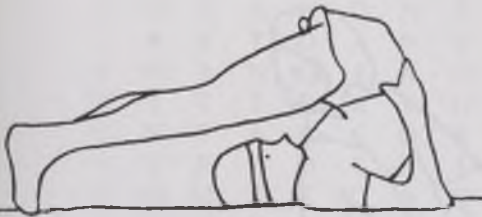




L'Educació Física a l'Escola



Les classes d'Educació Física a les Escoles d'EGB, actualment estan guanyant un reconeixement i importància per part de tots (mestres, pares, alumnes, ajuntaments,...) que mai havien tingut. Per la majoria dels centres d'ensenyament era considerada una assignatura poc important, avorrida, una pèrdua de temps,... i la que pocs mestres volien impartir.

D'aquesta realitat: manca de preparació i d'interès, sorgeix la necessitat dels monitors d'E.F. pagats per l'APA (Associació de Pares) o per l'Ajuntament. En alguns centres aquestes persones han funcionat i ho estan fent perfectament, però en d'altres no, degut a una manca de preparació psico-pedagògica que sí tenen, en canvi, els mestres. De tot aquest raonament es desprèn la necessitat de que aquestes classes siguin realitzades per professors especialitzats en aquesta matèria concreta i, a més, que siguin mestres. Sortosament la Conselleria d'Ensenyament s'ha adonat d'aquesta necessitat i en el present curs escolar 89-90 ha organitzat el Primer Curs de Post-grau d'Educació Física per a mestres d'EGB del qual sóc alumne. Penso que els beneficiats de tot això seran els nens i la nova manera de fer les classes que és el que realment ens interessa.

La majoria de nosaltres hem patit les classes d'E.F., diguem-ne tradicionals, la programació de les quals es limitava: a fer un parell de volts pel perímetre del pati, a realitzar unes sèries d'exercicis analítics del moviment (les famoses "repetitives:" uno, dos, tres,... i ooooocho.") i a fer un partit de futbol els nens, i les nenes el que volguessin (a jugar a "Marisa" o quelcom de semblant).

Sempre era quasi el mateix, amb un mètode super-dirigit i amb una pobresa de continguts. Ara, en canvi, es comença a trencar amb aquesta rutina i a replantejar les classes d'una manera més motivadora i rica de continguts.

En una classe d'E.F. "sessió", considerada com un procés, cal distingir-hi els següents elements que, evidentment, s'interrelacionen:

a.- El Professor, que s'encarrega d'organitzar, dirigir i avaluar les activitats d'aprenentatge. És qui posa els alumnes en contacte amb els continguts.

b.- L'Alumne, que realitza les activitats proposades pel Professor o per ell mateix per aprendre els continguts del programa i assolir així els objectius.



c.- Els objectius de l'aprenentatge, que constitueixen les conductes que volem aconseguir dels alumnes i a les que arribaran mitjançant l'adquisició dels continguts. Responen a la pregunta: Per a què ensenyo?

d.- Els continguts o matèries d'aprenentatge, formats pels exercicis, per les habilitats, per les actituds, pels coneixements teòrics,... que fixem en el programa. Responen a la pregunta: Què ensenyo?

e.- La metodologia, que indica la manera com els alumnes assoliran els continguts. Responen a la pregunta: Com ensenyo?

El mestre quan prepara, programa,... la classe o "sessió" d'E.F. l'ha d'estructurar en tres parts o períodes, per tal de repartir l'esforç a realitzar-hi per l'alumne. Aquestes tres parts són:

1.- Part Inicial o d'escalfament (5-10 minuts). Ha de ser variada i entretinguda. Els exercicis més recomanats són els de caràcter general o global, dirigits a activar lenta i progressivament els aparells respiratori, circulatori i muscular. Entre aquests exercicis de caràcter general i suaus hi ha els de locomoció (desplaçaments,...) els de coordinació, els jocs simples,... que garantitzen l'activament lent i progressiu del cos. Durant aquesta primera part de la classe no s'ha de proposar cap exercici que exigeixi força, resistència, velocitat o agilitat perquè implicaria una càrrega massa forta i l'organisme no està preparat per rebre-la encara. El ritme ha de ser més aviat lent. Per tant han de ser exercicis d'intensitat creixent i motivadors pels nens.

2.- Part Principal (25-35 minuts). Els alumnes ja estan preparats física i psíquicament (si han estat motivats) per realitzar un treball més intens. Ara és el moment en què el mestre ha d'intentar aconseguir els objectius que s'havia proposat a la programació. És el moment de fer treballar dur als alumnes, tenint en compte, és clar, les edats del grup. És convenient començar aquesta part amb exercicis de percepció o de desenvolupament i formació de grans segments musculars i articulars (braços, tronc, cames,...) Aquests són exercicis molt formatius i desenvolupen molt efi-

