

Desenvolupament de la CMB

Tarragona, febrer 2011

Joan Rius i Sant

La selecció natural ens va fer com
som ara.

Fa uns 200.000 anys (+/-)

ADAPTATS A UN ENTORN DE FA

200.000 ANYS

Joan Rius i Sant



Estem fets per bellugar-nos com
en el paleolític...

Com ens belluguem avui?

Hem dissenyat eines que
permetien major eficàcia amb
menys esforç.



Joan Rius i Sant

Sometent el nostre aparell
locomotor a tensions no previstes



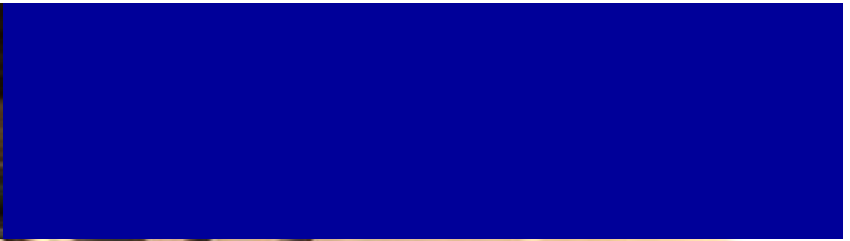
Joan Rius i Sant

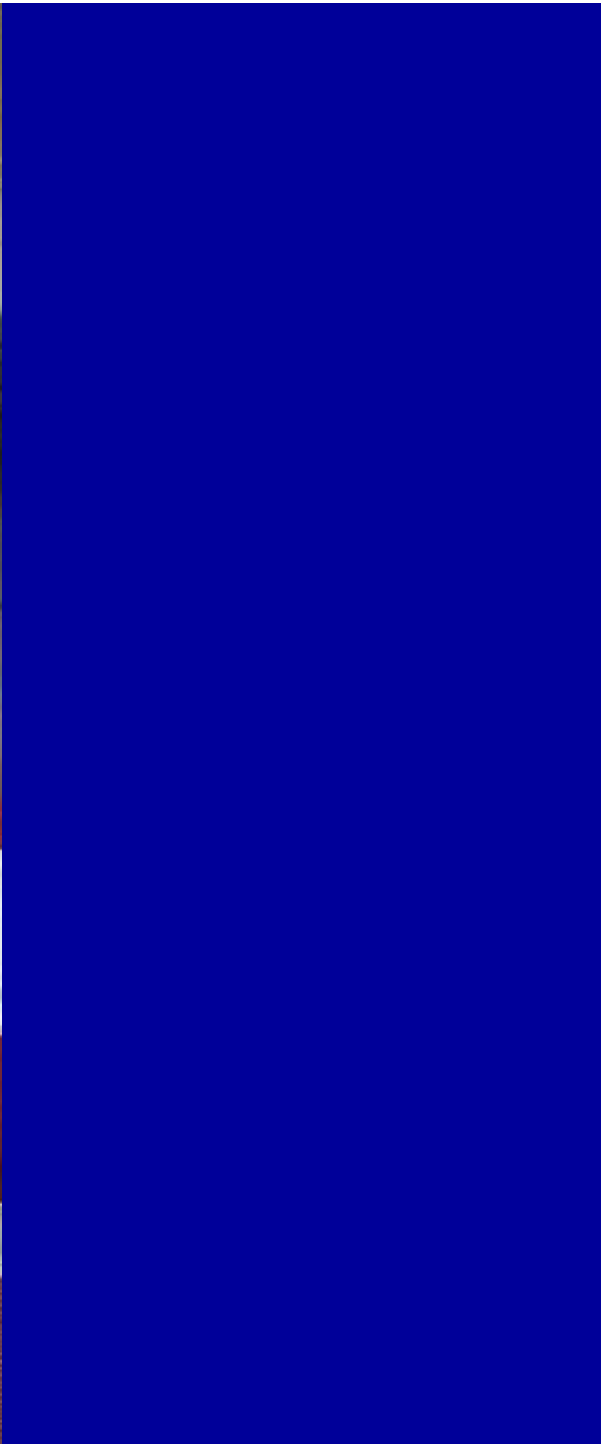






Joan Rius i Sant







Hem domesticat animals per desplaçar-nos amb eficàcia



Joan Rius i Sant

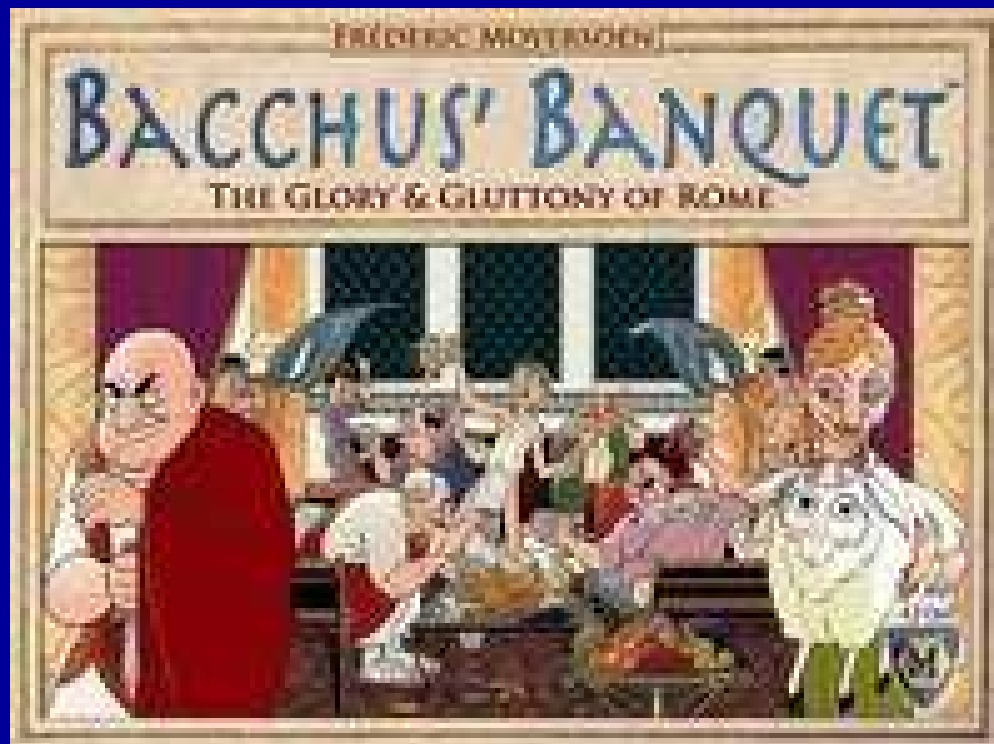
Construit vehicles





Joan Rius i Sant

Una alimentació qualitativament diferent i quantitativament desmesurada. (*El mono obeso* de Faustino Cordón)



Objectes que milloraven el confort

Una cultura del foment del plaer i
d'allunyament del desplaer.



Donem al cos un ús que no es
correspon amb el nostre disseny







Joan Rius i Sant



Joan Rius i Sant





Joan Rius i Sant



Joan Rius i Sant



Joan Rius i Sant

- LES RELIGIONS DICTAVEN NORMES PER COMPENSAR AQUESTS DESEQUILIBRIS:
 - REPETINT MOVIMENTS COMPENSATORIS
 - DEJUNIS



Joan Rius i Sant

Senyar-se i passar el Rosari era una bona rehabilitació



Ara van a rehabilitació i a fer manualitats i gimnàstica



El racionalisme, les escoles de gimnàstica donen alternatives científiques

Neix l'EF moderna

- Els infants i púbers de fa 50 anys presentaven diferències estructurals ANATÓMIQUES I FISIOLÒGIQUES significatives respecte als actuals?

NO!!!

Joan Rius i Sant

- És competència nostra vetllar per la higiene motriu i postural dels alumnes?
- Ens correspon compensar l'ús inadequat del cos en el decurs del creixement?

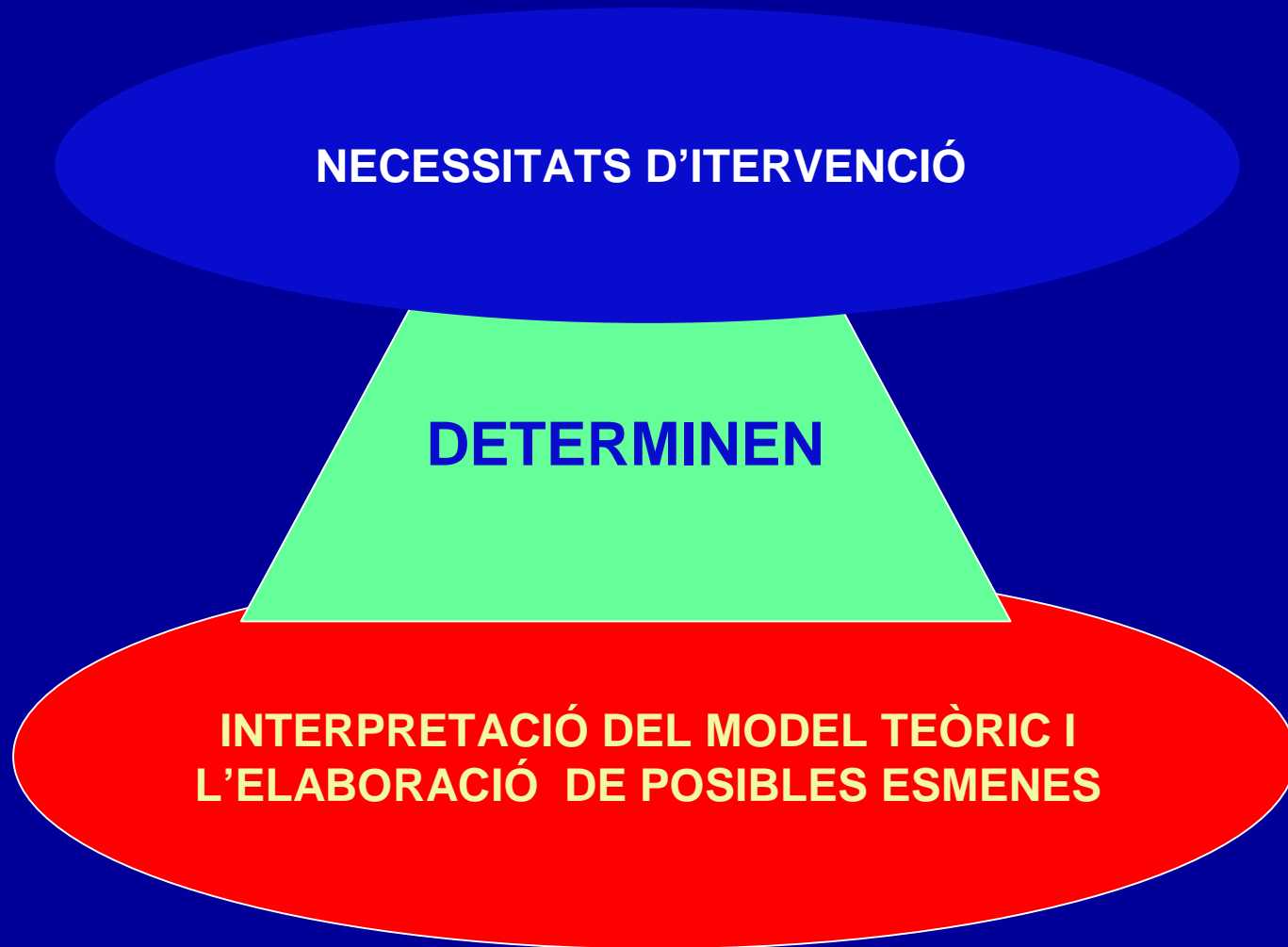
- Aquesta proposta tan sols té sentit si es considera que:
 - A l'escola li correspon aquesta tasca
 - És un objectiu prioritari de L'EF

L'objectiu prioritari de la nostra intervenció és independent de qualsevol projecte educatiu.

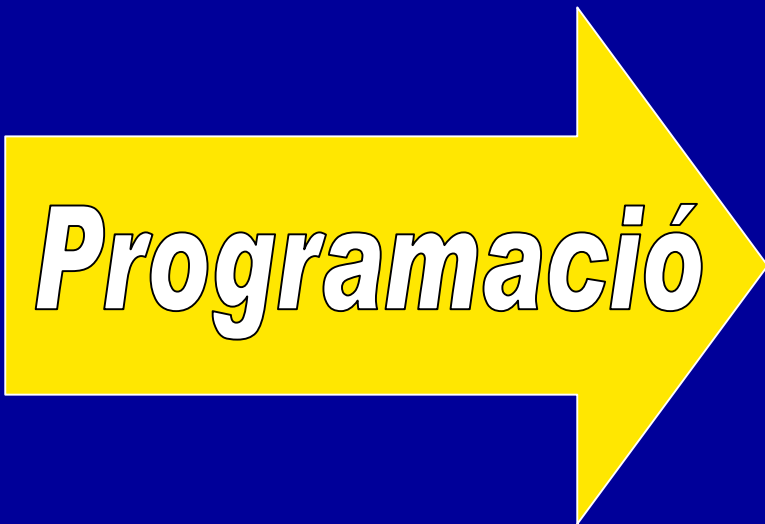
Manca de temps

- Si considerem que dues classes no tenen incidència sobre l'alumne, cal ser honrats i proposar la supressió de l'assignatura o transformar-la amb ludoteca
- Si considerem que ,malgrat ser insuficients, es pot incidir positivament cal prioritzar i optimitzar el recurs

Plantejament científic - tècnic



- Les necessitats d'intervenció per assolir un objectiu definit no poden venir mai determinades per una ideologia o per un programa.
- Les possibilitats d'assolir uns objectius poden estar afavorides o perjudicades per una normativa legal





Intervenció



Què fem?



Allò que fem

Com incideix?

Les tres preguntes

Joan Rius i Sant

Avaluar l'efecte

Joan Rius i Sant

CAPACITAT MOTRIU BÀSICA CMB

DESENVOLUPAMENT
MUSCULAR I POSTURAL

INTERACCIÓ
AMB L'ENTORN

CMB

EFICÀCIA
MECÀNICA

ADAPTACIÓ A
L'ESFORÇ

Model teòric analític

Coordinacions

Aprenentatges

Velocitat

Realitat

Ni apareixen aïllades
Ni són ni un fi
Ni són un objectiu

Força

Resistència

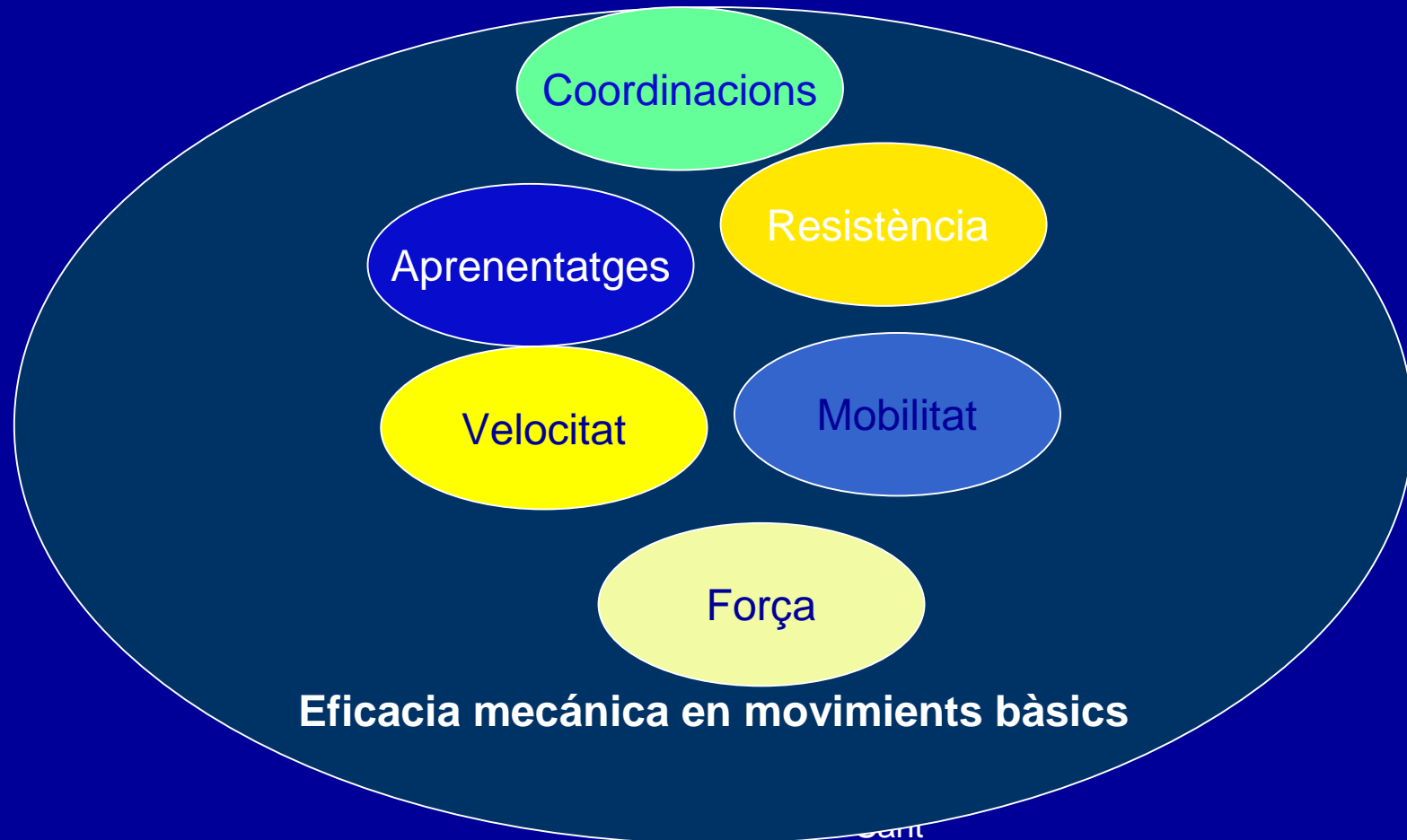
Mobilitat

Es manifesten integrats



Joan Rius i Sant

Per intervenir sobre cada factor cal pensar en totes les capacitats



Incidència plurifactorial de cada activitat

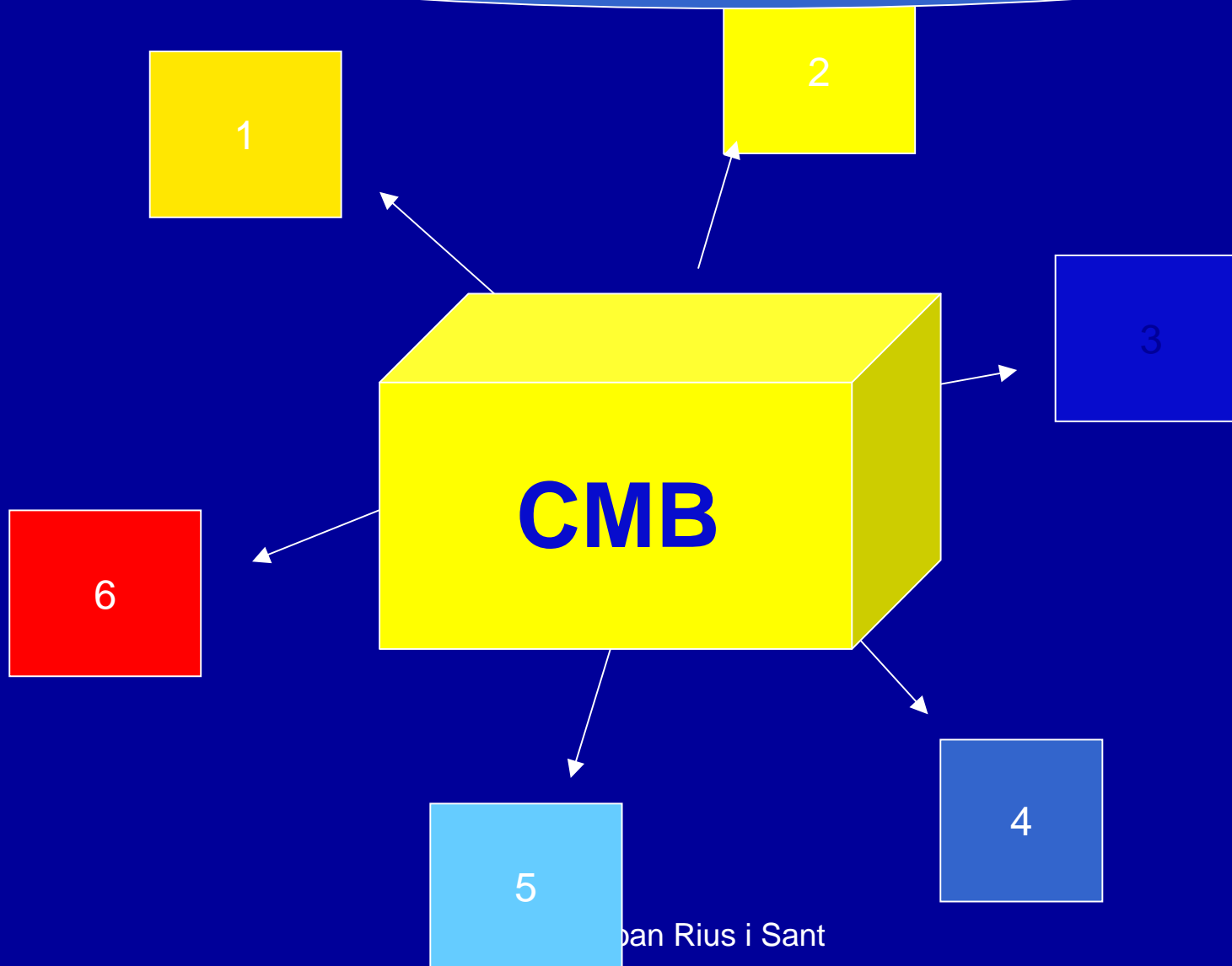


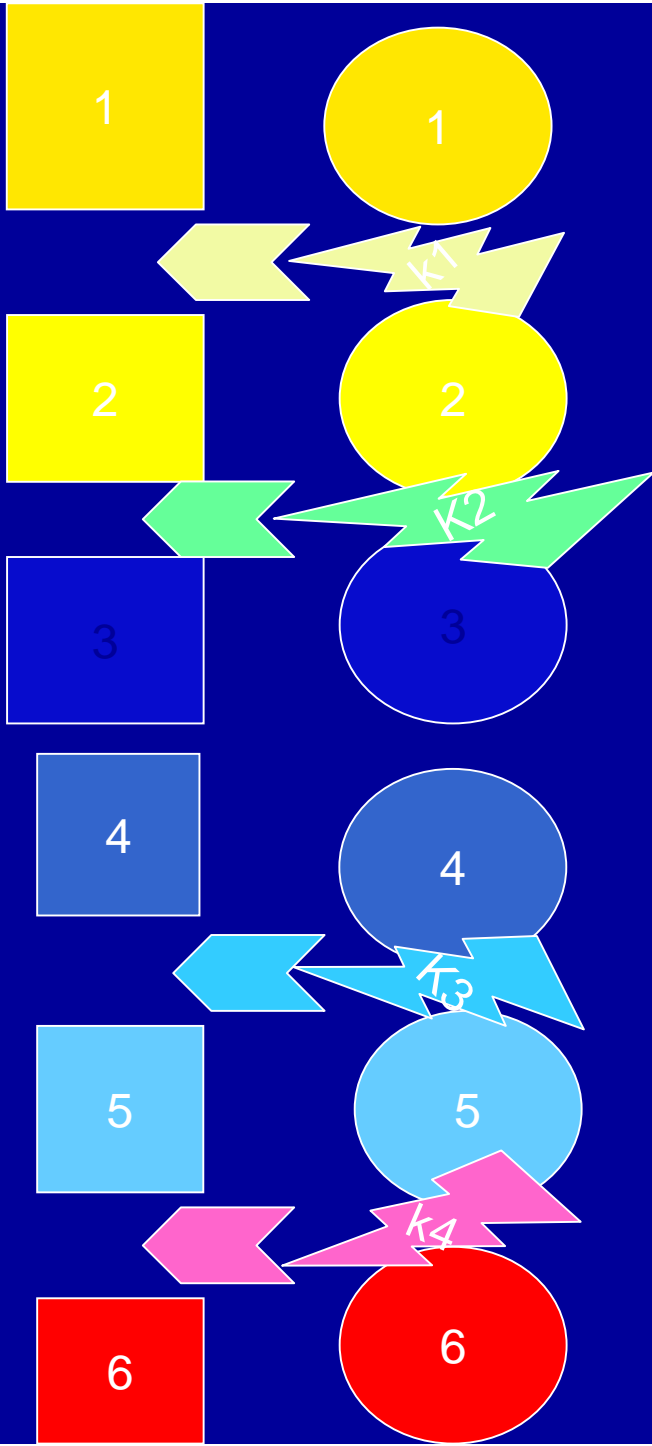
- Equilibri
- Força explosiva
- Percepció espai temps
- Control postural
- Velocitat
- Aprenentatge
- Expressivitat
- ...

CAPACITAT	INFÀNT	PR EP.	PUBESC.	ADOL
Equilibri	XX	XX	X	
Ritme	X	XX	X	
Diferenciació.	X	XX	XX	XXX
Orientació espai	X	X	XX	XX
Coneix propi cos	XXX			
Propiocepció	XXX	XX	X	X
Variabilitat motora	XXX	XX	X	
Sobreaprenentatge	XX	XXX	X	XX

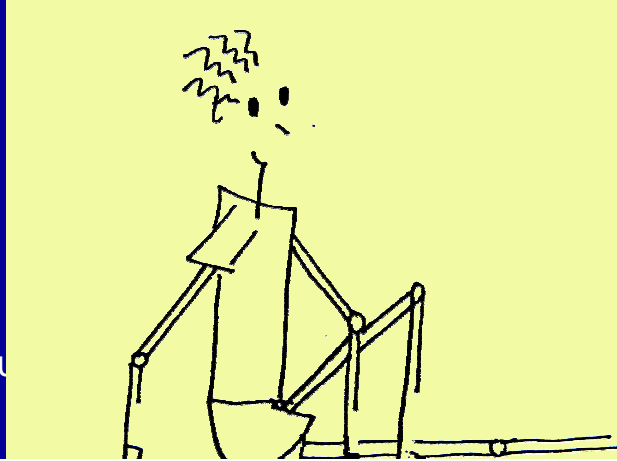
CAPACITAT	INFÀNT.	PREP	PUBESC.	ADOL
Rapidesa	XXX	XX	XXX	X
Força general passiva		X	XX	X
Força explosiva		XX	XX	XXX
Força elàst explosiva	X	XX	X	XXX
Força màx			X. NOIS XX. NOIES	X
Força resist. aeròbica		X	XX	XXX
Velocitat cíclica	X	XXX	X	XXX
Potència aeròbica	X	XX	XX	XX
Capacitat aeròbica	X	X	XX	XXX
Mobilitat dinàmica	XXX	XXX	XX	X
Mobilitat analítica		X	XX	XXX

CAL DEFINIR QUÈ VOLEM ASSOLIR AMB LA NOSTRA TASCA

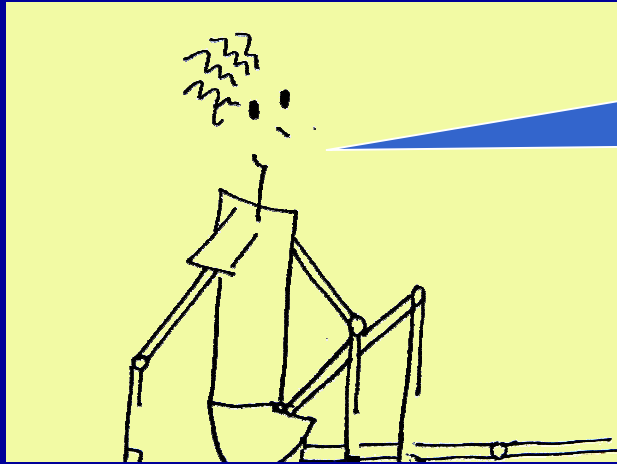




ARA TAN SOLS ENS
FALTA POSSAR ELS
CONTINGUTS DE CADA
FIGURA



Joan Ri



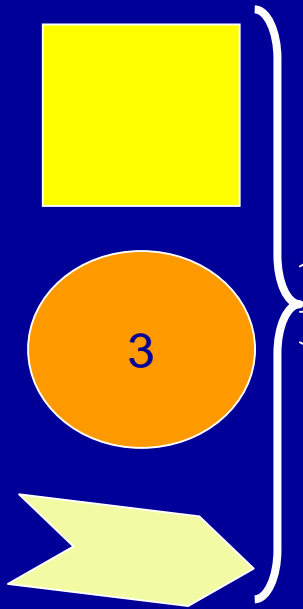
I ESTABLIR EL SEU
DESENVOLUPAMENT
CRONOLÒGIC

Infancia

Prepubertad

Pubescencia

Adolescencia



Principis a seguir

- **Continuïtat**
 - Tots els factors cal treballar-los sempre.
 - No es poden parcel·lar els continguts
- **Prioritat**
 - La maca de un temps òptim de treball obliga a incidir prioritàriament en cada factor segons l'etapa del creixement
- **Progressió**
 - La càrrega de treball ha de ser creixent
 - Adequació del treball a l'edat
 - Les càrregues no augmenten proporcionalment

Anàlisi de factors

Coordinacions

Aprentatges

Velocitat

Força

Resistència

Mobilitat

COORDINACIÓ



Joan Rius i Sant

àmbits

- PROPIOCEPCIÓ – CONEIXEMENT PROPI COS
- CAPACITAT DE REACCIÓ
- CAPACITAT D'EQUILIBRI
- CAPACITAT D'ORIENTACIÓ
 - CANVIS DE POSICIÓ EN L'ESPAI I TEMPS
 - ORIENTACIÓ ESPAI I TEMPS
- RITME
- DIFERENCIACIÓ

INFANTESA FINS PUBESCENCIA

- Desenvolupament de totes les capacitats amb un increment lineal especialment en els primers anys.
- A la infantesa cal incidir especialment en
 - Equilibri
 - Capacitat de reacció

Tres grans grups de continguts

- Jocs d'equip i d'implementes adaptats
 - Combinen globalment
 - Reacció
 - Rapidesa
 - Orientació
- Ensenyament del ritme
 - Amb acompanyament sonor
 - Desplaçaments, girs, salts..
 - Pilotes
 - Progressions
 - Espai temps
- Equilibri
 - Base inestable i modificacions de posició corporal
 - Equilibri amb modificacions del CG amb trasllat de pesos i implementes
 - Adopcions de bases de sustentació diferents

I LA DEFINICIÓ DE LA LATERALITAT?



La lateralitat ja està definida (sempre porto les coses i escric amb la dreta) ara cal reforçar el cantó dominant.

No cal fer activitats específiques
Cal fer treball simètric amb dues mans per compensar les tasques asimètriques

Joan Rius i Sant

**A partir del segon cicle de primària
cal reforçar les habilitats i els
aprenentatges bàsics amb el cantó
no dominant**



Joan Rius i Sant

Coordinacions

Mobilitat

Aprenentatges

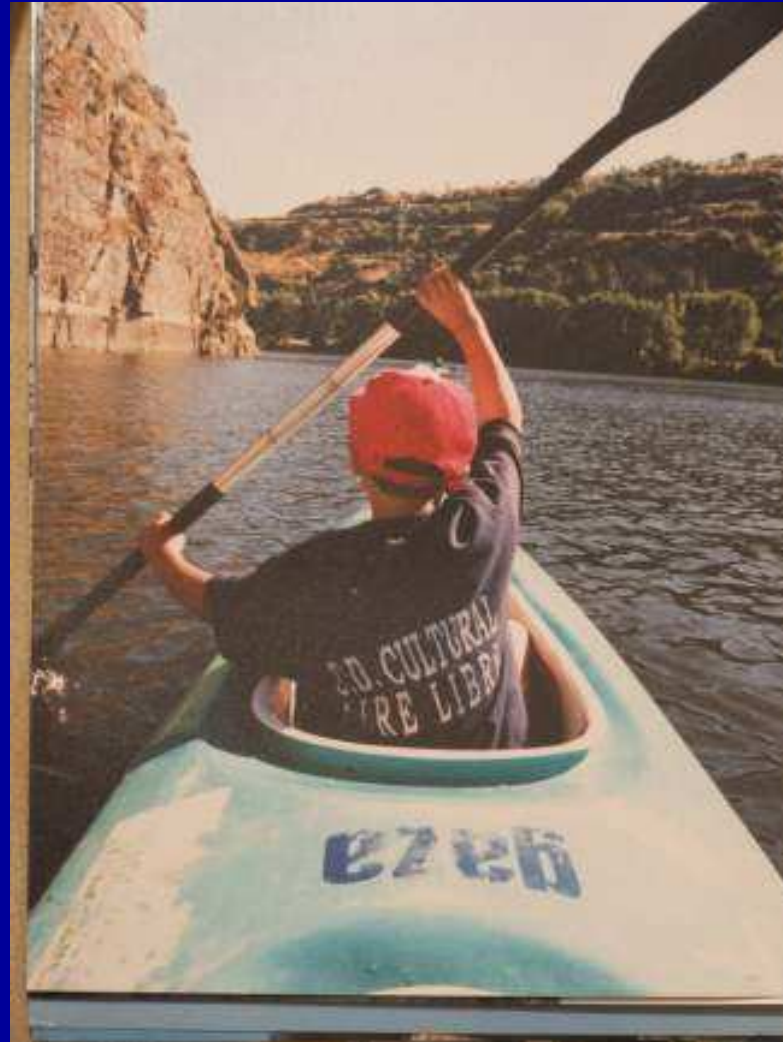
Resistència

Força

Velocitat

Joan Rius i Sant

Aprenentatges

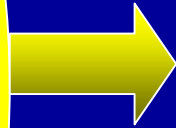


Infantesa (fins 4 de primaria)

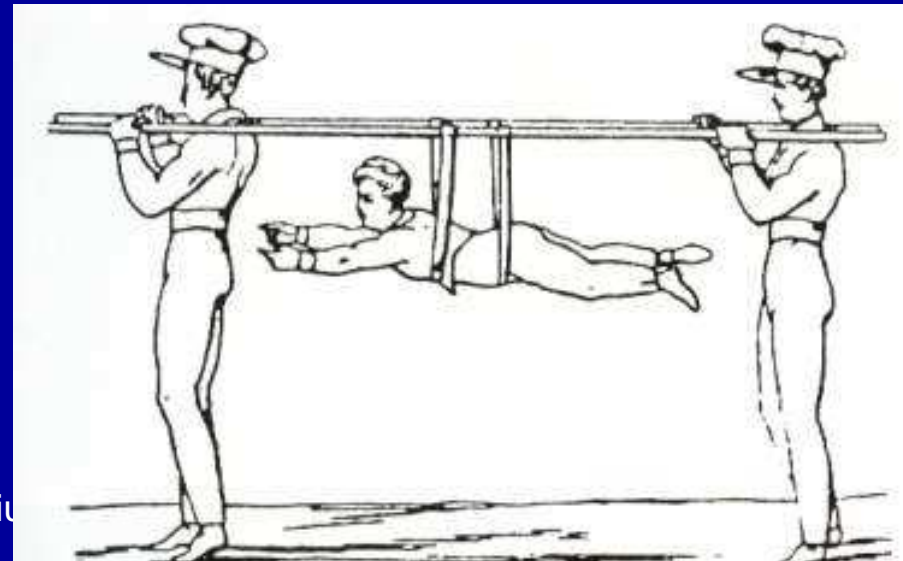
- Predomini de la variabilitat
- Capacitat d'imitació i aprenentatges naturals
- Necessitat de sobreaprenentatges selectius bàsics
- Evitar automatitzar defectes



**Màximes vivències
motrius**



Sobreaprenentatge



Joan Ri

Aprendre o fer?

- No es pot crear ni recrear si no es disposa d'una tècnica
 - Es pot jugar al mar amb les ones sense saber nedar?

**CAL DESTERRAR EL MITE DE QUE A LA INFANTESSA NO
ES PODEN AUTOMATITZAR TÈCNIQUES**

**La resolució de problemes pot fixar
aprenentatges erronis**

Quins són els aprenentatges específics (espècie humana)?

- Caminar mantenint la postura
- Tècnica de cursa
- Llançaments bàsics (Correcta cadena cinètica)
- Capacitat bàsica de salt
- Enllaç cursa salt
- Patrons bàsics per interactuar amb l'entorn amb eficàcia mecànica, energètica i seguretat: Traccionar, trepar, arrossegar-se, empentar
- i ...

Caminar mantenint la postura

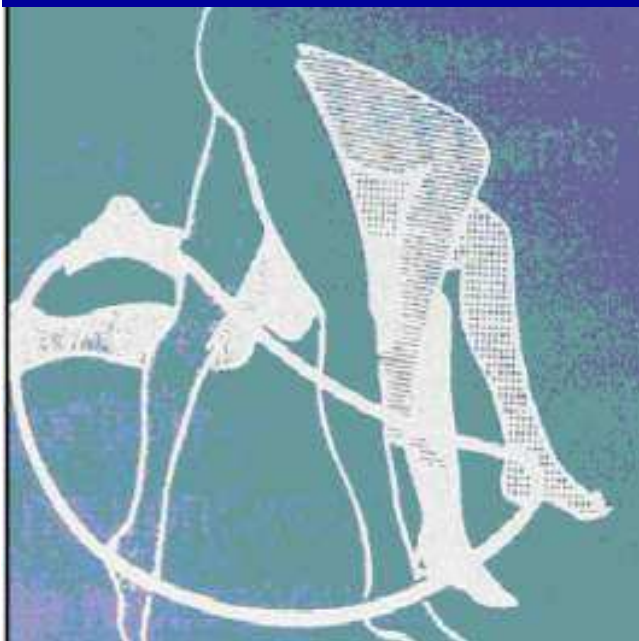


Joan Rius i Sant

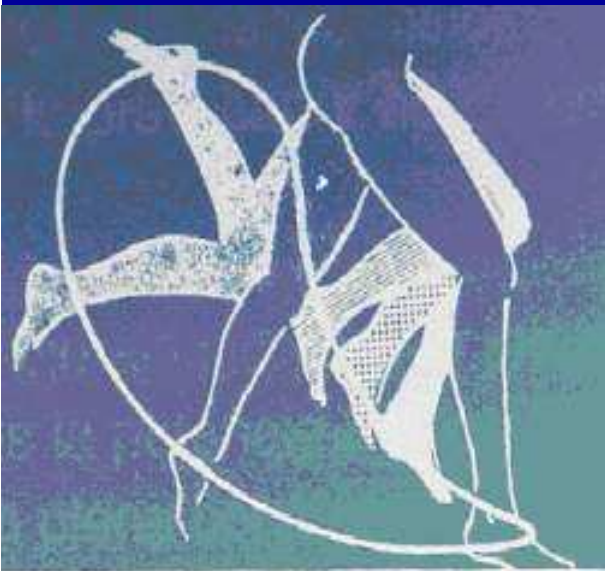
Tècnica de cursa

- Cal tecnificar la cursa natural





A la cursa de cicle anterior comença abans la impulsió. Quan el pes del cos passa damunt del peu, el genoll de la cama lliure alleugereix la sobrecàrrega. A la de cicle posterior la augmenta i es retarda la acció d'impulsió.



PREPUBERTAT

vivències
motrius

Sobreaprenentatge

Capacitat de
modificar aprenentatges

Aplicació a situacions
concretes de joc

Aplicació a nous
aprenentatges

- Activitats preventives i compensatòries dirigides a evitar sobrecàrregues lesives o les derivades de certes activitats específiques
- Evitar fixar aprenentatges erronis

PREPUBERTAT (5e i 6e)

- Manteniment de la variabilitat
- Consolidació dels aprenentatges bàsics i culturals
- Capacitat de modificació dels aprenentatges
- Aprenentatge dels exercicis bàsics de desenvolupament muscular i estiraments
- Aprenentatge de multisalts bàsics
- Aprenentatge de multillançaments bàsics
- Aprenentatge dels fonaments específics d'un o dos esports col·lectius
- Estabilitzar la tècnica de natació fixant tres estils



PUBESCÈNCIA

vivències
motrius

Sobreaprenentatge

Reforçar aprenentatges
consolidats

Aplicació a situacions
concretes de joc

Situacions de facilitació

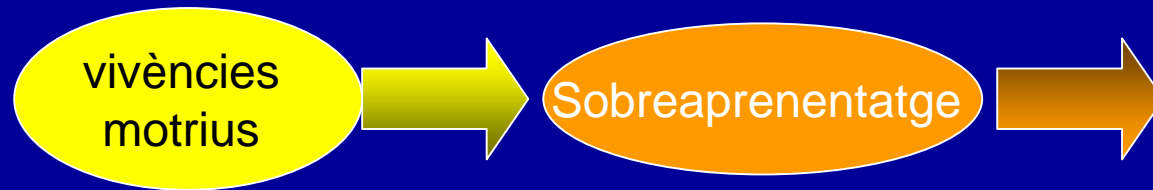
- Evitar fixar aprenentatges erronis
- Evitar que apareguin defectes en aprenentatges consolidats en etapes anteriors

Pubescència 1er i 2on ESO

- Desaparició de la capacitat d'aprenentatge natural i de capacitat d'imitació
- Pèrdua de facilitat d'aprenentatge
 - Mantenir els aprenentatges adquirits
 - Evitar l'adquisició de defectes
 - Posturals
 - Tècnica de cursa
 - Multisalts i multillançaments bàsics
 - Execució d'exercicis de condició física
- Desenvolupar estratègies de jocs sobre els fonaments tècnics adquirits evitant la fixació d'errades tècniques
- Mantenir els aprenentatges de les habilitats gimnàstiques apreses
- Aplicar els elements de tècniques esportives apreses a situacions més complexes de joc.
- Detectar els possibles dèficits motrius i iniciar el procés compensatori



Adolescència



Adaptar el nou cos als aprenentatges bàsics

Adaptació dels aprenentatges a situacions específiques

Disposició per nous aprenentatges opcionals

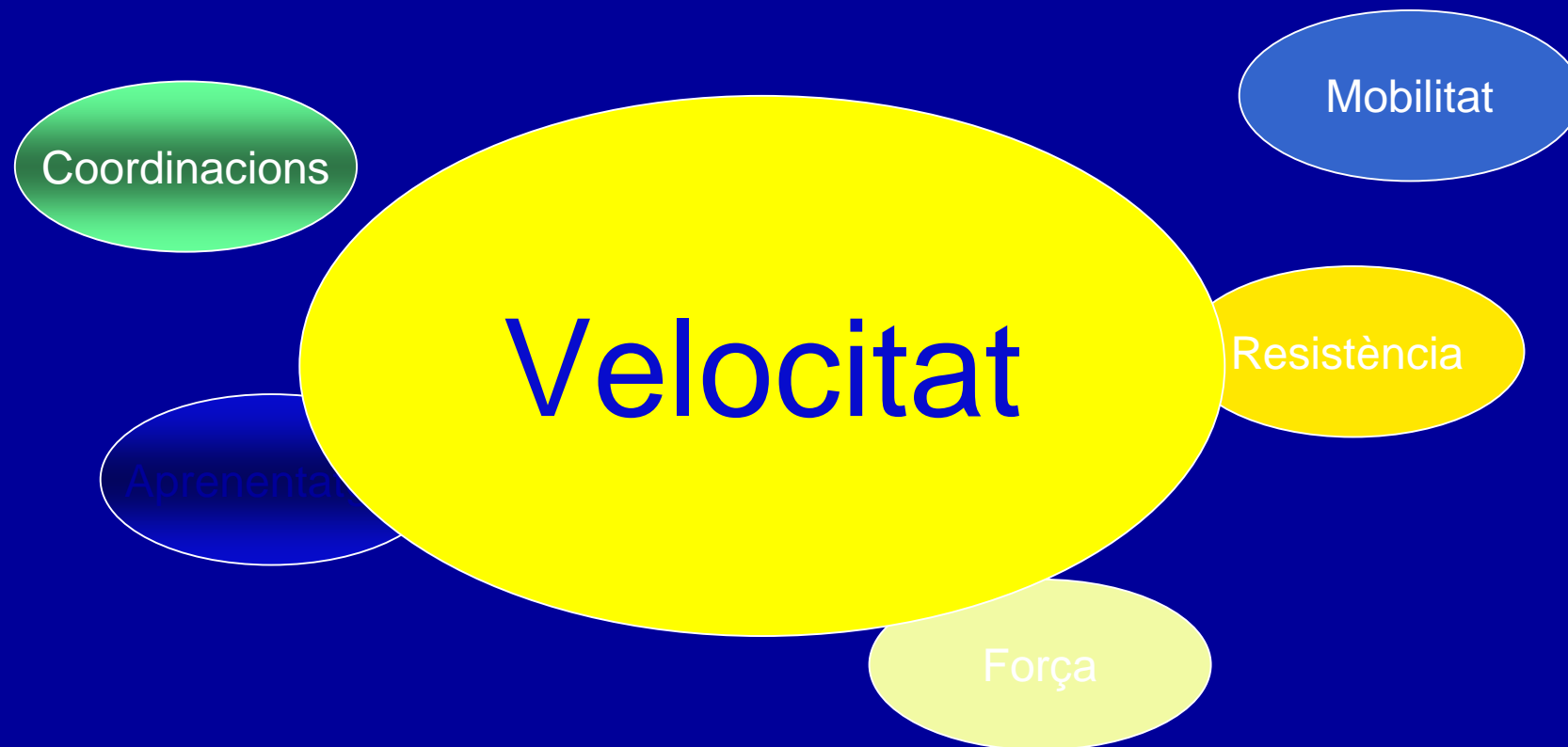
- Activitats preventives i compensatòries dirigides a evitar sobrecàrregues lesives o les derivades de certes activitats específiques
- Evitar fixar aprenentatges erronis

Adolescència

- Recuperació de la capacitat d'execució tècnica perduda a l'etapa anterior però major dificultat de nous aprenentatges (major capacitat de comprensió oral)
- Adquirir nous aprenentatges deixa de ser una necessitat específica
- Potenciació de la condició física de base aplicada als aprenentatges tècnics:
 - Resistència (en situació de fatiga)
 - Velocitat i força explosiva
- Pràctica i perfeccionament d'activitats esportives d'equip i atlètiques (currículum obert)
- Treball sistemàtic específic sobre desequilibris morfofuncionals detectats



Anàlisi de factors

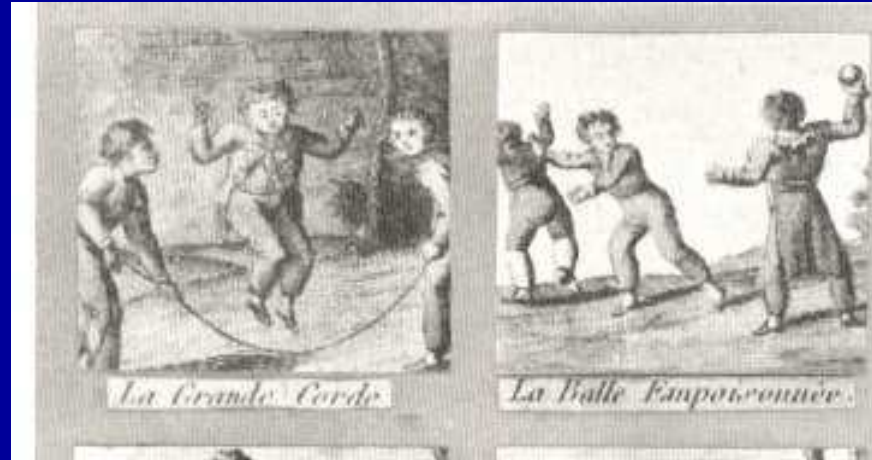


Velocitat- RAPIDESSA

- Capacitat que cal tractar totalment desvinculada de la capacitat de força.
- Lligada a l'aprenentatge de les tècniques
- El treball a la infantesa determinarà la capacitat per ser ràpids en el futur



Velocitat infantesa



- Capacitat totalment desvinculada de la capacitat de força.
- Necessitat de desenvolupament a la infantesa entre els 4 i 9 anys,
 - Aprenentatges tècnics
 - Cursa llisa i amb petits obstacles
 - Cursa amb canvis de direcció
 - Velocitat segmentaria
 - Freqüència

Velocitat Prepubertat

- Execució de les tècniques apreses a alta velocitat
- Accions acícliques amb alta velocitat final (llançaments lleugers, salts amb facilitació, colpeixs, xuts ...)
- Curses de velocitat amb obstacles, canvis de direcció



Velocitat .Pubescència

- Millores per l'increment de la força
- Facilitades per compensar la pèrdua d'habilitat
 - Velocitat de cursa treballant la freqüència
 - Reactivitat de peus
- Evitar aparició de defectes en l'execució de les de les tècniques apreses a l'hora de executar-les a alta velocitat (Executar si cal gestos menys complexes)
- Accions acícliques amb alta velocitat final augmentant el component de força (llançaments amb pilotes medicinals multisalts, canvis de direcció ...)
- Aplicació a situacions de joc.
- Buscar sempre la facilitació compensant la manca de força i de coordinació
- Competicions atlètiques bàsiques

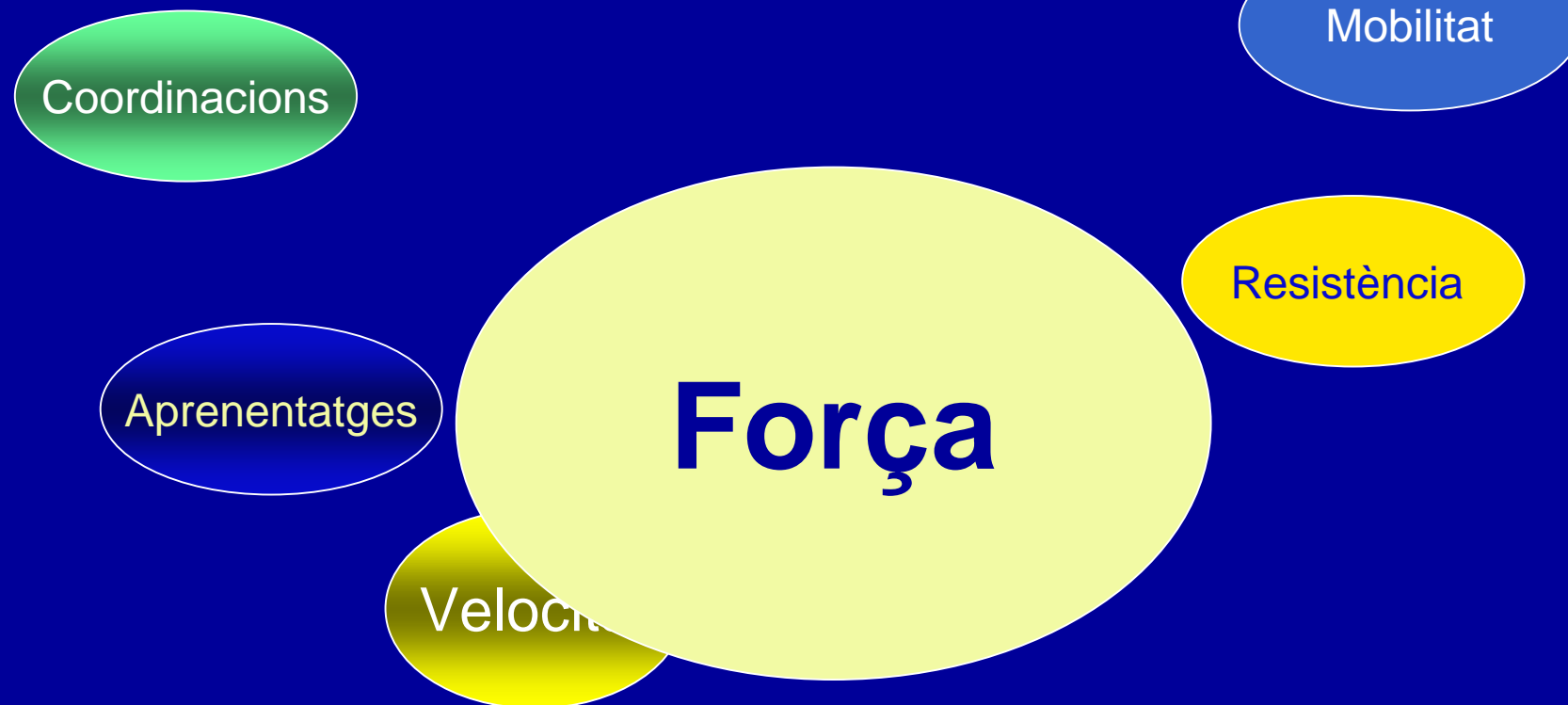


Adolescència

- Aplicació específica a les tècniques esportives
- Elements d'esports i jocs en general en pressió de velocitat i precisió



Anàlisi de factors



MANIFESTACIONS DE FORÇA

- De construcció
- Específica de l'execució de gests específics
- D'increment específic de la capacitat muscular



Infantesa

- Força de construcció
 - Exercicis globals amb sobrecàrrega corporal
 - Gimnàstica, trepa, transport, lluita
 - Activitats d'equilibris i de propiocepció
 - Lligada a l'educació de la postura
 - Incidir analíticament:
 - En el cas de detectar mancances o desequilibris musculars
 - Amb caràcter preventiu incidint sobre els grups musculars que tendeixen a la laxitud
- Força ràpida i elàstica explosiva lligada a l'aprenentatge amb mínimes sobrecàrregues
- Reactivitat de peus
- Reforçar les activitats del tren superior i de la musculatura dorsal



Perdura amb el temps
malgrat abandonar la pràctica



Prepubertad

- Continuar amb el treball del període anterior
- Desenvolupament muscular equilibrat
 - Treball aparell locomotor passiu
 - Treball propioceptiu
 - Treball postural global en posicions poc habituals
 - Exercicis analítics de musculació general
 - Enfortiment de grups musculars afeblits
 - Musculatura intrínseca del peu



Prepubertat

- Força explosiva i elàstica explosiva (lligada a la tècnica)
 - Multisalts horitzontals i verticals amb poca alçada
 - Multillançaments lleugers (buscant contramoviment)
- Treball específic de turmells (reactivitat) i isquiotibials (excèntrics)
- Aprenentatge de l'amortiguació amb poca alçada



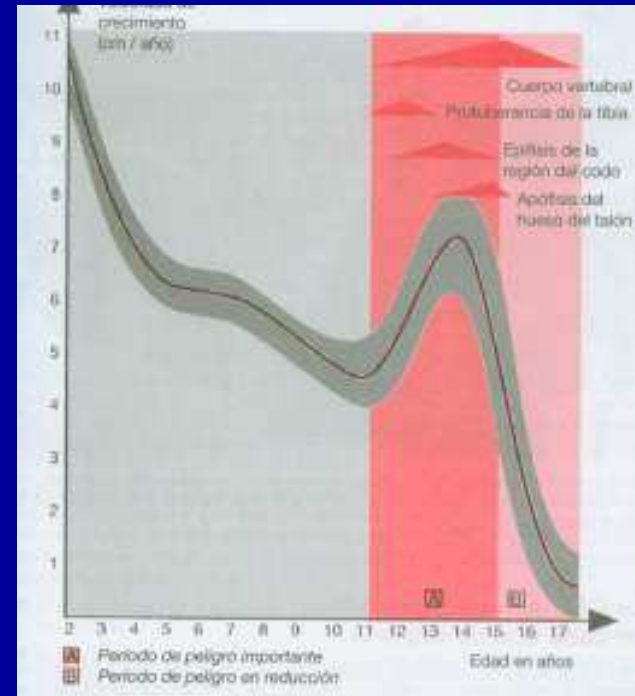
Prepubertat noies

- Desenvolupament de la força màxima
 - Arrossegaments
 - Gomes
 - Trepes
 - Sobrecàrrega corporal
 - Calaixos



Pubescència

- Continuar el treball del període anterior però eliminant els salts verticals i els horitzontals a peu coix .
- No fer amortiguaments
- Treball de resistència a la força amb fatiga prioritària de les fibres de contracció lenta
- Els nois poden introduir la força màxima
- Força específica lligada a les tècniques



Adolescència

- Mantenir el desenvolupament muscular general
- Reprendre el treball de força elàsticaexplosiva de la prepubertat
- Lligar les prestacions de força a les de velocitat
- Treballar la resistència a la força tant de fibres ràpides com lentes



Anàlisi de factors

Coordinacions

Mobilitat

Resistència

Aprenentatges

Velocitat

Força

RESISTENCIA AERÒBICA



Joan Rius i Sant

Tòpics

- **INFORME ESPORTIU**

- VALORACIÓ ANTROPOMÈTRICA:
- L'estudi de la seva composició corporal revela un % de greix dins dels valors de referència per a la seva edat i sexe.
- VALORACIÓ DEL TEST DESFORC:
- La resposta cardíoc-vascular i tensional a l'esforç submàxim és normal. La forma física que presenta s'adequa a la que correspon a la seva edat, sexe i pes.
- Ha de mantenir i fins i tot pot millorar la seva condició física de base mitjançant un entrenament adequat (resistència i potencia aeròbica) i no oblidar les aptituds específiques de l'esport que practica.
- **En la preparació física per la seva edat ha de ressaltar-se la resistència aeròbica, mitjançant entrenaments que utilitzin grans volums amb baixes intensitats: trotar, nedar, cicloturisme, jocs d'equip evitant l'aspecte competitiu.**
- **S'han d'evitar aquells entrenaments en què es produeixi esgotament o que siguin extenuants (acumulació d'àcid làctic).**
- OBSERVACIONS:
- Els exàmens periòdics serviran per a controlar l'evolució de la seva aptitud física. CONCLUSIONS:
- En les proves i exploració» realitzades, no hi ha evidència, actualment, de contraindicacions per a la pràctica esportiva, sempre que la faci seguint les indicacions anteriors.
- Dr.
- Unitat de Medicina de l'Esport

Infantesa i Prepubertat

- Els **models atlètics** de desenvolupament de la resistència **no són adients** per la millora de la resistència general
- La resistència general fins la pubescència es desenvolupa mitjançant classes dinàmiques amb un temps de participació alt, mantenint intensitat mitjana amb pics d'alta intensitat i de recuperació.

La cursa lenta

- No és un medi imprescindible
- Pot ser un objectiu si es valora:
 - Mantenir el ritme amb bona tècnica de cursa (turmell reactiu)
 - Capacitat per suportar un esforç constant de durada llarga
 - Capacitat de mantenir el ritme tants minuts com l'edat
- *A les sessions de classe no es adient fer-ne de durada superior a l'edat/2

Els sistemes fraccionats i mixtes

- Sembla demostrat que el treball intervàlic és més adient que el continu
- La cursa es un bon medi de anar d'una activitat a una altre (model circuit natural o circuit training)

Els sistemes analítics

- El circuit training
- Activitats amb música introduint elements específics d'esports apresos

Pubescència

- Es mantenen els criteris de les etapes anterior
- Introduir els circuits de força resistència amb incidència a les fibres lentes
- Introduir treball de CC al començar les sessions.
- Desenvolupament específic de la capacitat aeròbica amb cursa fraccionada sense arribar a l'esgotament

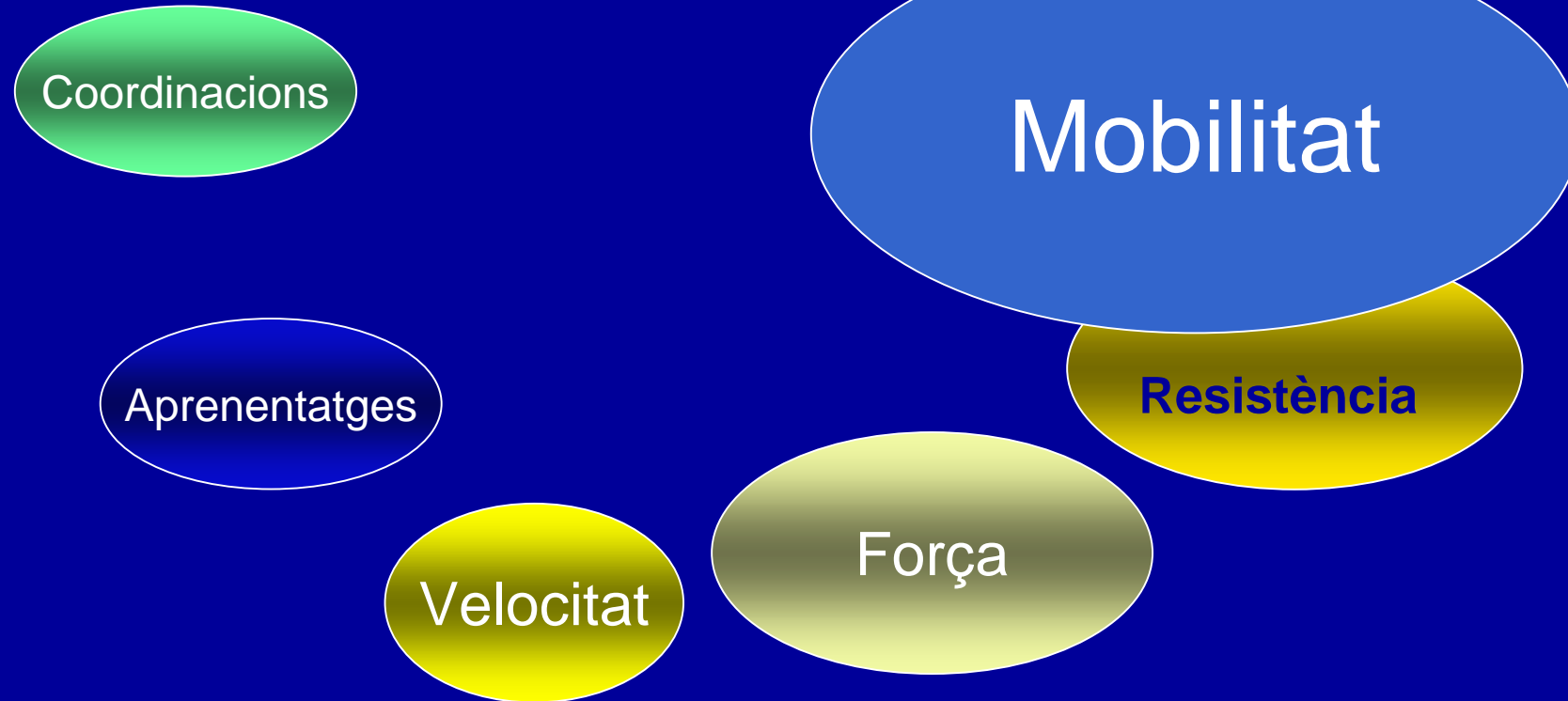
Pubescència (precaucions)

- Comencen a activar la capacitat anaeròbica làctica
- Apareix amb activitats de velocitat o jocs que en etapes anteriors no podien activar aquesta via per manca de maduresa hormonal
 - Cal contemplar més temps de recuperació
- El seu desenvolupament específic no és un objectiu específic (CMB). Fer-ho pot provocar més perjudicis que beneficis
- Es desenvolupa de manera natural i adaptada a les possibilitats de cada alumne amb la pràctica d'esports
- Disposar d'una bona resistència general, un desenvolupament muscular harmònic i d'una bona força explosiva permetrà una disposició per un treball anaeròbic làctic en activitats esportives extracurriculars

ADOLESCÈNCIA

- Es poden mantenir els mateixos criteris de la pubescència.
- Malgrat disposar de capacitat per desenvolupar la resistència anaeròbica làctica no es pot considerar competència de l'escola el seu desenvolupament
- Insistir en sistemes de desenvolupament de la capacitat aeròbica amb de cursa contínua avorreix a molts i agrada a un important nombre. Ofertar diferents formes de desenvolupament

Anàlisi de factors



Mobilitat

- El fals mite dels rebots
- Qualitat inversa
- Qualitat possibilista del rendiment
- Lligada al desenvolupament postural
 - Eскурçament de determinats músculs



Infantesa

- Amplitud de moviments globals dinàmics
- Activitats que forcin els límits articulars fisiològics



Prepubertat

- Continuar el treball etapa anterior
- Aprenentatge d'exercicis analítics
 - Dinàmics amb rebots suaus
 - Estiraments buscant adoptar correctament la posició



Pubescència

- Dedicar blocs de treball freqüents específics dirigits especialment a minvar la regressió de certs grups musculars específics
- Continuar el treball mobilitat general global
- Executar d'exercicis analítics apresos etapes anteriors
 - Dinàmics amb rebots suaus
 - Estiraments mantenint la posició
 - Evitar compensacions



Adolescència

- Treball com en els adults
- Considerar que la càrrega neuromuscular dels estiraments estàtics (Strech, PNF etc..) genera important fatiga.

capacitat	Infància	prepubertat	Pubescència	adolescència
Equilibri	xx	xx	x	
ritme	x	xx	x	
Diferenciació Precisió en el moviment	x	xx	xx	
Orientació espai	x	x	xx	xx
Coneix propi cos	XXX			
propiocepció	xxx	xx	x	x
Variabilitat motora	xxx	xx	x	
sobreaprenentatge	xx	xxx	x	xx
Rapidesa	xxx	xx	xxx	x
Força general passiva		x	xx	x
Força explosiva		xx	xx	xxx
Força elàst explosiva	x	xx	x	xxx
Força max (sense peses)			X (nois)xx(noies)	X
Força res aeròbica		X	XX	XXX
Velocitat cíclica	x	xxx	x	xxx
Capacitat aeròbica	xx	xx	xx	xx
Mobilitat dinàmica	xx	xxx	xx	X

Programació

- Ajudar al desenvolupament integral exigeix un treball regular sense grans períodes d'inactivitat
- A totes les edats cal treballar regularment tots els factors de la CMB ponderant el % de cadascun en funció dels criteris que s'han indicat.
- Els medis per assolir uns objectius (desenvolupar la CMB) són il·limitats, els objectius no
- L'organització dels cicles en unitats didàctiques mai podrà trencar el principi de continuïtat i progressió dels diferents factors determinants de la CMB

AVALUACIÓ

- L'avaluació és un medi mai una finalitat en sí mateixa. No es pot programar pensant en allò avaluable com amb allò necessari. La dificultat per poder avaluar objectivament certs aspectes no pot implicar mai considerar-los secundaris ni menys importants.
- L'avaluació d'un alumne en forma d'una nota no podrà ser mai significativa.

Què es vol avaluar? Amb quina finalitat?

- Coincideix allò més significatiu amb allò que som capaços d'avaluar quantitativament ?
- Cal aïllar la variable “edat biològica” a l'hora de quantificar el procés d'avaluació?
- Com es fa?

Interacció

- Es busca plaer, creativitat, expressió, emoció, competència, cooperació...
- Què es pot avaluar que resulti significatiu?
 - Eficàcia? Participació? Rendiment? ...?
- Com es pot fer de manera que sigui just, significatiu i fiable (que dos avaluadors puguin resoldre igual davant d'un mateix alumne que cerca els mateixos objectius)?

Desenvolupament antropomètric i muscular òptim

- Disposem de medis per fer-ho a la classe d'EF de manera objectiva i quantificable?
- Quins aspectes hem d'avaluar quantitativament?
- Podem aïllar les variables que depenen de factors genètics, culturals extraacadèmics i acadèmics?

Adaptació fisiològica a l'esforç

- Disposem de medis i capacitat per avaluar tots els factors més determinants?
- Acceptant que l'objectiu de l'EF no és la recerca del rendiment màxim, quins criteris usarem per avaluar si l'alumne disposa de les condicions òptimes?
- Si no es considera avaluable la relació entre edat cronològica i edat biològica, com podem aïllar la variable a fi de que no distorsioni l'objectivitat de la mesura?
- Si avaluem la millora o la progressió, de quina manera aïllarem les variables de creixement i/o de l'activitat física feta fora de l'àmbit curricular?

Eficàcia mecànica en els moviments bàsics

- Aquest és l'àmbit on és factible avaluar.
- Si hem definit uns aprenentatges determinats, és possible comparar el nivell d'execució de l'alumne respecte al patró ideal
- També podem avaluar la millora (en l'aprenentatge de les tasques el progrés no ve tant determinat pel creixement)

Reflexió sobre avaluacions esportives

- Atletisme, natació, ciclisme...
 - Avaluem la manifestació quantitativa de potencia generada en l'acció
- Gimnàstica, patinatge
 - Avaluem (fonamentalment) la manifestació qualitativa
- Esports d'equip i d'oponent
 - Avaluem les conseqüències de les accions amb independència dels aspectes qualitatius i quantitius
- Certes activitats com patinatge, gimnàstica, vall de saló
 - Avaluem a més a més d'aspectes qualitatius els expressius i estètics




Què hem d'avaluar en EF?

Joan Rius i Sant



Què significa treure un 7 ?

Joan Rius i Sant



**Si anem al metge per que avalui
el nostre estat de salut
Li demanem una nota?**

Joan Rius i Sant

Texts recomenats

- **Martin, Nicolaus, Ostrowski i Rost.** *Metodología general del entrenamiento infantil i juvenil* Ed. Paidotribo 2004
El más completo y riguroso texto donde se exponen con rigor científico (exquisitamente referenciadas las citas) todo el proceso de crecimiento en relación con la actividad física i las formas de intervención. Texto de difícil lectura por su densidad y con una traducción poco exacta.
- **Rousch, H y Weineck.** *Entrenamiento y práctica deportiva escolar* Barcelona: Paidotribo.2004
- **Un texto que recoge los aspectos ya citados en el libro de Fröner y una actualización del clásico de Weineck** *Entrenamiento Optimo*
- **Gudrun Fröhner.** *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes.* Ed Paidotribo BCN 2003
Textos que complementan los anteriores pero desde la perspectiva del la EF.
- **Padovano, C.** *L'endurance au milieu scolaire* *Revista Sport Adeps.* Ed Communauté Francaise wallonie. Bruseleas nº175-176. 2001
Excelente revista-libreto sobre la resistencia en la edad infantil.
- **Piasenta, J.** *Aprender a observar.* Ed INDE, Barcelona 2000.
Como su título indica, este texto aporta recursos para los observar, filmar y analizar las ejecuciones técnicas de los atletas.

García Manso, J.M. y otros. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*

Madrid: Ed. Gymnos 1996

Libro fundamental en la teoría del entrenamiento. Es en mi opinión un digno sucesor del mítico texto de Carlos Alvarez del Villar "La preparación física del fútbol basada en el atletismo.

Es una puesta al día con un exhaustiva bibliografía, sobre el actual estado de la cuestión aparecen importantes referencias relativas al entrenamiento durante el proceso de crecimiento.

Grosser y Neumaier. - *Técnicas de entrenamiento*, Barcelona Martinez Roca (1987)

Texto pionero en el entrenamiento de la técnica (el título está mal traducido del alemán. Sería: *Entrenamiento de la técnica*

Hahn, E *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martinez Roca (1988)

Pionero en estos temas

•**Rius Sant, J.***Metodología y técnicas de atletismo* Barcelona: Ed. Paidotribo 2005
Plantea la teoría del entrenamiento, el desarrollo de las cualidades físicas i la evaluación de la técnica. Pese a ser de atletismo és aplicable a la motricidad en general

•**Rius Sant, J.***Metodología de atletismo* Barcelona: Ed. Paidotribo 1989 **Texto precursor del anterior este libro.**

Rius Sant, J. *Atletisme al pati de l'escola.* Barcelona: Ed. Federació Catalana d'Atletisme.(2003) Soporte en CD.

Tres unidades didácticas para primaria aplicables al espacio, número de alumnos y material de un centro escolar medio. Las actividades están se presentan con las indicaciones precisas y básicas que permita a los maestros que no son grandes conocedores del atletismo, guiarlos sean expertos en atletismo y pensado para .
(Texto en catalán)

Rius Sant, J. *Iniciació, ètica i rendiment esportiu.* Barcelona: Ed. Coplefc Barcelona 2002

Premio COPLEFC de artículos sobre EF y deporte 2001. Es una reflexión y propuesta sobre la iniciación deportiva. Se presentan las prioridades en los procesos de aprendizaje de las tècnics

Rius Sant, J. Metodología de iniciación deportiva Ciencias de la actividad física
Universidad Católica del Maule (Chile) nº8 dic 2006 pag 35 a 51

Target y Cathalieu *Cómo se enseñan los deportes* Barcelona: Ed. INDE 2002

Libro imprescindible para cualquier enseñante del deporte. Plantea estructurada y ordenadamente las relaciones entrenador-deportista-información-tarea. El análisis de las situaciones y las alternativas didácticas son muy reales y de inmediata aplicación. El contenido es válido para todos los deportes pese a que la mayoría de ejemplos están relacionados con el mundo de la vela. Imprescindible.

Varios autores. *Atletismo de iniciación IV Cuadernos de atletismo nº46* Madrid Ed RFEA- Gymnos (2001)

Cuaderno excelente dedicado a la primera y segunda jornada de menores celebradas en Madrid en 1999 y 2000. Muy interesante el artículo de **Ibáñez** sobre el proceso de crecimiento, el de **M.Velez** sobre planificación de entrenamiento y el de **J.C. Alvarez** sobre el entrenamiento de fuerza en jóvenes