

MULTIMÈDIA: UN PROGRAMA DE FÀCIL APLICACIÓ PER A LES ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES

Els responsables esportius de la Generalitat de Catalunya han posat moltes esperances per tal d'aconseguir una Olimpíada que es pugui recordar a tot arreu amb satisfacció i orgull, però, al mateix temps, ja estan pensant en la Catalunya del 93 i per aquesta raó volem cercar eines de treball que treguin les tasques esportives de la rutina i de la indiferència amb què han estat fetes.

Conscients que ara s'imposa el treball en equip i sabedors que tots els organismes oficials i privats haurien de sumar esforços per abordar les tasques educatives, la Direcció General de l'Esport de casa nostra ha sabut engrescar la Direcció General d'Ordenació i Innovació Educativa i, totes dues, s'han arriscat a cercar noves experiències i nous projectes per tal de plantejar un programa que pugui arribar a totes les contrades de Catalunya. És clar que això ha requerit unes reflexions prèvies. La Generalitat, mitjançant els seus serveis tècnics, va detectar la urgent necessitat de sistematitzar tot el que d'una manera dispersa, incoherent i gens controlada es feia als pobles, ciutats, col·legis, clubs, parròquies i associacions. Els mateixos serveis van canalitzar la multitud de titulacions dels tècnics que imparteixen docència físico-esportiva tant al si dels clubs com als centres educatius. Pel que fa als aquests darrers (col·legis públics, instituts de batxillerat i instituts politècnics) amb normatives successives s'ha anat aclarint la situació del professorat. A banda, resten altres titulacions aconseguïdes mitjançant cursos i cursets que no sempre reuneixen les garanties mínimes psicopedagògiques i fins i tot tècniques.

Malgrat tot, Catalunya és una comunitat autònoma que, en el context estatal, no es pot considerar endarrerida ni aturada pel que fa a les tasques físico-esportives. Al marge de la reglamentació que des d'Ensenyament s'ha fet, orientativa per als cicles Inicial i Mitjà, l'Escola Catalana de l'Esport ha estat treballant per tal d'enllestir altres camps com l'activitat esportiva d'alt rendiment i les activitats prèvies, que són: l'esport escolar i l'esport per a tothom.

En fer l'anàlisi dels mitjans disponibles, els responsables polítics catalans es troben que els materials es poden solucionar ràpidament amb els pressupostos

adients, però els mitjans humans, és a dir, les persones pedagògicament i tècnicament qualificades, són una tasca de més llarg temps i en bona mesura l'èxit del treball depèn del seu tarannà.

No hi ha dubte que a casa nostra existeixen tècnics de nivell comparable al dels tècnics dels països considerats com a capdavanters, però també és veritat que les nostres experiències no han estat recollides per escrit i que en el moment d'abordar qualsevol projecte hem de començar des de zero. Tot això, i la urgència per acabar amb una situació indolent, i a més a més, la necessitat de trobar un programa vàlid per unificar la diversitat assenyalada, ha fet decidir l'administració catalana a adaptar el programa Multimèdia dels italians a les característiques del context català. Una vegada més s'ha estat pragmàtic. S'ha cercat un programa ja experimentat en un context no gaire diferent del català.

Els primers passos del programa a Catalunya

Les etapes per a la implantació del programa Multimèdia a Catalunya, una vegada presa la decisió de la Secretaria General de l'Esport, han estat les següents:

1.- Polítics i tècnics del Departament d'Ensenyament i de la Secretaria General de l'Esport de Catalunya fan un curs a Itàlia.

2.- 40 tècnics (licenciats en E.F., metges, biòlegs i psicopedagogs) fan un curs al Centre d'Alt Rendiment a Sant Cugat del Vallès.

3.- Cursos arreu de Catalunya per a la preparació de professors del programa.

4.- Cursos per a tècnics esportius de base.

El Servei de Docència i Investigació de la Direcció General de l'Esport ha tingut la responsabilitat de preparar els professors del programa per a Catalunya, i això ho ha fet tot i considerant els tres grans camps d'actuació en la formació futura dels tècnics esportius de base. Així s'ha procurat formar:

- Licenciats en Educació Física per al desenvolupament de teoria de l'entrenament.

- Metges i / o biòlegs per explicar els fonaments biològics que contempla el programa.

- Professors d'E.G.B., psicòlegs i pedagogs per tal de formar en el camp de la psicopedagogia.

Després, amb tres persones tècniques coneixedores del programa, es foma una cèl.lula d'actuació, que pot impartir docència per formar 25 o 30 tècnics esportius de base.

Són els tècnics de base els encarregats de portar el programa a l'aplicació directa, és a dir, són els responsables de la seva materialització amb els nois / es als quals s'adreça. Aquests tècnics disposen també de l'assessorament i assistència dels tutors del programa, que en fan un seguiment. A cada àmbit territorial català hi ha diversos directors-coordinadors de zona que fan possible la coherència entre el que es fa i el que es vol aconseguir.

Com es treballa a Tarragona

L'àmbit geogràfic provincial s'ha dividit en dues zones, amb un director-coordinador per a cada zona. Adscrits a les zones hi ha 6 tutors de programa que a la vegada tenen la responsabilitat d'assessorar 5 o 6 tècnics esportius de base cadascú.

El programa ha estat concedit tant a col.legis públics com a privats, associacions de pares, clubs, ajuntaments, etc. En el seu començament s'ha pensat aplicar, i així es fa, fora de l'horari lectiu, és a dir, en les anomenades activitats extrascolars.

Coneixem que, al voltant de la ciutat de Tarragona, hi desenvolupen les noves tasques uns 20 grups de 25 a 30 alumnes, tots ells assistits per persones matriculades als cursos de tècnics esportius de base. Cal dir que als cursos de tècnics esportius de base assisteixen també professors d'E.G.B., tant de col.legis públics com de privats. Les qüestions i exemples que aquí analitzarem són una tasca desenvolupada per ells, sota la tutela de professors d'Educació Física de l'Escola de Mestres.

Presentació de l'experiència

Les directrius generals que emmarquen la programació didàctica de la Multimèdia han estat dictades pels tècnics del Servei d'Activitats des de Barcelona o des de Tarragona, i tot a partir de les

recomanacions assenyalades al programa original italià. A casa nostra, el programa també ha estat considerat en dos subprogrames: l'adreçat a nens / es de 6-10 anys i el que s'està experimentant per als períodes de 10 a 14 anys.

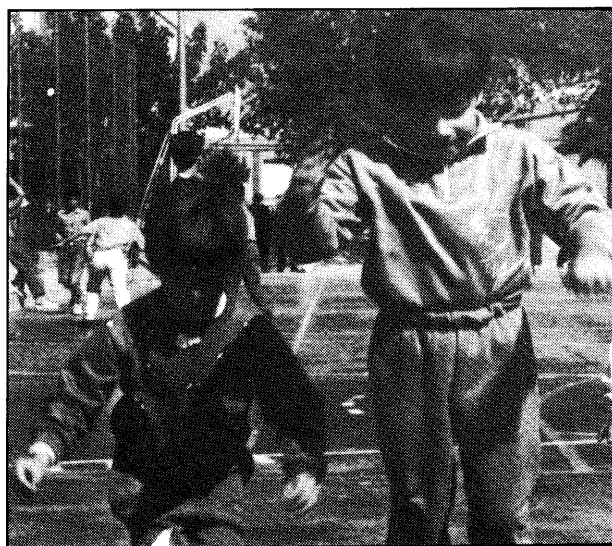
Amb aquesta actuació feta d'una manera coordinada es vol incidir en:

- la reeducació del moviment
- l'afavoriment de la relació social
- l'assimilació d'hàbits físico-esportius
- l'educació integral de la persona".

Malgrat que l'esmentat Servei ja ha redactat els criteris d'aplicació per als nivells des dels 6 als 14 anys, a Catalunya, en aquest primer any d'aplicació del programa només s'està treballant el primer i segon nivell, és a dir, per a nens de 10 i 11 anys. Per raons d'espai, a continuació exposem part del treball que es fa al primer nivell, amb nens / nenes nascuts / es l'any 1979.

Obviem qualsevol tipus de presentació i exposarem tot seguit els objectius generals del programa, els objectius específics i els continguts teòrico-pràctics amb els quals es treballa. Després, anirem al terreny de la pràctica i actuació quotidiana, tot observant un parell de sessions que s'han dut a terme.

Lògicament aquesta presentació és "el treball de camp", però no hi ha cap problema a l'hora de presentar-lo seguint el disseny curricular que proposa Cèsar Coll. En una altra ocasió ja parlarem d'objectius generals i d'objectius terminals, i el desenvolupament dels tres nivells de concreció que cal seguir pel camí d'aquest plantejament.



OBJECTIUS GENERALS DEL PROGRAMA ¹

1. Aconseguir, a cada període escolar, la base motriu més àmplia possible.
2. Afavorir el desenvolupament orgànic-funcional d'una manera harmònica.
3. Adquirir l'equilibri psico-físic "entès com a gust pel moviment..."
4. Facilitar els processos de socialització.
5. Habituar a les pràctiques físiques i esportives com a possibles tasques per a l'organització i ús del temps lliure personal.
6. Iniciar en la pràctica i domini dels esports reglats i fomentar després l'orientació vers l'especificitat d'una modalitat.
7. Conscienciar que l'Educació Física s'hi entén a partir d'una triple implicació. ²
 - l'home, amo de si mateix
 - l'home dominador de l'espai
 - l'home, en la relació social

1. Extractes de la Programació del Servei d'Activitats de la Direcció General de l'Esport. Generalitat de Catalunya. 1989.

2. Traduït de "Bases para una Didáctica de las Actividades Físico-Deportivas" de SÁNCHEZ BAÑUELOS. Ed. Gymnos. Madrid. 1984.



— DISTRIBUÏDORA DIDÀCTICA —

Suport a l'ensenyament de les comarques tarragonines

C/. SEVILLA, 20 bxos. Tel. 21 69 68. 43001 TARRAGONA

MAGATZEM: Pol. Industrial Francolí

Parcel·la 15, Naus Centrals, n.º 2. 43006 TARRAGONA

Tel. 54 08 63 - Fax 54 08 63

OBJECTIUS ESPECÍFICS-1er.NIVELL (10-11 anys)³

O. DE L'AMBIT MOTOR	O. DE L'AMBIT COGNITIU	O. DE L'AMBIT AFECTIU
1- Desenvolupar la diferenciació dinàmica.	- Diferenciar l'actuació global del cos de la segmentària.	- Automatitzar les grans dinàmiques bàsiques
2.- Desenvolupar la pràctica de la diferenciació espàcio-temporal.	- Conèixer l'activitat a través de l'espai i del pas del temps.	- Adaptar-se al ritme espàcio-temporal del moviment
3.- Desenvolupar la pràctica de l'orientació.	- Identificar els segments dominants corporals i la seva col.locació a l'espai	- Automatitzar l'orientació
4.- Desenvolupar la pràctica de l'equilibri.	- Identificar la diferència entre moviments equilibrats i desequilibrats.	- Perdre la por a les situacions d'equilibri
5.- Desenvolupar la pràctica de l'anticipació motora.	- Identificar l'operativitat dels diferents sentits en l'anticipació motora.	- Automatitzar les coordinacions sensomotores bàsiques
6.- Desenvolupar la pràctica de la fantasia motora.	- Ésser capaç de resoldre de manera original i creativa qualsevol problema motor.	- Adoptar un esperit resolutiu vers les situacions motores a través de la memòria i la imaginació
7.- Desenvolupar la pràctica de la combinació motora.	- Conèixer possibilitats de relació entre una unitat motora i més formes de moviment que es puguin presentar en la successió temporal.	- Tenir bona predisposició per a resoldre tot tipus de combinació motora
8.- Desenvolupar la pràctica del ritme.	- Conèixer les seqüències rítmiques del moviment.	- Adaptar el ritme personal al ritme del moviment
9.- Iniciar la formació de la resistència aeròbica de mitja i llarga durada, aplicant una "càrrega de base".	- Conèixer activitats que requereixin esforç de mitja o llarga durada, i conèixer les pròpies possibilitats de resistència en relació a un mateix i a la resta de coetanis.	- Veure's capaç de realitzar un esforç de mitja o llarga durada, i tenir una visió positiva del propi nivell davant la superació personal
10.-Iniciar la formació de la força ràpida (nenes).	- Conèixer activitats que requereixin un esforç de força ràpida i conèixer les pròpies possibilitats de força en relació a un mateix i a la resta de coetanis.	- Veure's capaç de realitzar un esforç de força i tenir una visió positiva del propi nivell buscant la superació personal
11.- Iniciar la formació de la velocitat (freqüència màxima de moviment i velocitat de reacció).	- Conèixer les activitats que requereixen un esforç de rapidesa i conèixer les pròpies possibilitats de velocitat en relació a un mateix i a la resta de coetanis.	- Veure's capaç de realitzar un esforç de velocitat, i tenir una visió positiva del propi nivell davant la superació personal
12.-Iniciar la formació de la flexibilitat.	- Conèixer activitats que requereixin gran mobilitat i flexibilitat, i conèixer les pròpies possibilitats de flexibilitat en relació a un mateix i a la resta de coetanis.	- Veure's capaç de realitzar un exercici que requereixi flexibilitat, i tenir una visió positiva del propi nivell davant la superació personal
13.-Iniciar la pràctica de jocs esportius reglats.	- Identificar què és la reglamentació esportiva.	- Donar caràcter participatiu a la confecció d'una reglamentació i assegurar el seu compliment

3.- Transcripció literal de la proposta del Servei d'Activitats de la Direcció General de l'Esport de Catalunya. Barcelona. 1989

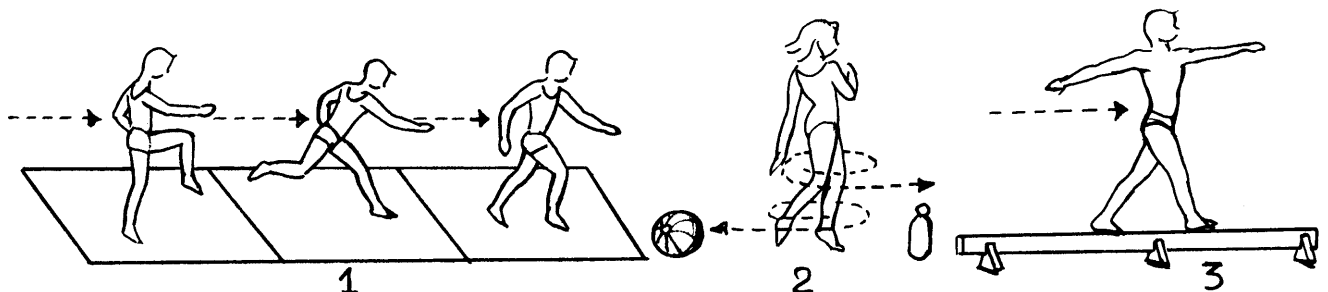
Entenem que l'Educació Física és una disciplina de caire pràctic, per la qual cosa ens sembla necessari potenciar la seva pràctica. Ara, com que també sabem que el desenvolupament dels nens els porta a una major comprensió, també s'haurà de començar a explicar continguts que iniciïn la formació de la futura persona adulta.

Els blocs de continguts que es treballen al primer nivell del programa Multimèdia es poden concretar:

1. Les capacitats coordinatives.
2. Les capacitats condicionals.
3. Els jocs esportius.
4. La relació social.
5. Els esports reglats.
6. L'hàbit de la pràctica esportiva.

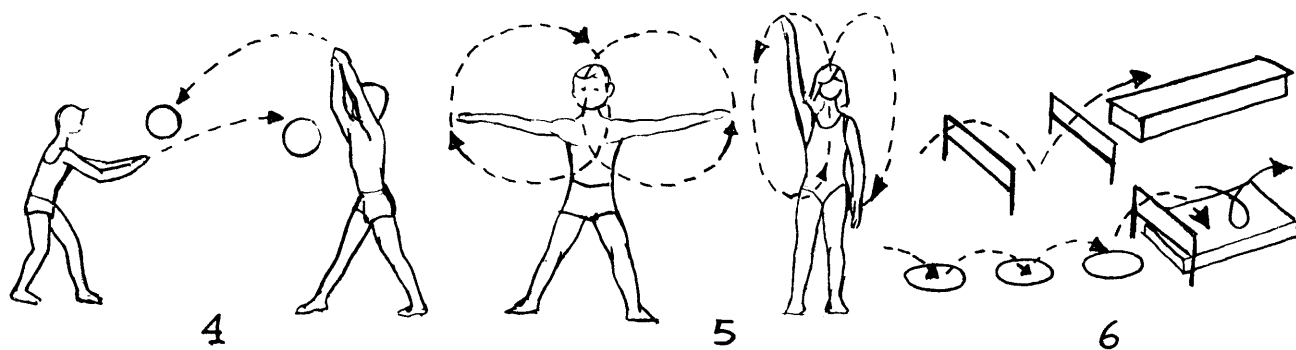
ACTIVITATS D'APRENENTATGE

S E S S I O	T E M P S		MATERIALS
I N I.	3'	Cursa d'escalfament (a ritme suau)	1) Terreny o gimnàs
P R I N C I P A L	4' 5' 7' 6'	<p>De diferenciació dinàmica (dibuix 1) .Variacions de velocitat. Skipping amb lleuger avançament; esprint i cursa suau.</p> <p>De diferenciació espàcio-temporal. .Per fora de les línies d'un camp de voleibol -marxes i curses diferents: "cursa lateral en un costat llarg; cursa lenta en un costat curt; cursa de velocitat en l'altre costat llarg i pa normal en el costat curt.</p> <p>D'orientació. .Realitzar rotacions sobre si mateix i a un senyal adreçar-se vers l'objecte indicat (dibuix2). .Amb els ulls tapats o tancats cal seguir un estímul sonor. .Emprant un matalàs, tombarella "rodada" al darrera i a l'aixecar-se gir de 180º i sortir en cursa (corrent).</p> <p>D'equilibri. .Marxar pel damunt de bancs invertits (dibuix 3) .Marxar trepitjant les línies laterals d'un camp d'handbol. Intentar mantenir l'equilibri damunt d'una pilota medicinal.</p>	<p>2) Idem 1</p> <p>3) Camp de voleibol o espai de 9x18m</p> <p>4) Idem 1 o 3</p> <p>5) Gimnàs. Pista polisportiva o terreny 10x20 3 o 4 bancs suecs 5 pilotes medicinals</p>



R e f l e x i o n s e d u c a t i v e s

P R I N C I P A L	6'	<p>D'anticipació motora. .Per parelles amb pilotes de diferents mides (circumferència) llançaments i recepcions, en posicions estàtiques i bellugant-se (en desplaçament). dibuix 4).</p> <p>.Llançaments enlaire i recepcions de pilotes de diferents mides.</p>	6) Gimnàs o terreny ample. 1 pilota per a 2 alumnes (jocs de diferents mides)
	6'	<p>De flexibilitat / mobilitat articular (dibuix 5) .Girar els braços sobre el pla frontal (articulació escàpulo-humeral) .Girar els braços sobre el pla sagital (articulacions escàpulo humeral)</p>	7) Espai suficient
	8'	<p>De fantasia motora (dibuix 6). .Disposant a l'atzar obstacles petits, cercles, bancs i matalàs, fer executar exercicis de forma lliure, proposats pels nens.</p>	8) Gimnàs o terreny ample
	10'	<p>Joc. .Voleibol sobre línies. .. Es formen equips de 3 a 6 jugadors i es col.loquen a un costat i a l'altre de la xarxa o corda habilitada ...Objectiu: -Aconseguir que la pilota doni més d'un bot en el camp contrari. Es pot colpejar amb una o amb dues mans. Abans de passar la pilota al camp contrari haurà d'ésser tocada per tots els components de l'equip</p>	9) Xarxes de voleibol o cordes habilitades. Pilotes voleibol
F I N A L	5'	<p>Tornada a la calma. .Exercicis respiratoris . Relaxació.</p>	10) No cal.

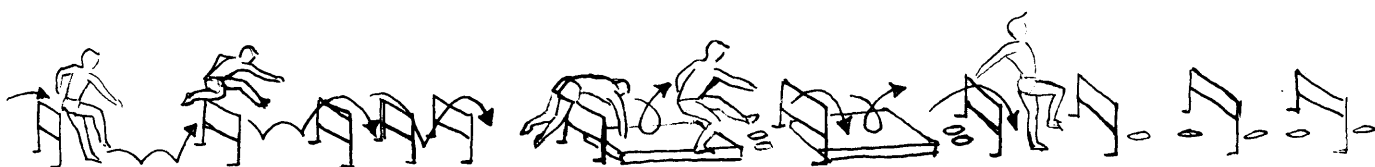


SESSIO DE TREBALL

Fases	Temps Repeti.	ACTIVITATS	Material
I N I C.	5'	Treball d'escalfament. .. Treball general	Gimnàs o terreny ample
P R I N C I P A L	14'	Treball de diferenciació dinàmica (dibuix 7) 5' Recorregut. ..Amb els peus junts salts successius per damunt de les petites tanques; trepitjant dins dels cercles fer el seguiment que figura al dibuix. Tot seguit, per damunt de la tanca i caure amb els peus junts. Per acabar, amb cames obertes saltar els tres "potros" o substituir-los pel salt de la "pidola" fent de suport tres companys. 5' Recorregut (dibuix 8). .. Salt tot seguit de 5 tanques (cal caure al terra amb la mateixa cama o peu); per damunt d'una petita tanca farem la tombarella amb sortida dempeus i repetirem el mateix moviment o seqüència dues vegades més; després a peu coix farem el darrer recorregut Ho farem dues vegades. 4' Salt a la corda. ..Cada alumne farà 5 salts seguits. ..Repetim l'exercici però haurem de fer-ho a diferents ritmes. ..Entrades i sortides pel costat contrari. ..Cadascú amb la seva corda farà, saltant, un recorregut de 30-40 m.	Cercles de gimnàstica. Tanques. 3 poltres. 8 tanques 3 matalassos 1 corda per alumne.

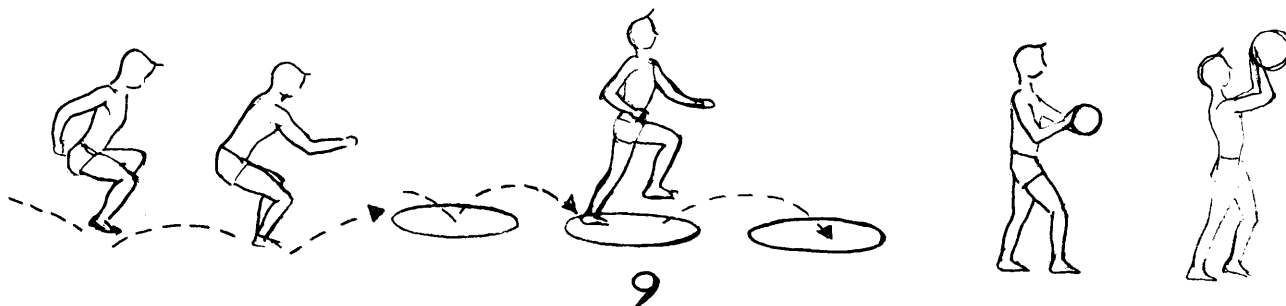


7

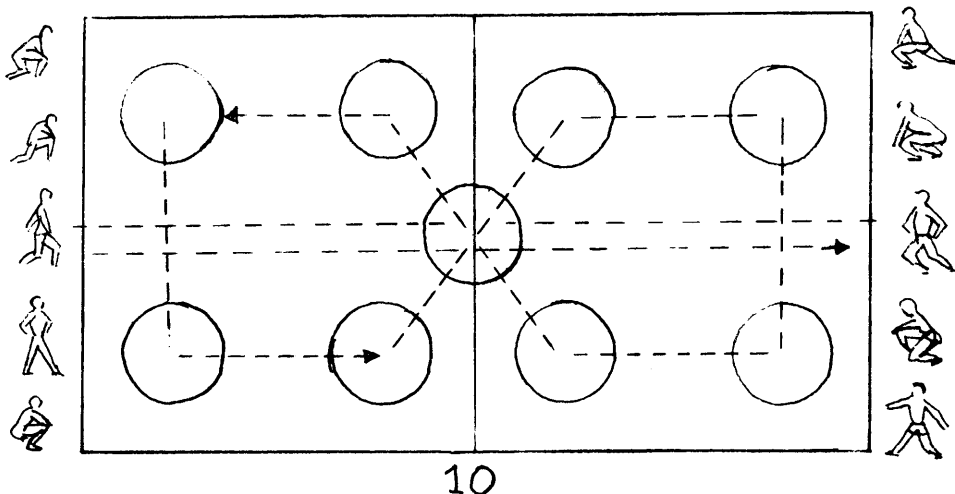


8

P R I N C I P A L	8'	Treball de velocitat. (Cal tenir cura de la recuperació). . Passes laterals (córrer) . Córrer sortint des de la posició asseguda . Córrer sortint des de posició asseguda d'esquena al camp d'handbol o futbol. . Velocitat, sortida des de la posició d'un genoll a terra.	Camp d'handbol
	9'	Treball de combinació motora. . Recorregut. 1) Amb la raqueta de tennis: una cursa anant botant la pilota cap enlaire. 2) Amb la mateixa raqueta i pilota de tennis, marxar botant la pilota al terra. 3) Amb un cercol de gimnàstica rítmica, imitar durant un minut el "hola-hop" 4) Amb 5 cadires i grups de 6 companys, jugar durant 4' al "relleu de cadires". . Tots corrent per dintre del cercle i a un senyal asseure's on es pugui.	1 raqueta i 1 pilota per alumne 1 cercol /alumne 5 cadires
	5'	Treball de força ràpida. (dibuix 9). . 10 metres de saltirons sobre un sol peu (canvi). . 10 metres de cursa ràpida (2 vegades). . Llançament de pilota al company . Fer-ho des de posicions diverses.	
	6'	Treball de resistència . Cursa veloç i curta durada. Descans llarg.	1 cronòmetre



P R I N C I P A L	8'	<p>Jocs d'aproximació (dibuix 10).</p> <p>. El transport intercanviat (d'aplicació a l'handbol).</p> <p>a) Organització. Dos equips de tants jugadors com pilotes es tinguin. Es pot utilitzar el camp de voleibol. S'assigna nombre als jugadors.</p> <p>b) Mitjans. Espai de voleibol (9x18). Es col.loquen 8 cèrcols sobre el camp d'acord amb el dibuix. A cada cèrcol es col.loca una pilota i dues al mig del camp</p> <p>c) Desenvolupament El professor indicarà un número i els jugadors d'ambdós equips que tinguin el número sortiran al més aviat possible per tal d'agafar una de les pilotes que hi ha en la línia central. A continuació cada participant, amb la pilota adaptada en una mà, es desplaçarà cap al primer cèrcol de la zona oposada per tal de deixar el mòbil. Tot seguit agafa el que es troba allí i el transporta fins al segon. El deixa, agafa el que hi ha, el transporta al tercer i el que hi ha ho farà al quart i el quart el transporta fins a la línia central i torna a la zona de sortida (Ho fan tots els de l'quip).</p> <p>d) Normes. . Cada jugador que acabi abans que el de l'altre equip guanyarà 1 punt. . El transport de la pilota es farà només amb una mà i amb la cara palmar orientada vers el terra.</p>	Xarxa de voleibol o cordes que simulin
F I N A L	5'	<p>Treball de recuperació.</p> <p>. Exercicis respiratoris. . Relaxació.</p>	



10

*Saturnino Gimeno Martín
professor de Didàctica de
l'Educació Física*