

5



EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO



**DIPLOMADO
DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
PARA EL ALTO RENDIMIENTO**

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



INICIACIÓN DEPORTIVA.
EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ.

5. EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ.

6. PERIODOS SENSITIVOS.

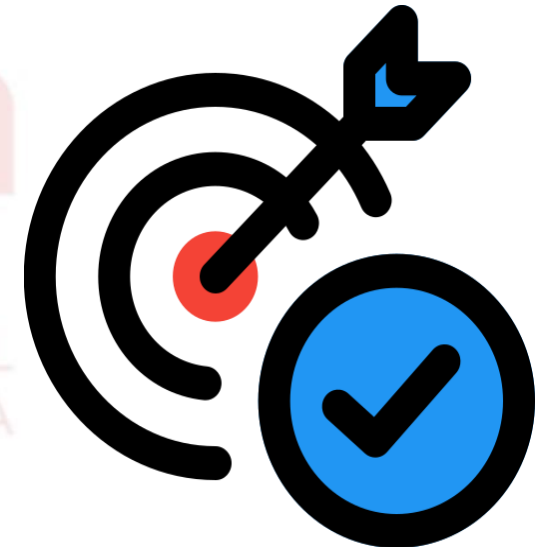
7. JUGAR O COMPETIR.

8. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO.

EVALUACIÓN.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer los detalles en el proceso de INICIACIÓN DEPORTIVA y la educación psicomotriz.



¿QUÉ ES LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Oli ?



La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el alumno evoluciona por una serie de etapas en las que va aprendiendo y desarrollando diversos contenidos físicos, técnicos, tácticos o psicológicos **ADAPTADOS a sus características **biológicas** y **psicológicas**.**

¿Cuál es el objetivo principal?

- La iniciación deportiva debe buscar una formación de base variada para lograr un rendimiento máximo posterior en el deporte que se elija.

¿Por qué se le llama iniciación?

- El nombre responde a que debe realizarse en el momento en que tienen lugar las adquisiciones de habilidades físicas. Generalmente la iniciación deportiva va de la mano de las instituciones escolares, en las que se aprenden y practican varias disciplinas deportivas. Y por fuera de la escuela se accede a lo que llamamos especialización.

¿A qué edad se recomienda la especialización?

- Alrededor de los 10 años, aunque considerando factores físicos, neurológicos, cognitivos, psicológicos y sociales.
- O sea: siempre dependerá del desarrollo del niño, de la disposición de sus padres, del contexto sociocultural y de la demanda específica de un deporte determinado.

Entonces...

¿Hasta esa edad, sólo se recomienda practicar una variedad deportiva?

- El colegio brinda la oportunidad de tomar contacto con los deportes hasta que el niño es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional y conociendo las reglas básicas. Este proceso de aprendizaje le permitirá adquirir los requerimientos básicos que luego posibilitarán la práctica especializada.

¿Qué consecuencias puede traer practicar un deporte determinado antes de esa edad?

- Exponerlos a aprender un deporte particular antes de que estén biológica y psicológicamente desarrollados conlleva el riesgo de llevarlos al fracaso, y en consecuencia, desmotivar la continuidad.

OBJETIVOS

¿Qué aspectos se busca desarrollar en niños pequeños?

- En líneas generales, de los 4 a los 7 años se pretenden desarrollar las habilidades motoras básicas: coordinación, equilibrio, velocidad, conocimiento del esquema corporal, diferenciación segmentaria y afianzamiento de la multilateralidad como base de la orientación espacial.

¿Y en los más grandecitos?

- Entre los 8 y 9 años hablamos de actividad pre-deportiva o mini deporte para desarrollar destrezas acordes a sus aptitudes motrices y funcionales. En esta etapa la competición se utiliza como medio y no como fin.
- De los 10 a los 12 años se adquiere la habilidad motora específica que permitirá manejar el cuerpo en el tiempo y en el espacio, con flexibilidad, fuerza y resistencia. Esto facilitará la incorporación de las técnicas específicas de cada deporte.

¿Y en adolescentes?

- De los 13 a los 15 años ya se puede hablar de entrenamiento; siempre respetando el cansancio físico y la tensión psíquica/emotiva.
- Y aquí reside el punto de mayor importancia y cuidado: se requiere de instructores, docentes y equipo multidisciplinario especializado para trabajar con idoneidad y sentido común, evitando daños físicos -lesiones frecuentes- y psíquicos como frustraciones o ataques de pánico.

¿Qué factores influyen en la elección de un deporte?

- Las características personales del sujeto; su estado evolutivo y maduración, las características del deporte en el que se va a iniciar, el contexto en el que se desarrolle, la familia, lugar de residencia, las instituciones e instalaciones deportivas, los entrenadores, y por supuesto, la promoción que se le dé al deporte.

¿Y desde lo psicológico?

Las habilidades deportivas personales y la necesidad de aprender otras nuevas; compartir tiempo con amigos o hacer nuevas amistades; buscar emociones y excitación; tener éxito o estar físicamente en forma.

De todos modos no debemos perder de vista que siempre el objetivo principal es que tanto el niño como el adolescente y adulto se diviertan y adopten al deporte como parte integrante de la estructura de su personalidad.

En suma, ¿la iniciación deportiva sería algo así como “probar” muchos deportes para luego elegir a conciencia?

- Claro, se trata de lograr una enseñanza de cultura general sobre más variados deportes con el objetivo de poder llegar a una libre elección y lograr un buen desempeño especializado. Esta posibilidad de elección es la que evitará una posterior frustración que marque al niño y lo aleje de una vida saludable.



EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

La educación psicomotriz en la educación inicial.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Parece que damos por sentado que la educación es siempre cuestión de las enseñanzas de una persona sobre otra. Sin embargo, es muy importante dejar claro que, dentro de las actividades de psicomotricidad, las más importantes no son las propuestas por los maestros, sino las que los propios niños desarrollan por sí mismos de forma espontánea. Es decir, el niño es el primer actor de su propia educación psicomotriz. Ellos van a llegar a la percepción de la realidad precisamente a través de la psicomotricidad.

Una psicomotricidad que parte de la globalidad hacia el descubrimiento de su propio cuerpo y que, a través de éste, el niño vuelve a conectar y adquirir los conceptos externos a él. Es decir, el niño va a ir controlando su cuerpo y, en la medida que lo hace, va a ir mejorando su relación con el mundo exterior que le rodea.

Por ello, el contenido de la psicomotricidad está estrechamente unido al concepto de cuerpo y sus experiencias. Para Piaget, la actividad motriz del niño es incluso la base del desarrollo de la inteligencia, tanto que, en su opinión, los dos primeros años de su vida son meramente inteligencia sensomotriz.

¿Cuál debe ser, entonces, la labor del maestro?

Está claro que los educandos, a pesar de lo dicho, no tienen simplemente una labor pasiva. A ellos les corresponde primeramente la observación. Será esa observación diaria de la espontaneidad del movimiento de su cuerpo la que les posibilite conocer lo que deben tratar de ir reforzando o corrigiendo en su psicomotricidad. Y lo deben hacer, como veremos, a través de su lenguaje y de su cuerpo.

El maestro irá viendo cómo el niño es pura expresión psicomotora. A través de este cuerpo no sólo se va a expresar, sino a aprender de él. Por tanto, el educador debe prestar atención a esas expresiones corporales. Y a través de ellas, al igual que lo hace el niño, debe tratar no sólo de hacer madurar el aspecto motriz, sino de integrar éste con el aspecto cognitivo. La unidad cuerpo-mente del propio niño no puede ser ignorada por el propio educador.










El mejor medio de observación es el juego, acudiendo nuevamente aquí a la idea de dar prioridad al juego espontáneo realizado por el niño en total libertad. Pero también hay que incluir la idea del maestro-promotor con actividades como: balancearse, subir escaleras, correr, gritar, etc. Igualmente, es muy importante que el educador no juegue con el niño, sino que esté en el juego del niño. Y es que el objetivo no es que el niño aprenda del maestro sólo visual y auditivamente, sino también a través del propio cuerpo del educador. Esto es así porque, al ser inmaduro el sistema neuronal del niño pequeño, sus primeros contactos necesita hacerlos a través del tono muscular (tensión tónica, movimiento y gesto).

Por ello, para ir superando esa conciencia difusa del mundo que le rodea - y posteriormente el desarrollo humano y procesos como el pensamiento - necesita de la percepción del contacto y de la percepción de la persona más inmediata. Esa persona, en el colegio, es el maestro.

En esa relación cuerpo a cuerpo, el tono se convierte en medio de relación y comunicación de forma semejante a las primeras relaciones del niño con su madre. A través de todo ello, y de la práctica de los movimientos, irá poco a poco organizando su propio esquema corporal y la estructura espacio-temporal.


Si nos preguntamos por el cómo educar en psicomotricidad, es fundamental tener en cuenta que es imprescindible prestar atención a las etapas evolutivas que definen la psicomotricidad de esos años de la vida del niño. Conforme a ellas, éstos son los objetivos fundamentales que deben conseguirse en la Educación Infantil:

De 3 a 4 años:


-  **Tener equilibrio dinámico en la marcha y la carrera.**
-  **Saltar con dos pies.**
-  **Tener soltura, espontaneidad y armonía en los movimientos.**
-  **Acelerar y moderar la marcha a voluntad.**
-  **Empezar a poder detenerse.**
-  **Afianzar la motricidad fina.**
-  **Comenzar a manifestar supremacía de un lado sobre el otro.**
-  **Empezar a dominar los movimientos involuntarios.**
-  **Desarrollar la independencia segmentaria.**

De 4 a 5:

 **Iniciar el equilibrio estático.**

 **Iniciar el desarrollo de la lateralidad y dominancia lateral. Esto le llevará, por ejemplo, a usar más frecuentemente la mano dominante, a establecer su propia topografía corporal y a utilizar su cuerpo como medio de orientarse en el espacio.**

 **Adquirir un gran desarrollo de la motricidad fina.**

 **Conseguir un perfeccionamiento funcional que le lleve a una movilidad más coordinada y precisa en todo el cuerpo.**

De 5 a 6 años:

 **Intentar perfeccionar todo lo iniciado en las etapas anteriores.**

 **Facilitar la relación con los demás para iniciar la autoafirmación y acceso a la organización y estructuración espacio-temporal.**

De todo esto se desprende que la educación psicomotriz trata de abordar el problema de la educación a través del movimiento, pero además, podemos ver cómo igualmente esa educación debe ser pensada en función de la evolución del niño.

Skinner es autor de esta afirmación: «dadme un niño y yo haré de él un criminal o un santo». No es cuestión de entrar aquí en darle o no la razón a este psicólogo y principal responsable del desarrollo de la filosofía del conductismo. Lo traemos a colación porque sí es verdad que al niño, cuanto antes se le hagan mamar las enseñanzas adecuadas, antes hará éstas suyas. Así es como, por ejemplo, adquiere pronto su propia lengua materna y pueden otros muchos lograr la mayor perfección en una segunda.

Esto, aplicado a la psicomotricidad, tiene igualmente plena validez. Ya hemos dicho que la psicomotricidad es un concepto que involucra el cuerpo y la mente, lo motriz y lo cognitivo. No hay en el niño una dualidad en ellos, ya que, sobre todo en esta etapa de infantil, va a aprender precisamente a través de su cuerpo.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Por ello, enlazando con lo dicho de Skinner, según la educación que con el niño adoptemos, estaremos formando un adulto descoordinado e inculto (el *criminal*) o un adulto perfectamente coordinado y culto (el *santo*).

Queda, pues, claro que, cuanto antes se atienda a la cuestión psicomotriz del niño, mayor será la calidad del producto, hablando en término mercantiles. Por ello, no hay una etapa educativa más trascendental que la Educación Inicial para formar y cultivar esa educación psicomotriz.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

La psicomotricidad no ha sido considerada siempre de la misma manera, no es hasta llegar al siglo XX cuando se reconoce su vertiente psicológica. En dicho siglo aparecen numerosos movimientos, como la Escuela Nueva, que con su metodología activa, intenta convertir la educación en un campo de experiencias reales, vinculadas estrechamente al ambiente. Poco a poco la psicomotricidad va adquiriendo una nueva concepción “la educación integral del individuo”.

La educación psicomotriz, estará ya vinculada a una corriente pedagógica que tratará la educación corporal de manera globalizada.

En las últimas décadas, la Educación Infantil ha adquirido una importancia y consideración social relevantes, configurándose como una etapa educativa con entidad propia, dotada de unas características que la definen y, a su vez, diferencian de niveles posteriores.

La Educación Infantil adquiere importancia por sí misma si se respetan las peculiaridades y características propias de este ciclo educativo en cuanto a su funcionamiento, metodología y diferencias que existen en relación con otros tramos de la educación. Se trata de dotar al alumnado de las competencias, destrezas, hábitos y actitudes que puedan facilitar su posterior adaptación a la Educación Primaria.

A través del movimiento se va organizando mentalmente el mundo exterior por lo que las actividades de psicomotricidad en la Educación Infantil van encaminadas a conseguir, con el movimiento físico, la activación de lo mental P. Picp y P. Vayer opinan que hay un estrecho paralelismo entre el desarrollo de las funciones motrices, del movimiento y de la acción, y el desarrollo de las funciones psíquicas.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

El niño/a con las actividades de psicomotricidad, adquiere nociones espaciales, temporales, de lateralidad, relativas a su cuerpo, a los objetos, a situaciones que le facilitan la adquisición de nuevos aprendizajes, desarrolla sus capacidades.

El Dr. Le Boulch, en la “Educación por el movimiento” demuestra cómo el dominio corporal es el primer elemento del dominio del comportamiento. El niño/a a través de las conductas motrices y perceptivas motrices, adquiere las destrezas necesarias para conseguir aprendizajes:




- 1. A través de las conductas motrices**
 - a) Organización del esquema corporal: percepción y control del cuerpo, relajación, equilibrio, respiración, etc.**
 - b) Organización dinámica general: saltos, marchas, etc.**
 - c) Coordinación viso-manual**

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA










2. A través de las conductas perceptivas motrices

- a) Organización espacial del esquema corporal y su orientación, representación y expresión gráfica.**
- b) Ritmo y actividad motriz.**
- c) Organización y estructuración del tiempo.**
- d) La percepción por los sentidos: color y sonido.**

La intervención educativa en materia psicomotriz, irá encaminada hacia el siguiente tipo de actividades:

-  **Situaciones de contacto físico con otros niños/as y con adultos, juegos colectivos en los que hay que seguir normas, trabajo de postura, el tono, el movimiento, que le permitirán un mayor autocontrol y conocimiento de sí mismo.**
-  **Observación y exploración sensorial como medio de conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, en un contexto de respeto a la individualidad de cada uno, favoreciendo actitudes contrarias a la discriminación y a los estereotipos de cualquier género.**
-  **Juegos de construcción, de montaje y desmontaje, puzzles y rompecabezas, que, además de los contenidos específicos, trabajan la precisión de movimientos, lo que repercutirá en la motricidad fina y por tanto en todas las actividades de representación gráfica.**

Entre los criterios metodológicos y orientaciones didácticas que puedan contribuir a una mejor realización de las sesiones de psicomotricidad en Educación Infantil podemos destacar:

-  **Las actividades de psicomotricidad han de ser diarias.**
-  **Se pueden realizar en un espacio cerrado o al aire libre.**
-  **Los espacios deben ser amplios y no presentar peligros.**
-  **Los niños/as deben llevar calzado y ropa adecuada.**
-  **Debemos respetar tres fases fundamentales en las sesiones: Fase inicial o calentamiento, fase principal, fase final o vuelta a la calma.**
-  **Las actividades se realizarán en forma de juego, con carácter lúdico (aprendizajes significativos).**
-  **En los juegos colectivos se irán introduciendo normas y pautas nuevas (mayor capacidad de coordinación y control dinámico).**
-  **En los primeros años de la etapa de Educación Infantil, es de gran importancia la relación afectiva y corporal entre educador/a y niño/a.**
-  **De cara al descubrimiento del propio cuerpo, las actividades de observación y exploración sensorial son de gran utilidad.**

Con respecto a la evaluación decir que la principal técnica de evaluación será la observación, la recogida sistemática de datos cobrará vital importancia y por último hay que destacar la importancia de observación para la detección precoz de aquellos desajustes que pudiera presentarse en torno a las capacidades motrices, con el fin de adoptar las medidas adecuadas y evitar que los problemas se agraven o instalen de forma más definitivas.

Un buen trabajo psicomotriz en la Etapa de Educación Inicial nos va a asegurar una evolución adecuada para realizar determinadas acciones y movimientos, así como la representación mental y conciencia de los mismos, preparando con éxito al niño@ para siguiente etapa educativa.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Bibliografía

Bower. “*El mundo perceptivo del niño*”. Ed. Morata. Madrid

Durivage, J. (1999): “Educación y psicomotricidad”, en *Educación y Psicomotricidad*. México, Trillas.

Ibáñez Sandín, Carmen “*El proyecto de la E.I. y su práctica en el aula*”. Editorial La Muralla, 2008.

R.D. 1630/2006 de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de la E.I.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA




**MUCHAS
GRACIAS**
mpia
CIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA