

CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT

RESOLUCIÓ

VCP/3989/2010, de 10 de desembre, per la qual es dona publicitat a les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu.

L'activitat física, inherent a l'ésser humà, ajuda al desenvolupament harmònic dels infants i joves, contribueix a l'educació en valors i és preventiva del sedentarisme i altres desordres de salut. Actualment, molts nois i noies fan esport al acabar la seva jornada escolar i, des de fa uns anys, l'esport escolar en horari no lectiu és practicat per molts nois i noies.

Atenent, doncs, a la voluntat d'establir un marc propi per al desenvolupament de les activitats esportives en horari no lectiu, i com a fruit de la col·laboració entre el Consell Català de l'Esport, organisme autònom de caràcter administratiu adscrit a la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Vicepresidència, i el Departament d'Educació, s'han aprovat les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu. Aquestes directrius són una eina orientativa que facilita un treball de qualitat als centres educatius, als clubs i associacions esportives, a les AMPA i famílies, i també al personal tècnic que desenvolupa activitats en l'àmbit de l'esport escolar en horari no lectiu. A més, posen de manifest el seu lligam amb el currículum de l'àrea d'educació física de cada etapa educativa, alhora que fomenten una base esportiva polivalent i potencien els beneficis d'aquestes activitats, tant a nivell físic i emocional com de socialització i formació en valors, per als infants i joves.

Aquestes directrius també volen ser el referent per a la posterior validació dels continguts específics de les diverses modalitats esportives, i dels materials didàctics de suport que es vagin desenvolupant.

Per tot això, i d'acord amb les competències atribuïdes pel Decret 35/2001, de 23 de gener, sobre els òrgans rectors i el funcionament del Consell Català de l'Esport i el Decret 141/2009, de 8 de setembre, de modificació del Decret 269/2007, d'11 de desembre, de reestructuració del Departament d'Educació,

RESOLC:

Donar publicitat a les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu que figuren a l'annex.

Barcelona, 10 de desembre de 2010

ANNA PRUNA I GRIVÉ
Secretària general de l'Esport
Presidenta del Consell Català de l'Esport

JAUME GRAELLS VEGUIN
Director general de l'Educació Bàsica i el Batxillerat
Departament d'Educació

ANNEX***Directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu*****1. Introducció**

L'esport es presenta, en l'actualitat, com una forma d'activitat física vàlida per a infants i joves per múltiples raons que inclouen tant la vessant del moviment, com la relació entre companys i companyes, la vivència del joc i de la competició i l'educació en valors com l'esforç o la perseverança, entre d'altres.

D'altra banda, en un moment de diversitat cultural i complexitat social com l'actual, l'esport té un gran potencial per afavorir la cohesió social i la convivència intercultural a base de promoure espais oberts i lúdics de relació interpersonal.

Amb l'objectiu d'incrementar i millorar la pràctica de l'activitat física i esportiva dels nois i noies, amb el suport de la Secretaria General de l'Esport, mitjançant el Consell Català de l'Esport, des dels centres educatius es van posar en marxa programes de desenvolupament de l'esport escolar com els Jocs Esportius Escolars de Catalunya, el 1980, i el Pla Català d'Esport a l'Escola, el 2005. De fet, l'esport escolar ha esdevingut, des de l'any 2004, un dels pilars fonamentals de la seva política esportiva i amb l'aplicació d'aquests programes esportius s'ha aconseguit incrementar el percentatge de nois i noies de Catalunya que participen en alguna activitat esportiva extraescolar, sobretot en l'etapa d'ensenyament secundari (12 a 18 anys).

Un fet important per donar un major impuls als esmentats programes esportius van ser els acords signats entre la Secretaria General de l'Esport, mitjançant el Consell Català de l'Esport, i el Departament d'Educació, els anys 2004 i 2005, per al desenvolupament de l'esport escolar.

En aquesta línia de potenciació de la quantitat i la qualitat de l'esport escolar, tant des de la Secretaria General de l'Esport, mitjançant el Consell Català de l'Esport, com des del Departament d'Educació, es veu la necessitat de definir els principis, els objectius i els continguts de l'esport escolar fora de l'horari lectiu i d'establir un marc d'actuació general adaptable a les característiques específiques de les diverses entitats i territoris, que facilitin un treball comú de qualitat a entitats, tècnics i esportistes.

Per això, amb aquest document, es donen les directrius, s'estableixen els objectius i les orientacions sobre la metodologia i els continguts de les activitats físiques i esportives en horari no lectiu, per tal de definir un projecte general i uns criteris bàsics d'actuació vinculats al marc curricular dels centres d'educació primària i secundària de Catalunya, que permeti un posterior desenvolupament curricular en les diverses etapes educatives i diferents modalitats esportives.

2. Marc general

L'esport escolar fora de l'horari lectiu engloba tota aquella pràctica d'activitat física i esportiva que es desenvolupa normalment als centres educatius i que els nois i les noies fan amb una finalitat formativa, i també aquella pràctica d'iniciació esportiva, de competició, de lleure o de salut que els infants i joves fan a d'altres entitats esportives.

En els centres educatius, l'esport escolar i el treball que es desenvolupa a l'àrea d'educació física han d'anar en concordança i han de tenir uns codis d'actuació comuns, no es podria entendre de cap altra manera. Ara bé, aquesta necessitat també hauria de tenir força importància en la resta d'entitats esportives o de lleure.

L'objectiu final de l'esport escolar és l'educació individual i de grup, més enllà dels resultats esportius. Per exemple, es dóna primordial importància a la participació, la recreació i l'esforç deixant en un segon pla els resultats o les marques de les competicions.

L'esport escolar intervé en el procés educatiu dels noies i noies tant a nivell físic com a nivell emocional i de relació amb els altres.

En l'esport escolar són molt importants tots els agents que hi participen, tant

les entitats esportives, amb els seus directius/ves, coordinadors/es, tècnics/ques i monitors/es, com també les associacions i les famílies.

Els tècnics/ques i monitors/es han de seguir els principis i codis educatius del centre o entitat. Són i han de ser considerats referents educatius per als infants i joves.

Les famílies també tenen un paper important. Han de respectar els principis educatius i els codis i reglaments que s'estableixin des del centre o entitat, o bé des de l'organització de les trobades o competicions esportives, per tal de donar suport a la formació integral dels infants i joves.

Mitjançant l'esport escolar en horari no lectiu, els noies i noies tenen l'oportunitat de conèixer diferents modalitats esportives i activitats físiques per poder decidir, en un futur, quines són les activitats físiques que més els agraden segons els seus objectius (competitius o recreatius), les seves preferències i capacitats, l'entorn on viuen, el seu grup d'amics i amigues, etc.

Mitjançant la Resolució VCP/2181/2009, de 21 de juliol (DOGC núm. 5433, de 31.7.2009), el Consell Català de l'Esport va impulsar els programes de l'esport escolar per a tothom a Catalunya, que inclou el Pla català d'esport a l'escola i els Jocs esportius escolars de Catalunya.

El Pla català d'esport a l'escola el desenvolupen, conjuntament, la Secretaria General de l'Esport, mitjançant el Consell Català de l'Esport i el Departament d'Educació. Així, la Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació de Catalunya (LEC) reforça, per primera vegada, la importància de l'educació més enllà de l'horari lectiu, importància que relaciona de forma directa amb la pràctica esportiva que els nois i noies fan als centres educatius en horari no lectiu. En la mateixa línia, les resolucions d'organització i funcionament dels centres educatius determinen:

“Pla català d'esport a l'escola (PCEE)

El pla català d'esport a l'escola (PCEE) és un pla impulsat pel Departament d'Educació i el Departament de Vicepresidència (Secretaria General de l'Esport) que pretén posar a l'abast de tot l'alumnat de primària i secundària la pràctica d'activitats físiques i esportives, i aprofitar el gran potencial d'aquestes activitats per contribuir a la formació personal i cívica dels infants i joves.”

La Llei d'Educació reforça, per primera vegada, la importància de l'educació més enllà de l'horari lectiu, importància que relaciona de forma directa amb la pràctica esportiva que els nois i noies fan als centres educatius en horari no lectiu.

Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC) és un programa de la Secretaria General de l'Esport adreçat a tota la població en edat escolar que té com a objectiu principal impulsar un model d'esport escolar educatiu i participatiu que inclogui també els vessants recreatiu i competitiu. El programa fomenta una pràctica esportiva que permeti la màxima participació entre la població escolar, fent-la compatible amb la transmissió de valors educatius i cívics, i estructurant-la per grups d'edats d'acord amb els cicles d'educació primària i secundària, tenint en compte que el motor de l'esportada pràctica esportiva és el centre educatiu.

3. Objectius

Els objectius generals de l'esport escolar en horari no lectiu tenen una relació directa amb els objectius de l'educació física establerts en els decrets 142/2007 i 143/2007, pels quals s'estableix, respectivament, l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària i de l'educació secundària obligatòria (DOGC núm. 4915).

Les activitats físiques realitzades en horari lectiu i en horari no lectiu han de compartir objectius, ja que ambdues tenen per missió final l'educació de nens i joves i la contribució en el seu desenvolupament harmònic.

Es poden establir els següents objectius generals, que hauran de ser concretats segons les edats i etapes de desenvolupament dels nois i noies.

Reconèixer la pràctica regular d'esport i d'activitat física com una forma vàlida de millora de la salut individual i col·lectiva.

Participar i gaudir dels diferents esports i activitats físiques, tot cercant la participació per damunt de la competitivitat, per poder triar lliurement en un futur les que més s'adeqüin a les preferències, necessitats i habilitats.

Practicar diferents activitats físiques i esportives, tant recreatives com en l'àmbit de la competició, mostrant capacitat d'esforç, solidaritat, responsabilitat, col·laboració i tolerància pel grup, els companys/es, els adversaris o altres participants.

Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències de gènere, culturals, socials i d'habilitat.

Conèixer i acceptar les normes dels jocs i esports i respectar les decisions dels tècnics, jutges o àrbitres i personal de l'organització en les trobades i competicions, així com també respectar el material, les instal·lacions i el medi natural.

4. Orientacions generals

Fer exercici físic no solament és adequat sinó necessari. A més, per complir amb els requisits educatius, és convenient tenir en compte una sèrie d'aspectes generals, metodològics i didàctics.

4.1 Aspectes metodològics

4.1.1 La sessió de treball

A grans trets, una sessió d'activitat física hauria de tenir l'estructura següent: presentació, escalfament, activitat principal i tornada a la calma. Quan ens referim a l'activitat física per a nens i nenes és molt important respectar cadascuna de les parts.

Presentació

Tota sessió hauria de començar amb una breu explicació del contingut de la tasca que es realitzarà aquell dia. És bo que els esportistes sàpiguen cap a on va dirigit el treball que fan, ja que els ajuda a comprendre el sentit de les activitats i millora el procés d'aprenentatge. També és adequat situar la tasca a realitzar en una sessió concreta en relació amb el treball general que s'està desenvolupant, així poden saber en quin punt del seu procés es troben, per què es realitza una tasca, quin és el seu objectiu, etc.

La presentació no ha de ser gaire llarga, s'han d'intentar donar consignes breus i clares i no allargar-se mai en una explicació més del necessari, per tal que el temps de pràctica sigui el màxim possible.

Escalfament

A grans trets, l'escalfament és una posada en marxa. Es realitza sempre al començament d'una sessió perquè l'organisme s'activi i augmenti la temperatura corporal. Amb l'escalfament millora l'eficàcia muscular, així com també s'incrementa la freqüència cardíaca i respiratòria. D'aquesta manera es bombeja més sang cap als músculs i augmenta l'aportació d'oxigen.

Quan es parla d'esport escolar, sobretot en educació primària, l'escalfament hauria de consistir preferentment en un joc d'intensitat progressiva. També convé realitzar exercicis de mobilitat general i específica, petits desplaçaments, etc.

L'escalfament no hauria de produir un cansament excessiu.

La presentació de la sessió i l'escalfament haurien de representar aproximadament un 15% de la durada total de la sessió.

Activitat principal

L'activitat principal consisteix en la realització de l'activitat o activitats que es proposen per assolir l'objectiu de cada sessió. En el cas dels nois i noies joves es proposaran bàsicament activitats per a la millora de les habilitats motrius bàsiques i d'iniciació i fonaments esportius.

El contingut d'aquesta part ha de ser normalment jocs. Els més petits realitzaran formes jugades individuals amb o sense material, després formes jugades interactuant amb un o més companys, més tard jocs col·lectius i, finalment, esports.

Segons l'edat, es proposaran activitats de diferent nivell de dificultat, amb més o menys normes, amb més o menys interacció entre els nens i nenes. A grans trets, es tindran en compte les següents pautes, que són vàlides per a totes les activitats i parts de la sessió:

Els jocs i activitats haurien de fomentar la participació màxima. S'intentarà evitar situacions d'eliminació de jugadors o amb llargues estones d'espera.

Les normes de les activitats haurien de ser poques i entenedores. Un cop s'ha entès un joc, es poden afegir normes o variants a proposta del tècnic o dels participants.

Malgrat la importància de seguir la planificació de les activitats, cal adaptar-se a les situacions diàries. Si els nois i noies estan gaudint d'un joc o activitat és aconsellable deixar que continuïn malgrat que el temps planificat per a aquella activitat s'hagi acabat. De la mateixa manera, no té sentit insistir en una activitat que s'observa que no entenen o no els satisfà.

En les activitats caldria prioritzar la variació sobre la repetició, malgrat que en ocasions aquesta sigui necessària per a l'aprenentatge de gests tècnics.

És important proposar activitats que els nois i noies siguin capaços de realitzar.

Cal donar pautes de seguretat.

És aconsellable la presentació de problemes motrius als quals cada participant ha de trobar una solució.

Els mètodes didàctics utilitzats (especialment amb els més joves) haurien de ser, sobretot, de descobriment i globals per tal de potenciar l'experimentació.

És convenient que les activitats proporcionin coneixement d'un mateix, de les pròpies possibilitats i de les dels altres.

S'han de respectar les necessitats de descans dels nois i noies.

Cal donar temps per hidratar-se i de recuperació.

Les activitats haurien de ser motivadores.

L'activitat principal de la sessió hauria d'ocupar, aproximadament, el 75% del temps total de la sessió.

Tornada a la calma

La part final d'estiraments, relaxació o de normalització de les constants corporals té per objectiu tornar a l'activitat habitual de forma progressiva. Els canvis bruscos no són aconsellables.

Aquesta part final serveix per recuperar-se, per a l'alliberament de possibles tensions adquirides durant la sessió, per cuidar la postura corporal i per analitzar i reflexionar sobre el que s'ha après i experimentat aquell dia. Pensar en el que s'ha fet en una sessió és important perquè els nens i nenes entenguin el que han estat treballant, l'objectiu dels jocs o tasques realitzats i també a fi que preguntin qual-sevol dubte i manifestin les seves sensacions durant la sessió. Per a la persona que dinamitza la sessió és una part important per conèixer les sensacions i inquietuds dels infants i adolescents i, a partir d'aquí, poder proposar noves activitats que s'adaptin a les possibilitats i motivacions dels qui participen en la sessió.

Aquesta part de la sessió hauria de durar, aproximadament, el 10% del temps total.

4.1.2 La programació de les activitats.

A banda de les parts generals enunciades en relació amb la sessió, en la programació de les activitats cal tenir en compte una sèrie de principis.

L'activitat ha de ser variada.

Infància i adolescència es caracteritzen per ser etapes de grans canvis corporals, etapes de desenvolupament físic important. Són moments en què cal que els nois i noies, a mesura que van adquirint noves habilitats, les experimentin tant com els sigui possible.

A partir dels moviments que van sent capaços de realitzar, cal proposar noves variants, afegir elements nous, etc., de manera que el seu vocabulari motor, les seves possibilitats de moviment arribi a ser el més ampli i ric possible.

L'activitat ha de ser global.

Durant l'activitat física seria convenient que es moguessin el nombre màxim de músculs, de les extremitats superiors i inferiors i del tronc, tant el costat dret com l'esquerre.

Seguint aquest principi, molt relacionat amb l'esmentat anteriorment sobre la varietat, s'assegura la riquesa de moviment, la participació de tot el cos en l'activitat física i un desenvolupament i habilitat òptims.

D'altra banda, en la planificació de les sessions, hauria de pensar-se en la globalitat del curs. Cal tenir en compte que si un gest o una activitat es treballa en ocasions comptades, molt fàcilment s'oblidaran o, si després d'uns dies de treball d'intensitat mitjana, aquesta es disminueix dràsticament, l'estat de forma físic dels esportistes baixarà.

L'activitat ha de ser contínua o regular.

Per tal que el desenvolupament sigui òptim i perquè es formin hàbits de pràctica per al futur, cal que els infants i adolescents facin activitat física de forma continuada. S'aconsella un mínim de tres sessions per setmana.

L'activitat ha de ser d'intensitat progressiva.

Si un dia es realitza un esforç massa elevat el cos es fatiga i triga a recuperar-se. Si el grau d'esforç és sempre el mateix, l'activitat realitzada és saludable però no comporta millora de l'estat de forma física.

Durant el curs és adequat anar incrementant progressivament la intensitat de la càrrega de les sessions, jocs i activitats per aconseguir una millora en els esportistes.

L'activitat ha d'adaptar-se a les persones

Cada nen o nena té un desenvolupament propi, evoluciona i aprèn a un ritme concret, té facilitat per unes habilitats o per altres. És molt important que es respecti aquest ritme personal. Intentar ensenyar moviments o habilitats a algú que no està preparat fisiològicament per aprendre-les pot ser, fins i tot, contraproductiu. Cada moment del desenvolupament permet la realització d'infinitat d'activitats, voler córrer massa no és recomanable.

Els nois i noies han de gaudir de totes les etapes del seu desenvolupament, la realització de moviments per als quals encara no estan preparats, els pot produir patiment i frustració, dos aspectes que cal mantenir ben allunyats de la pràctica d'activitat física que ens ocupa.

L'activitat ha de respectar la necessitat de recuperació.

Activitat física i descans haurien d'anar sempre coordinats. Per a la realització d'activitat cal estar descansat i, un cop finalitzada l'activitat, cal donar temps per a la recuperació. Durant la recuperació és quan l'organisme assimila els efectes de l'activitat realitzada i es prepara per a una nova activitat. Un excés d'activitat pot ser, en ocasions, tan perjudicial com la seva mancança.

L'activitat ha de ser motivadora.

Un dels objectius finals de l'esport escolar és que els nois i noies incorporin l'activitat física com a hàbit de pràctica regular. Perquè això succeeixi, cal que les activitats siguin motivadores, que satisfacin les seves necessitats, que els animin a seguir descobrint els beneficis que els aporta.

4.1.3 La competició.

La competició hauria de ser un estímul, un moment on es posa en joc tot ho après a les sessions i no hauria de ser mai plantejada com la finalitat última del procés d'aprenentatge d'una activitat esportiva.

La competició és una eina de treball més, en la qual els nois i noies gaudeixen de ho après tant en el camp de la tècnica i la tàctica com en l'àmbit dels valors i hàbits.

Hauria de ser un element de motivació, en el qual els nois i noies s'esforcen per tenir un lloc important en l'equip, per treure el millor d'ells mateixos.

Quan parlem d'esport escolar, cal tenir molt present que en les competicions haurien de poder participar tots els jugadors/es, tant aquells que destaquen per les seves habilitats i aptituds com aquells a qui els costa més. La tasca de l'equip és fonamental.

Sovint la competició va acompanyada de premis, medalles, etc. En l'esport escolar el premi ha de ser la participació i la superació personal, per tant, s'hauria d'intentar que aquesta es valori per sobre de la classificació. És important que els nois i noies vegin quines són les seves aptituds, així com que reconeixin els seus resultats, les victòries i les derrotes.

Finalment, és interessant que es tracti la competició des del punt de vista dels jugadors/es, dels espectadors/es, de l'àrbitre o dels mitjans de comunicació. Els nois i noies poden aprendre molt observant l'activitat esportiva des de les diferents vessants.

4.2 Els valors i els hàbits

4.2.1 Els valors.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals. Es destaquen els següents:

Valors relacionats amb la salut.

Coneixement i autoacceptació.

L'activitat física i l'esport plantegen contínuament als infants i joves situacions a resoldre, constantment cal prendre decisions. Aquest fet facilita el coneixement de les habilitats i capacitats individuals.

Del coneixement personal cal avançar cap a l'acceptació d'un mateix. Un nen/a serà feliç si accepta la seva realitat personal, a partir de l'acceptació podrà donar el màxim de si mateix, tant en les activitats esportives com en la vida quotidiana.

Cura personal.

Quan ens referim a l'esport escolar, parlem d'activitat física saludable. Per parlar d'esport saludable no podem deixar de banda altres hàbits relacionats com l'alimentació, la higiene o el descans.

La cura personal, juntament amb l'acceptació d'un mateix, condueixen cap al benestar físic i emocional, fet que ajudarà a la potenciació, en un futur, de l'activitat física continuada.

Valors individuals.

L'esforç.

Ja sigui en una activitat col·lectiva o individual en qualsevol activitat física o esportiva, l'esforç és necessari. Si no hi ha esforç no hi ha resultat positiu.

En l'activitat física tot esforç té una recompensa, per a la consecució d'un objectiu (un joc, un partit, arribar a un cim...), per a una millora personal i de grup, per a un aprenentatge, etc. Tot bon esportista és una persona amb una gran capacitat d'esforç.

La disciplina.

La disciplina, o millor l'autodisciplina, és una de les qualitats d'un bon esportista. Cal ser organitzat i disciplinat per estar sempre a punt per a un partit, per a un entrenament o sessió d'activitat física. Cal seguir una organització, escalfar..., en definitiva, l'esport ajuda els nois i noies a ser diligents en la seva participació i implicació en les activitats que realitzen.

La perseverança.

En l'esport, com en la vida quotidiana, ens marquem fites. Es practica esport per aprendre un gest concret, per millorar la condició física, per guanyar un partit o una cursa, per aprendre una coreografia. És important que els nois i noies determinin un objectiu final i que lluitin per aconseguir-lo. La perseverança o la constància en el seu esforç, en la tasca diària són bàsics per a la consecució dels objectius, tant esportius com personals en altres àmbits.

El compromís.

Quan pertanyem a un equip, a un grup, ens hi comprometem. És important que els nois i noies sentin que formen part de l'equip i que com a tal no poden fallar. El compromís és un acte de responsabilitat i de companyonia i un valor fonamental per a la vida en societat.

Valors relacionats amb el grup.

El treball d'equip.

En la majoria de les activitats esportives cal un treball d'equip. Tant en les sessions o entrenaments, com en les competicions, el treball d'equip assegura bons resultats.

El treball en equip demana que els nois i noies pensin en els altres, que busquin com poden solucionar problemes com a grup; cal la participació de tots i el protagonisme de ningú. Treballar en equip és un valor vàlid per a moltes activitats de la vida quotidiana. En el treball d'equip cadascú intenta donar el millor de si mateix i potenciar el millor dels altres.

El respecte.

En el món de l'esport, els entrenadors, els companys o els àrbitres prenen decisions, amb les quals es pot estar d'acord o no, però s'han de respectar. És important tenir en compte i acceptar que tothom es pot equivocar; els errors poden ser vistos com una possibilitat de millora o aprenentatge.

L'esport és integrador, ja que hi conflueixen persones de diverses capacitats, cultures i creences. Els i les esportistes han de ser capaços de resoldre conflictes des del respecte i l'acceptació dels altres. El fet de reconèixer les diferències és un valor fonamental que contribueix a enfortir la convivència.

La generositat.

Un esportista generós és aquell que renúncia a l'èxit personal per l'èxit del grup i és capaç de veure que els resultats aconseguits per un grup són sempre superiors als aconseguits individualment.

4.2.2 Els hàbits.

Un dels objectius principals de l'activitat física regular en horari no lectiu és potenciar que els nois i noies l'incorporin com un hàbit de vida, paral·lel a una bona alimentació, sortir amb els amics/amigues o descansar les hores necessàries. Aquest fet, unit a una activitat física practicada des dels valors saludables i de relació amb els altres, garanteix l'èxit de la tasca educativa que es proposa en aquestes directrius.

Perquè l'activitat física o esportiva sigui incorporada com a hàbit saludable cal que vagi acompanyada de:

Organització de la sessió o activitat.

Els/les esportistes haurien d'aprendre les parts de la sessió, que seran les mateixes en una sessió d'entrenament, un model a seguir en totes les activitats que realitzin, ja sigui a les sessions d'esport escolar, als partits o jocs o també a les activitats realitzades de forma autònoma en l'actualitat o quan siguin adults. Tota persona que respecta l'escalfament abans de l'exercici físic i els estiraments finals tindrà molt de guanyat per garantir una activitat física saludable.

Hidratació/alimentació.

Els/les esportistes haurien de beure amb regularitat, abans i després de realitzar l'activitat física. És important que coneguin la importància i la forma d'hidratar-se.

Com a norma general es pot dir que s'ha de beure líquid una estona abans de començar l'activitat i a l'acabar-la. Si l'activitat que es realitza és prolongada també s'ha de beure líquid durant l'activitat.

També és important la forma d'hidratar-se. Es tracta de beure líquids a temperatura ambient, preferentment aigua. És millor beure petites quantitats repetides vegades que molt líquid d'una sola vegada.

En les activitats de llarga durada no cal esperar a sentir la sensació de set, la set és un símptoma de petita deshidratació.

La hidratació està molt relacionada amb la temperatura ambient, els dies de calor cal hidratar-se més insistentment.

Abans de fer exercici s'hauria d'evitar beure productes làctics o altres líquids de difícil digestió.

Pel que fa als aliments, caldria evitar-los just abans de l'activitat. Si entre la ingesta d'aliments i l'inici de l'activitat física hi ha poc temps, els aliments haurien de ser de digestió fàcil, com per exemple la fruita.

Equipament/roba.

La roba o l'equipament hauria d'adequar-se a l'activitat i al clima. Per norma general cal que els esportistes vesteixin roba transpirable i lleugera, quan fa molta

calor, i transpirable i d'abric, a l'hivern. En dies de molt sol és aconsellable l'ús de gorra.

En acabar la sessió, és important dutxar-se i canviar-se de roba. Si no hi ha l'espai o el temps de dutxa, és aconsellable canviar la samarreta i abrigar-se. En arribar a casa, convé dutxar-se i canviar tota la roba.

Un aspecte molt important és el calçat. Les bambes haurien d'adequar-se al peu i a l'activitat que es realitza. Si bé no cal buscar grans marques, és important que el calçat subjecti bé el peu i proporcioni l'amortiment necessari.

4.2.3 Activitat física i salut.

Quan es parla d'activitat física i salut es fa referència, d'una banda, a la necessitat de conèixer l'estat de salut dels nois i noies i, de l'altra, a un treball físic saludable, que respecti els principis de l'activitat física i el treball amb una bona postura corporal.

Pel que fa a l'estat de salut dels esportistes, és convenient que tots facin una visita al pediatre o passin una revisió mèdica. Cal estar segurs que no hi ha cap inconvenient perquè els infants i joves facin activitat física, i si s'ha detectat alguna patologia o problemàtica, es podrà adaptar l'activitat física a les característiques personals.

Un cop coneixedors de la bona salut de tots els esportistes, és important que l'activitat es realitzi respectant les normes de freqüència, continuïtat, intensitat i recuperació. D'altra banda, és fonamental el treball de la postura corporal i el desenvolupament harmònic dels nois i noies, així es treballarà seguint els principis de globalitat i varietat.

Un darrer aspecte a tenir en compte són les lesions; davant de qualsevol caiguda, torçada o altre problema cal visitar el metge ja que és el millor conseller i expert.

4.3 L'entorn i l'oferta esportiva

4.3.1 L'entorn.

En l'esport escolar, hi intervenen diferents agents, cadascun amb una funció i/o interacció determinada. Es consideren agents principals l'entitat o associació organitzadora de les activitats, el centre educatiu i les famílies.

Per als nois i noies la pauta, la determina el cos tècnic que organitza les activitats. Aquesta pauta ha d'estar d'acord als principis educatius del centre i compartida per l'associació o entitat responsable de l'organització.

En l'esport escolar les famílies tenen un paper fonamental. Si actuen d'acord als principis determinats pel centre i/o l'entitat organitzadora, contribueixen a la potenciació dels valors i factors educatius de l'esport. Els familiars són qui feliciten als nois i noies, qui els ajuden a entendre les decisions arbitrals, qui consolen a un esportista davant la derrota tot i valorant el seu esforç, etc. Amb l'ajut dels familiars l'acció educativa de l'esport es multiplica. Pel contrari, si aquests contribueixen a incentivar la competitivitat, el joc brut, les crítiques a decisions arbitrals o dels entrenadors/es, es podrien perjudicar tots els valors educatius i tota la tasca feta des de les associacions i escoles.

4.3.2 L'oferta esportiva.

Un dels objectius de l'esport en horari no lectiu és que els nois i noies puguin conèixer diferents modalitats esportives i activitats físiques per, així, poder decidir els esports o activitats que més els agraden, aquelles en què es desenvolupen millor, les que voldrien continuar fent de grans, les que els permeten gaudir de l'entorn, etc.

Les entitats i associacions haurien d'intentar que l'oferta esportiva fos variada, per tal de poder donar sortida als interessos i necessitats del màxim nombre de nois i noies possible. Un aspecte a tenir en compte en l'oferta esportiva és que s'adeqüi a les característiques i tradicions de l'entorn; així, en zones muntanyoses és aconsellable oferir activitats com btt o senderisme, i en zones costaneres activitats aquàtiques; d'aquesta manera s'acosta els nois i noies a les possibilitats que tenen a prop, les que més fàcilment podran practicar i gaudir.

L'oferta esportiva, a més d'incloure modalitats ben conegudes com ara el futbol o el bàsquet, també hauria de donar la possibilitat a aquells que volen practicar altres

modalitats no tan majoritàries. D'altra banda, quan es parla de l'esport o activitat física dirigida als adolescents, cal donar oportunitat tant a aquells que volen fer una activitat reglada o competitiva, com a aquells nois i noies que volen realitzar activitat física des d'una vessant més recreativa o de relació social. S'haurien de proposar activitats esportives, de lleure, de ritme i expressió corporal, adequades per a nois i noies, intentant trencar amb els estereotips d'activitats diferenciades per a ells i elles.

5. Etapes en la iniciació esportiva

Establir etapes per a la iniciació esportiva, definir les forquilles d'edat per a diferents tipus d'ensenyaments o continguts no és senzill. La iniciació esportiva i l'aprenentatge d'una modalitat esportiva està condicionada per les característiques tècniques pròpies de cada activitat i pel procés de desenvolupament i maduració individual.

En línies generals es pot afirmar que:

Els nens/es han de moure's: a major experimentació, major bagatge motor i, per tant, més capacitat de resposta davant diferents situacions motrius.

Cada noi i noia té un ritme de maduració propi, mai no s'ha de demanar més del que estan preparats/des per fer.

Quan es parla d'esport escolar, es fa referència sempre a esport saludable, per tant, en aquest document no es contempla cap especialització precoç per a un esport concret que pugui posar en perill el correcte desenvolupament físic i psíquic.

Els intervals d'edat que es presenten són orientatius o dirigits a la majoria dels nois i noies i de modalitats esportives. Si es fa referència a nens o nenes que volen centrar-se en un esport individual, l'especialització podria començar una mica abans, mantenint de totes formes una formació general, un treball equilibrat i l'adaptació necessària a les característiques de desenvolupament individuals.

Una vegada determinades aquestes qüestions prèvies, i amb la voluntat d'establir unes etapes generalment adaptables a tots, es defineixen les següents etapes d'iniciació esportiva:

Dels 3 als 6 anys.

El treball s'hauria de basar en l'experimentació, normalment individual. La intervenció del personal tècnic hauria de consistir bàsicament en la presentació de materials diferents, convencionals i no convencionals, de situacions atractives per als infants i a vetllar per a la seva seguretat. Els tècnics haurien d'actuar principalment com a observadors i motivadors de les activitats.

Les claus de l'etapa són l'experimentació i gaudir del moviment.

Dels 6 als 8 anys.

L'objectiu principal d'aquesta etapa és l'increment del bagatge motriu, que caldrà assolir mitjançant l'experimentació, el joc i les formes jugades. El joc serà normalment col·lectiu per afavorir la interacció entre els nens i les nenes.

És adequat presentar jocs d'equip amb algunes normes, les quals haurien de ser clares i comprensibles per tots i totes.

Convindria proposar situacions al més variades possible, amb materials convencionals i no convencionals. També es poden plantejar activitats esportives adaptant les normes.

Dels 8 als 10 anys.

Hi ha acord en el fet que aquesta forquilla d'edat és la més adequada per a la iniciació esportiva. És l'etapa en què s'evoluciona de les situacions genèriques a situacions o habilitats esportives específiques de diferents esports i al coneixement del material i normes pròpies de cada esport. Les regles dels esports haurien d'adaptar-se en espai, temps i normes a les característiques dels infants.

Això no vol dir, però, que els nens i nenes s'especialitzin en una modalitat esportiva concreta, ja que és molt important que el treball sigui multidisciplinari. Es poden introduir elements característics dels esports reglats. Sense entrar gaire en el treball de la tècnica, poden presentar-se els moviments bàsics de cada esport (botar una

pilota, conduir una pilota amb el peu, etc.), de manera que al mateix temps que van coneixent els diferents esports i els trets que els caracteritzen, poden començar a descobrir les seves preferències.

Dels 10 al 12 anys.

En aquesta etapa els nois i noies gaudeixen molt del moviment. Sobretot per als nois, l'esport és una de les seves formes de lleure preferida. Pel que fa a les noies, i sobretot al final de l'etapa, ens podem trobar amb els primers abandonaments, en aquest sentit és molt important crear un entorn de pràctica favorable, que no discrimini ningú segons el seu nivell d'habilitat.

En aquesta etapa es pot iniciar el treball de la tècnica i la tàctica específiques, tant d'esports individuals com d'equip. S'hauria de començar per les habilitats individuals per passar posteriorment a les col·lectives i dedicar més temps a les actuacions d'atac que a les defensives. La formació hauria de ser igual per a tots els jugadors/es sense especialitzacions de posicions en el terreny, etc.

Les activitats competitives podran anar adquirint importància sense oblidar mai l'aspecte educatiu per davant dels resultats obtinguts.

L'important continua essent la pràctica i no s'hauria de tenir pressa per obtenir resultats esportius concrets.

Dels 12 als 16 anys.

L'adolescència, a nivell físic, pot comportar un acostament o un allunyament de la pràctica d'activitat física. Els nois i noies que gaudien i obtenien bons resultats en etapes anteriors solen reforçar la seva posició i són bons practicants d'activitat física. Ara bé, aquells que no obtenien tants bons resultats i que ara necessiten estudiar més, troben noves formes d'oci, etc. i a vegades opten per abandonar la pràctica esportiva.

En aquesta etapa és aconsellable, d'una banda, consolidar la pràctica esportiva en un esport concret, la pràctica unida al grup d'amics, l'especialització, etc. Però d'altra banda, i sobretot per a aquells qui no obtenen experiències positives en l'esport de competició, cal presentar noves formes d'activitat física reglades o no, activitats rítmiques, recreatives, a la natura, etc., a fi que l'hàbit de pràctica pugui consolidar-se.

L'adolescència és una etapa de molts canvis físics, però també afectius; l'activitat física pot ser un medi alliberador de tensions, una oportunitat de relació amb altres, a més d'una opció molt vàlida per al temps de lleure.

A nivell tècnic com tàctic es treballaran les habilitats específiques d'un esport concret. Les normes, el material i l'espai s'aniran adaptant a les reglamentacions individuals de cada esport.

A partir dels 16 anys.

A partir dels 16 anys, cal seguir el mateix patró que per a les persones adultes. L'important és que s'hagi creat un hàbit de pràctica regular. És indiferent el tipus de pràctica, pot ser competitiva, recreativa, reglada o no reglada, etc., el que compta és que sigui una pràctica regular, satisfactòria i saludable.

(10.337.051)

