l'estímul dominant



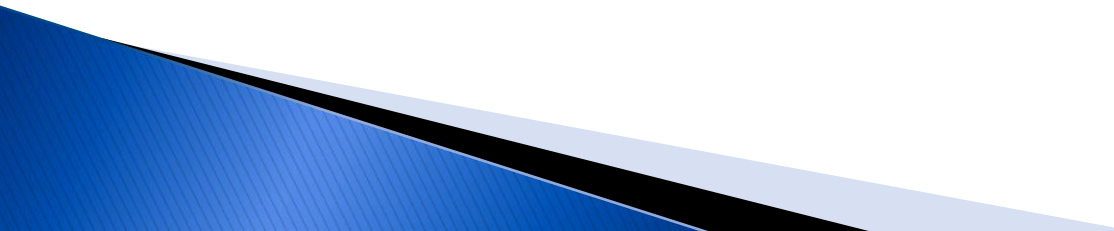
CONCLUSIONS

- ▶ El simple joc i la varietat d'activitats no garanteix el desenvolupament adient.
- ▶ La pràctica de l'esport no incideix equilibradament sobre la CMB.
- ▶ La incidència sobre el procés de creixement depèn del que es fa realment, no del que posen els informes, les programacions i els protocols.
- ▶ La pedagogització (el com?) ha substituït al què?. Planificar bé sobre el paper no vol dir assolir objectius.
- ▶ No podem modificar la càrrega horària però sí prioritzar objectius.

Vàrem acceptar la LOGSE quan era un programa totalment absurd ambigu i inassolible (un programa mimètic amb els dels INEF dels anys 80) atès que podíem fer el que a cadascú ens agradava més.

http://www.jriustrainer.com/sites/default/files/pdf/Cuestinando%20la%20eduaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica_0.pdf

**Cap assignatura ni entrenament
d'un esport te una disparitat de
continguts i objectius reals com el
que presideix l' EF.
Ens uneix el metallenguatge i la
declaració d'intencions.**



UN MITE I DUES PREGUNTES

- ▶ El fet que no es disposi del temps òptim ens obliga a prioritzar a fer allò que no es fa a cap altre entorn. Hi ha intervencions que si no es fan a una edat determinada, més tard no hi serem a temps.
- ▶ La comunitat docent està d'acord amb uns criteris per mesurar la competència lectora.
- ▶ I en la competència motriu bàsica?
Sabem on volem anar i fins a quin punt hi arribem?

Moltes gràcies

jriustrainer@gmail.com

facebok jriustrainer

www.jriustrainer.com