

## Tercer Ciclo

3<sup>o</sup>Ciclo (12 a 14 años):

Son característico de este ciclo los cambios que se manifiestan en el interés, que determina que ante tareas que le agradan se muestra predispuesto y participativo, demostrando un aporte de voluntad si la actividad no esta adecuado con su voluntad momentánea.

La tarea del docente de educación física, no sólo pasará por la elaboración y desarrollo de contenidos procedimentales, referidos al saber hacer (aumentan y perfeccionan las capacidades motoras) también debe poder reflexionar conjuntamente con sus alumnos, sobre los cambios corporales-orgánico y perseptivos-motrices, que se manifiestan en este ciclo y cual es la importancia de la actividad física y deportiva para el desarrollo armónico (contenidos conceptuales). Además tendrá que tener presente los valores solidarios y cooperativos a trabajar, durante la clase, estimulando la relación respetuosa con los demás que lleve a la aceptación de las diferencias individuales tan particularmente presentes en este ciclo, así también de las normas, roles y reglas propias de los juegos a implementar (contenidos actitudinales).

Esta etapa se presenta con modificaciones de las capacidades y habilidades motoras, por eso se llama como fase de reestructuración motriz, pues durante la misma el desarrollo motor se hace mas lento y puede llegar a darse un parcial estancamiento de la misma.

Esta etapa presenta una gran medida debido a los cambios en la conformación corporal (aumento de estatura y de peso), y a la relación poco armónica entre los segmentos corporales. Los aprendizajes por esto se ven dificultados. Tiene continuidad en este ciclo el desarrollo de la formación motriz específica, que comenzó en el ciclo anterior, manteniendo la estimulación que permite ajustar y perfeccionar la base motriz, ya que será fundamental para dar respuestas precisas variadas, en situaciones cambiantes de los juegos deportivos.

Entre los 12 y los 14 años se observan las menores diferencias en el desarrollo motor, luego de esta etapa, es cuando comienza a incrementarse las diferencias entre los sexos en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, siendo el aumento del rendimiento en el grupo de los varones.

- Las capacidades condicionales evolucionan significativamente durante este ciclo.
  - La velocidad que había sufrido un aumento importante en el ciclo anterior, no presenta cambios muy variados en este.
  - La resistencia presenta buenas posibilidades de desarrollo en este ciclo, manteniendo las características de poder sostener la actividad por tiempo prolongado y también recorridos de distancias cortas con máxima velocidad, siempre y cuando se produzcan periodos de recuperación completa.
- Es importante tener en cuenta el criterio de respeto por el organismo de los niños de esta etapa que se encuentra en el momento de crecimiento marcado, evitando durante las clases

presentar rendimientos estandarizados a cumplimientos por todos en el mismo momento de la misma forma, no respetando las diferencias individuales, ni el desarrollo en etapas anteriores.

#### Características salientes

12 a 14 años:

- En esta etapa comienza la adolescencia que se caracteriza por la velocidad de crecimiento.
- Las niñas cambian notablemente su estructura corporal, aparecen caracteres sexuales bien definidos: se ensancha la cadera, crece el busto, etc.
- Los varones inician esta proceso hacia el final de los 11 años.
- Tanto niñas como niños que transitan el período adolescente, manifiestan dolores articulares.
- Su desarrollo tarda un año para equilibrarse.