

## Segundo Ciclo

2º Ciclo (9 a 11 años):

Se suele denominar a este periodo de la vida de los niños como la edad de oro de la motricidad, siendo capaces de aprender al vuelo, capacidades de reproducir un movimiento correctamente con sólo observarlo.

Se producen cambios significativos sobre los cuales se sustenta esta gran posibilidad de aprendizaje, por ejemplo:

- La estructura corporal es armónica, con una relación equivalente entre los diferentes segmentos corporales.
- Ha finalizado prácticamente el proceso de mielinización del sistema nervioso, aumentando también su conectividad, alcanzando el tamaño del cuadro el 90 o el 95% del que va a lograr llegar a la madurez.
- La percepción y discriminación de los estímulos provenientes del medio circundante, es cada vez más eficiente y comprensivo.
- La progresiva descentración que se fue dando en los años anteriores, se continua en esta etapa favoreciendo la socialización.

Todos estos cambios se relacionan con las experiencias motrices que se fueron construyendo anteriormente, determinando una motricidad de base de carácter adaptativo. Comienza en este ciclo el estadio de formación motriz específica, relacionada con la iniciación a los deportes.

Esta iniciación de la motricidad infantil, hacia la iniciación deportiva, necesita de planteos que posibiliten la adaptación de las técnicas, tácticas y estrategias propias del deporte, a las reales posibilidades e intereses de los niños y niñas, esto no significa dejar de lado el continuar ampliando e enriqueciendo la formación motriz general; ya que solamente la correcta diferenciación e integración de la motricidad básica permitirá construir esquemas de acción, con los cuales podría conocer su corporeidad y operar con ella sintiéndose a gusto.

Debemos comprender que hasta los 11 años aprox. niños y niñas deberán poder vivenciar y elaborar una motricidad de base que no sea discriminativa en las experiencias a brindar a uno u otro sexo.

Es una realidad la dificultad que presentan los niños, en las actividades y juegos en los que se utilizan pelotas.

- En los varones es llamativo la nula o escasa experiencia que tienen en relación al movimiento relativo a la expresión-comunicación.
- La percepción comprensiva de los ambientes, elementos de las variables espacio-temporales, facilita los conjuntos a los requerimientos de las distintas actividades, juegos cooperativos y competitivos, siendo esto posible también por la evolución de las capacidades de transformación del movimiento.

La situación de equilibración, tanto estática como dinámica se resuelven apropiadamente debido a la armonía existente en la conformación corporal, determinando

esto una adecuada alineación corporal-postural.

Las capacidades condicionales, también presentan cambios propios de la evolución, como el aumento de la fuerza, que se da entre los 9 y los 11 años, manteniendo los varones siempre niveles superiores, haciéndose más marcada esta tendencia a medida que aumenta la edad.

Las cargas en todos los casos deben ser submaximas, utilizando el propio cuerpo o elemento liviano. La resistencia cardiovascular se orienta a desarrollar la capacidad aeróbica. Los juegos de carrera y salto y sus combinaciones resultan apropiados para su desarrollo.

La velocidad mejora debido a los cambios que se producen en el sistema nervioso.

Características salientes:

9, 10 y 11 años:

- Culmina la infancia y la formación global.
- En lo corporal los varones parecen más fuertes y resistentes que las niñas.
- Es común observar a niñas con mayor nivel de resistencia y velocidad que los varones y con una calidad diferente de coordinación motriz.
- Las niñas poseen mayor flexibilidad.
- El sistema nervioso central y periférico aparece desarrollado en un 95% lo que implica mayor facilidad coordinativa.

Las niñas están más próximas a la pubertad que los varones