PERÍDOS DE DESARROLLO PSÍQUICO.

MATERIAL DOCENTE

***Período escolar primario*** abarca aproximadamente las edades entre 6 y 12 años.

Las características psicológicas de la edad escolar primaria se abordarán a partir de la **situación social del desarrollo** de este período evolutivo. En este sentido, se tendrá en cuenta las condiciones externas, las condiciones internas y las nuevas formaciones psicológicas de la etapa. Se deben ir vinculado cada una de las características psicológicas con la forma en que las mismas se manifiestan durante la realización de actividades físico-deportivas, las clases de Educación Física y de Deporte escolar, teniendo en cuenta las experiencias de los estudiantes en el desarrollo de su labor profesional.

Partiendo de la situación social del desarrollo, se comenzará estudiando las condiciones externas, haciendo referencia esencialmente a los cambios que se producen en los sistemas de actividad y de comunicación, señalando en cada caso su repercusión psicológica.

En relación con el sistema de actividad, aparece un nuevo tipo de actividad, la de **estudio**, que tiene para el niño un carácter obligatorio y socialmente importante, que implica la asimilación de conocimientos y el desarrollo de habilidades y, que le impone exigencias, obligaciones a su conducta.

También el escolar comienza a participar en diferentes **actividades extradocentes** (científicas, políticas, culturales, deportivas, etc.) en el colectivo de pioneros, aspecto que contribuye al desarrollo de intereses variados.

El **juego** sigue ocupando un lugar importante en esa etapa y se amplía y complejiza. Continúa desarrollándose el juego de roles y aparece el juego de reglas (bolas, parchís, damas, escondidos, etc.). El juego de reglas es practicado por el niño con sistematicidad, constituyendo un factor que influye en su desarrollo moral en la medida que implica la sujeción de la conducta a determinadas normas. Esto es un elemento importante a tener en cuenta durante el desarrollo de las clases de Educación Física y el entrenamiento deportivo a nivel de base.

Es necesario señalar que, además, este constituye un **período de iniciación** **deportiva** de los niños en muchos deportes, donde la práctica se hace sistemática, rigurosa y seria, influyendo favorablemente en muchos aspectos de la personalidad del escolar.

En cuanto al sistema de comunicación, debe destacarse que el sistema de interrelaciones con quienes le rodean coloca al escolar en una nueva posición social, dada por su posición objetiva y por el conjunto de exigencias que se derivan de ésta.

La comunicación se amplía y complejiza, incluyendo ahora las relaciones niño-maestro, niño- otros niños y niño-familia.

Se debe destacar, de manera especial, el papel del **maestro** como figura que ocupa un lugar fundamental en la vida del niño, constituyendo una autoridad sagrada hasta aproximadamente el cuarto grado. Sus opiniones serán determinantes para el niño en los primeros grados escolares, sus criterios influirán de forma decisiva en el desarrollo de su autovaloración y su aceptación o rechazo, en su bienestar emocional.

También el **grupo escolar** y la posición que el niño ocupe dentro de este, desempeña un importante papel en el desarrollo de la personalidad, fundamentalmente a partir del cuarto grado. Este grupo presenta características peculiares, las cuales aparecen en el libro de texto.

La **familia** exige también al escolar el cumplimiento de sus responsabilidades y la actitud asumida por los padres contribuye a reforzar o restar los intereses del niño por la actividad escolar.

A continuación, los aspectos relacionados con las condiciones internas del desarrollo.

En el área cognoscitiva:

**Desarrollo de sensaciones y percepciones**:

* La capacidad de percepción y observación de la realidad aún es imperfecta por lo que perciben los objetos exteriores de manea imprecisa y no separan los rasgos y las características principales, sino las casuales. Esto provoca que los niños perciban los ejercicios en rasgos muy generales, no adviertan las imprecisiones en sus movimientos y les resulte difícil darse cuenta de las diferencias entre ejercicios similares.
* La percepción del espacio alcanza un considerable desarrollo, por lo que durante las clases de Educación Física pueden hacer juegos que requieran de una percepción exacta de los objetos en el espacio y de la determinación de la distancia.
* Se desarrolla la percepción del tiempo, los niños tiene una noción del concepto de hora, día, mes, pero no perciben los tempos rápidos y lentos por lo que les cuesta trabajo realizar ejercicios al mimo tiempo con rapidez y precisión
* Tiene dificultades en la percepción del movimiento con relación a su propio cuerpo, lo cual provoca una insuficiente coordinación y precisión en la ejecución de acciones conjuntas o con implementos.
* Aumenta la agudeza del oído y la capacidad para diferenciar tonos y matices de los colores. Esto posibilita el empleo del lenguaje técnico específico de cada modalidad deportiva de manera correcta y la utilización de variados medios de enseñanza.

**Desarrollo de la memoria**:

* Tiene un carácter intuitivo por imágenes, es decir, es inseparable de la percepción, requiere de un apoyo perceptual, práctico. Por ello se recomienda orientar las repeticiones de los ejercicios al unísono con la demostración del profesor. Se aconseja basar el proceso de retención con el apoyo de materiales didácticos que incluyan lo verbal y lo visual.
* Los escolares ya pueden memorizar de forma voluntaria, pero dominan insuficientemente los medios para una buena memorización. Es importante el establecimiento de relaciones con lógica para poder alcanzar un nivel de comprensión adecuado que facilite la fijación y retención, sobre todo en las secuencias largas de ejercicios y en las combinaciones de acciones motrices.

**Desarrollo de la atención**:

* Al inicio del período hay un predominio de la atención involuntaria, poco estable, con poco volumen y distribución insuficiente. Esto provoca que en las clases de Educación Física los niños se distraigan con mucha facilidad y quieran ejecutar rápidamente los ejercicios aún cuando no los hayan comprendido suficientemente.

Se deben tener en cuenta los avances que en este proceso se logran a lo largo del período en cuanto a voluntariedad, estabilidad, volumen y distribución, así como a las acciones psicopedagógicas que debe llevar a cabo el maestro para contribuir a su desarrollo.

**Desarrollo de la imaginación**:

* Está caracterizada por el realismo, el papel de la fantasía va debilitándose y esto conlleva la presencia de elementos de simple reproducción y carácter imitativo. Se aprecia una fragmentación e insuficiente plenitud y exactitud en las imágenes. El profesor de Educación Física debe presentar situaciones que estimulen la creatividad de los alumnos.

**Desarrollo del pensamiento**:

* Al inicio tiene un carácter visual por imágenes, siendo inseparable de las percepciones de la realidad. La capacidad de generalización aún es muy simple y existe un fuerte vínculo entre el análisis y la situación evidente. Por ello se recomienda emplear demostraciones y explicaciones sencillas, comprensibles, separando claramente los pasos y los elementos necesarios.

En el área afectivo-motivacional se debe destacar fundamentalmente los elementos siguientes:

**Motivación:**

* Los motivos de los escolares aún no son del todo estables.
* Predominan los motivos vinculados al presente y su actividad se rige por motivos y hechos inmediatos.
* Ocupan un lugar importante los motivos de juego.

Teniendo en cuenta estos aspectos, en las clases de Educación Física y de Deporte escolar los objetivos que se propongan deben ser concretos, comprensibles y próximos. De igual forma deben utilizarse ejercicios de juego e introducir elementos de competencias.

**Emociones y sentimientos**:

* Vinculadas a sus éxitos y fracasos en la actividad, pasando posteriormente a depender de las relaciones con los compañeros y del lugar que se ocupa en el grupo.
* Los niños aprenden a disimular sus vivencias.
* Se forman los sentimientos morales: responsabilidad, compañerismo, laboriosidad, etc.

Se recomienda establecer una correcta comunicación maestro-alumno y propiciar una relación positiva entre coetáneos a través del empleo de tareas grupales que tengan en cuenta las diferencias individuales en relación a posibilidades y limitaciones.

**Voluntad:**

* Los escolares tiene poca preparación para enfrentar y superar dificultades por lo que es aconsejable fijarle metas alcanzables y concretas.
* Se aprecia poco desarrollo de las cualidades volitivas tales como la decisión, la disciplina y la valentía.

Para referirse a las nuevas formaciones psicológicas es necesario esclarecer que las mismas se refieren a las adquisiciones fundamentales del desarrollo de la personalidad durante la etapa. En este sentido, deben destacarse:

* El carácter consciente y voluntario de los procesos psíquicos.
* Las posibilidades para controlar y evaluar sus ideas y acciones en el plano interno.
* El surgimiento de un pensamiento conceptual, activo, reflexivo, crítico e independiente

Como parte de la actividad independiente los estudiantes deben profundizar en su libro de texto sobre estos elementos que constituyen los logros fundamentales de la etapa.

**INFLUENCIA DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA EDAD ESCOLAR EN EL DESARROLLO DE LAS ACIVIDADES DE CULTURA FÍSICA.**

-Perciben los ejercicios en rasgo muy generales.

-No advierten las imprecisiones de sus movimientos.

-Les resulta difícil darse cuenta de las diferencias entre ejercicios similares.

-Insuficiente desarrollo del grado de coordinación y la precisión de sus movimientos.

-Pueden participar en juegos que requieran una percepción exacta de la ubicación de los objetos en el espacio y la determinación de la distancia.

-No pueden realizar los movimientos a un mismo tiempo con rapidez y precisión.

-Pueden comprender el lenguaje técnico deportivo.

-Tienen la noción del concepto de hora, día, semana.

-Se distraen con mucha facilidad.

-No pueden realizar durante largo tiempo ejercicios uniformes.

-Desean ejecutar rápidamente el ejercicio aún cuando no puedan hacerlo de forma correcta.

**RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DEAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR EN LA EDAD ESCOLAR PRIMARIA.**

-Es importante la demostración de los ejercicios y la ejecución de los mismos junto con el profesor.

-Al enseñarles ejercicios y secuencias de ejercicios, estos deben dividirse en partes.

-La enseñanza de la táctica debe ir acompañada de demostraciones y explicaciones comprensibles, especificando en los casos en que deben utilizarse dichas acciones.

-Deben presentarse situaciones que estimulen la creatividad de los alumnos.

-El empleo de ejercicios relacionados con mantenimiento del equilibrio, los saltos de longitud, de altura, carreras y ejercicios de coordinación compleja favorecen la estabilidad de la atención.

-Los saltos en un mismo lugar, los ejercicios con palmadas, etc., provocan distracción, excitación y auge emocional, por lo que disminuyen la estabilidad de la atención.

-La demostración de los ejercicios debe tener un carácter sencillo, ser comprensible, separar claramente las partes y los elementos necesarios.

-Explicaciones breves, emocionales, acompañadas de ilustraciones y que provoquen un interés directo.

-Los objetivos que se les proponen deben ser concretos, comprensibles y próximos.

-Debe tratarse de intensificar la atención de los alumnos durante la clase mediante:

* Su participación activa.
* El control del tiempo y el volumen del trabajo que realizan.
* La precisión y claridad en las órdenes del maestro.
* La activación de la actividad mental de los alumnos y la gradual complicación de los ejercicios que ejecutan.

-Utilizar ejercicios de juegos.

-Introducir elementos de competencia.

-Exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas.

-Estructurar la clase de manera que los ejercicios se realicen con acompañamiento musical.

***La Adolescencia*** es la etapa del desarrollo de los niños desde los 12 hasta los 16 años, la cual coincide con el nivel secundario de enseñanza y representa el paso de una etapa de la vida a otra, de la infancia a la juventud.

Muchos autores la consideran un período difícil, crítico, por la complejidad e importancia de los procesos de desarrollo que se producen que abarcan el aspecto físico, intelectual, afectivo-motivacional, moral y de la formación de la personalidad en su integridad.

Es un período de transición, durante el cual el escolar continúa siendo un niño en muchos aspectos y a la vez incorpora rasgos adultos, formándose cualidades psíquicas más maduras. Esto quiere decir que en el adolescente coexisten rasgos de infantilidad y rasgos de adultez en una heterogeneidad de manifestaciones, existiendo diferencias esenciales en la forma de expresión de las mismas en cada adolescente en dependencia de las influencias educativas y la presencia de factores que contribuyan a frenar o a acentuar los rasgos adultos.

Se deben de tener en cuenta los cambios anatomofisiológicos que se producen en esta etapa del desarrollo de la personalidad, ya que si bien son las condiciones de vida y educación en las que se desenvuelve el adolescente las que determinan en última instancia la adquisición de las particularidades psicológicas de este período, estas transformaciones (llamadas puberales) poseen una importante repercusión psicológica.

Entre estas transformaciones, teniendo en cuenta la posibilidad de su manifestación durante las clases de Educación Física y deportes, se deben precisar:

* Cambios significativos en los parámetros corporales (talla, peso, diámetro toráxico) en forma de ¨salto¨ en el crecimiento. Este acercamiento a las proporciones generales del cuerpo de un adulto provoca una desarmonía corporal que a su vez implica una pérdida de armonía en los movimientos, la cual se refleja en la incapacidad de dominio del cuerpo, torpeza, brusquedad y descoordinación. En ocasiones, este fenómeno lleva al adolescente a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas, a experimentar vivencias desagradables de inseguridad y a una disminución temporal de la calidad de la ejecución de los ejercicios físico- deportivos. En este sentido, resulta importante no avergonzarlos, ni requerirlos constantemente por sus torpezas, que resultan inevitables, y tener en cuenta el carácter transitorio de estas dificultades.
* Proceso de maduración sexual asociado al desarrollo de los órganos sexuales y a la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Ello se produce en la hembras, aproximadamente entre los 11 y 13 años y, en los varones, entre los 13 y los 15. La maduración sexual posee una importante repercusión psicológica. Los adolescentes se sienten más cercanos a los adultos, se desarrolla el interés por el sexo opuesto, la atención hacia la apariencia física y la posibilidad de ser atractivos. Resulta por tanto importante ampliar y consolidar la educación sexual en esta etapa, tanto en el seno familiar como en la escuela, donde el profesor de Educación Física puede ejercer su influencia educativa.
* Alteraciones neurovegetativas tales como: palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, elevación de la presión arterial, etc. Estas alteraciones están condicionadas por deficiencias en el sistema cardiovascular, al producirse el crecimiento rápido del corazón con relación a los vasos sanguíneos.
* Deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso que se asocian a problemas tales como: agotamiento intelectual, descenso en la productividad del trabajo, distractibilidad, tensión nerviosa, irritabilidad, fuertes vivencias emocionales, hipersensibilidad, desajustes en el sueño, susceptibilidad a contraer enfermedades, etc.

Seguidamente se pasa a explicar la situación social del desarrollo, comenzando por el sistema de actividad, donde se debe destacar que la actividad fundamental del adolescente continúa siendo **el estudio**, cuyo carácter cambia esencialmente, tanto por su contenido como por su forma. En la escuela media se produce una mayor diferenciación de las asignaturas, cuyos contenidos tiene un carácter científico, aumentando el nivel de exigencias. En ocasiones, puede apreciarse una actitud indiferente de los adolescentes hacia las clases de la escuela, sin embargo, se desarrolla un nivel superior de actitud cognoscitiva hacia la realidad, hacia los conocimientos en general, desarrollándose intereses cognoscitivos que se transforman en intereses teóricos, los cuales sirven de base a la aparición de intereses profesionales.

También el adolescente realiza otros tipos de actividad (culturales, deportivas, políticas, laborales, etc.) que se caracterizan por su tendencia social, es decir, se realizan en grupo y solucionan tareas prácticas.

Se destacan los juegos al aire libre, fundamentalmente los **juegos con pelotas**.

Se debe plantear que para muchos adolescentes esa es una **etapa de perfeccionamiento deportivo**, que implica movilizaciones, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencias, etc.

En el sistema de comunicación, se destacará en primer lugar la relación del adolescente con **sus** **coetáneos.** Esta relación íntimo-personal constituye una fuente de profundas vivencias y de reflexiones acerca de diferentes aspectos de la realidad, incluida su propia persona.

Otro aspecto de gran importancia es **el grupo**, tanto formal (grupo escolar, equipo deportivo), como informal (amigos, vecinos, etc.). A partir del cuarto grado la aprobación del maestro comienza a ser desplazada por la aprobación de los coetáneos y el motivo fundamental de conducta y actividad para muchos adolescentes es su aspiración a encontrar un lugar en el grupo de coetáneos. La opinión social del grupo posee mayor peso que la de padres y maestros, y en este sentido, el bienestar emocional del adolescente depende de si ha logrado ocupar el lugar al que aspira dentro de su grupo.

En ocasiones aparecen algunas formas negativas empleadas en ocasiones por los adolescentes, tratando de alcanzar el reconocimiento social de su grupo (indisciplina, ¨persecución de la nota¨, renuncia a sus puntos de vista, etc.)

**El maestro**, también constituye un elemento central en el sistema de comunicación del adolescente. La relación entre estos adquiere características diferentes a las de la edad escolar, resultando esencial su conducta social y moral y su capacidad para establecer una relación afectiva adecuada con los estudiantes, basada en el respeto y la ayuda mutua, en la comprensión e implicación personal en la problemáticas que estos presentan.

**La familia** representa un importante factor, teniendo también la opinión de los padres una gran importancia para el bienestar emocional de muchos adolescentes.

En cuanto a las condiciones internas, se comenzará por el **área cognoscitiva**, teniendo en cuenta cómo las mayores exigencias en la escuela exigen del adolescente un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

* **Percepción**: Se desarrolla grandemente la capacidad de observación, es decir, la percepción organizada y dirigida hacia un objetivo.
* **Atención**: Se perfecciona cada vez más, se hace voluntaria (fundamentalmente cuando la actividad es del interés de los adolescentes), aumentan la estabilidad y el volumen, así como la capacidad para concentrarla y la habilidad para distribuirla.
* **Memoria**: Hay un predominio de la memoria lógica-verbal, aumenta el empleo de procedimientos lógicos para memorizar y aumenta su voluntariedad.
* **Imaginación**: Productiva, refleja la realidad, les permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, sus ideas permanecen en la esfera de los sueños y las aspiraciones.
* **Pensamiento**: Surge el pensamiento teórico, lo cual les permite realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborar hipótesis, fundamentar sus juicios, exponer sus ideas de forma lógica, llegar a generalizaciones amplias, ser crítico con relación a determinadas teorías y a su propio pensamiento.

En el **área motivacional** se destacarán los siguientes aspectos:

* Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.
* Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y subordinar a él otros deseos inmediatos (planteo autónomo de finalidades).
* Mayor estabilidad de la jerarquía de motivos.
* Manifestación de dos necesidades básicas: de independencia y de autoafirmación.
* Necesidad de ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Sobre el **área emocional** se precisará:

* Manifestación de vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.
* Inestabilidad en las manifestaciones emocionales (excitabilidad general, impulsividad, rápidos cambios de estados de ánimo, estados afectivos, desequilibrio).
* Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura si esto no se satisface).
* Aparición del enamoramiento.

**Area volitiva**:

* La voluntariedad se manifiesta en todos los procesos psíquicos.
* Los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratar de lograrlo.
* Se desarrollan muchas cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).
* Subordinación a las exigencias, siempre que las consideren justas, necesarias y convenientes.
* Manifestación de muchos defectos en la voluntad (confunden la valentía con la osadía, la perseverancia con la obstinación, etc.)

En la adolescencia, la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y no la de la realización de la decisión tomada. Por ello, en las tareas de la clase de Educación Física o durante el entrenamiento deportivo es importante la conjugación de objetivos a corto, mediano y largo plazo.

### **-Formaciones psicológicas de la personalidad:**

La formación central de la personalidad es el “Sentimiento de Adultez” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en un afán de parecerse a los adultos externamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

Aparece la necesidad de entrar lo más rápidamente posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos. Pasar de la moral infantil de obediencia a la moral adulta de igualdad. Cuando el adulto trata de imponer la moral de obediencia sobre el adolescente, tratándolo como a un niño, sin poder satisfacer sus necesidades de autoafirmación e independencia, sobreviene el conflicto. Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Las fuentes fundamentales del sentimiento de adultez están en la toma de conciencia y valoración de los cambios en el desarrollo físico y en la maduración sexual, así como en el hecho de que a quienes el adolescente considera mucho mayores, lo traten como igual; también cuando él establece similitud con una persona a la que considera adulta.

-Características del desarrollo motor en la adolescencia.

El desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales desagradables, entre ellas la inseguridad.

En relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

De acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfofuncionales y psicológicas en este período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el autoejercicio.

-Orientaciones en el tratamiento de las clases de Educación Física y Deporte Escolar.

La condición más importante para la correcta asimilación de los ejercicios es la comprensión, por parte de los alumnos, de los movimientos que deben realizar. Para elaborar con precisión las acciones, se hace imprescindible formar una representación clara de las mismas, tomándose en consideración:

1. -La descripción verbal y exacta del ejercicio, sobre todo cuando éste es ejecutado con errores graves.
2. -La repetición del ejercicio por uno de los alumnos, en la medida que lo demuestra se hacen recordar todos los elementos fundamentales y se dan explicaciones.
3. -El análisis verbal del ejercicio acabado de ejecutar.
4. -La evaluación de la ejecución del ejercicio por otros alumnos.

Los adolescentes son propensos a la sobrevaloración de sus posibilidades físicas, en tanto el profesor o entrenador debe vigilar atentamente que no se excedan en las clases sobre la carga física propuesta.

La práctica sistemática de ejercicios físicos en la adolescencia ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo de diferentes cualidades volitivas de la personalidad.

### Recomendaciones para desarrollar las clases de Educación Física y Deporte Escolar con adolescentes:

1. -Controlar la reacción y la conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
2. -Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas, necesarias y convenientes.
3. -Dirigir sistemáticamente el proceso de autoeducación de los adolescentes. Ayudarlos a darse cuenta de los defectos en su personalidad y como corregirlos.
4. -Coordinar entre todos los profesores las exigencias que se les plantean.
5. -Orientar tareas con determinado grado de dificultad y que exijan responsabilidad.
6. -Estimular su iniciativa e independencia.
7. -Evitar la desconfianza y la prohibición.
8. -Tener constancia, paciencia y tacto en el trato con los adolescentes.
9. -No abochornarlos, ni avergonzarlos en presencia del grupo.
10. -Lograr la comprensión de los movimientos, pues es lo esencial para su correcta asimilación.
11. -Formar una representación clara y precisa de los movimientos: descripción verbal y exacta del ejercicio.
12. -Potenciar el desarrollo de cualidades volitivas a través de la clase de Educación Física o Deporte.
13. -Tener en cuenta su tendencia a la sobrevaloración de sus cualidades y posibilidades.

***Edad Juvenil*** (de 16 a 20 años): este período tiende a prolongarse hasta que el joven logre su madurez psicológica y social, la cual se deriva fundamentalmente del hecho de culminar sus estudios, vincularse a la actividad laboral y alcanzar la independencia económica.

Al abordar la situación social del desarrollo, dentro de las condiciones externas, deben precisarse los siguientes aspectos:

* Inserción en el mundo del joven, en la vida social, donde se vincula a una multiplicidad de grupos cuya influencia puede contradecirse. Aquí debe tomarse en cuenta la inserción de los jóvenes que han alcanzado determinado perfeccionamiento deportivo en diferentes equipos.
* Nuevos derechos y exigencias sociales: obtención del carné de identidad, derecho al voto, incorporación a organizaciones sociales y políticas, posibilidad de incorporarse a la vida laboral, pueden ser juzgados por las leyes, pueden contraer matrimonio.

En este aspecto el docente explicará como las mayores exigencias traen consigo mayor número de responsabilidades y de independencia.

* Rasgos de dependencia: materialmente viven aún a expensas de los padres, éstos continúan librándolos de responsabilidades y resolviéndoles los problemas, los profesores frecuentemente hacen funciones de FEEM, FEU Y UJC, no se les considera adultos y se les exige obediencia.
* Contradicciones entre la dependencia y la independencia.

Los elementos más importantes relacionados con las condiciones internas son:

Area cognoscitiva:

* Se produce el desarrollo de un **pensamiento** individualizado, personalizado, de un estilo individual y de capacidades especiales. Los jóvenes hacen valoraciones, emiten juicios según sus puntos de vista, aumentando la manifestación activa del pensamiento teórico-conceptual y con ello las posibilidades para analizar, generalizar, dar explicación causal a los fenómenos, así como fundamentar demostraciones y conclusiones. La edad juvenil es una etapa de hallar y plantear problemas, no sólo de solucionarlos, lo cual evidencia el desarrollo de un pensamiento científico.

En relación con este proceso debe tomarse en consideración la necesidad de que los profesores de Educación Física y Deportes no siempre expongan verdades indiscutibles, sino que inciten a los jóvenes a escoger entre los distintos puntos de vista en relación con los planes de preparación deportiva, el análisis del plan táctico, etc., con lo cual propiciarán la elevación del nivel de independencia del pensamiento. Además se debe trabajar para lograr una individualización en el proceso de enseñanza-aprendizaje y de preparación deportiva dando la posibilidad de cierta especialización, por ejemplo en las posiciones de juego.

* Desarrollo de la **imaginación** creadora, los jóvenes se caracterizan por la creación de imágenes del futuro, por soñar con grandes objetivos en la vida. Muchos son sensibles al arte y se encuentran en personajes de libros películas y obras teatrales. En algunos aparece el interés por la poesía. En el ámbito de la Cultura Física, ellos sueñan ser como determinados deportistas y aumentan las posibilidades creativas para nuevas acciones motrices y también para el desempeño táctico.
* Se desarrollan todos los tipos y propiedades de la **atención**, especialmente la voluntaria, lo cual aumenta la capacidad para centrar la atención en lo que no provoca un interés directo pero es importante. Aumenta la estabilidad y la intensidad de la atención y hay mayores posibilidades en la distribución y concentración de la misma durante la ejecución de las acciones técnico-tácticas y durante la preparación psicológica.
* Se producen grandes avances en la **memoria** voluntaria, los jóvenes son capaces de utilizar métodos especiales, recursos para una buena memorización. Aparece la tendencia a memorizar por el sentido y los jóvenes consideran que lo que es comprensible debe recordarse, subestimando muchas veces al estudio. Aumentan las posibilidades para una buena memorización en los tipos de deportes que la requieren básicamente.
* La **sensopercepción** se manifiesta vinculada al pensamiento, se desarrolla una gran capacidad de observación y se desarrollan percepciones especializadas en aquellos que practican deportes.

Area motivacional:

Se manifiesta una jerarquía motivacional estable con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones y en la elaboración de planes y proyectos.

La necesidad básica de la etapa es la proyección hacia el futuro, encaminada fundamentalmente hacia la selección profesional, la selección de la pareja y el ¨sentido de la vida ¨.

Aparecen nuevas formaciones psicológicas motivacionales complejas:

* **Aspiraciones**: vinculadas a sus planes y proyectos de acción. En ellas se manifiesta la unidad de lo cognitivo y lo afectivo y contribuyen a la autorregulación de la conducta.
* **Autovaloración**: conocimiento de su identidad. Puede ser adecuada o inadecuada.
* **Intereses**: motivación específica al estudio de una profesión determinada.
* **Valores**: significación que se les da a los hechos. Vinculados al desarrollo moral del joven, a la elaboración individual de sus puntos de vista sobre la base de la asimilación de reglas y concepciones morales.

El docente debe explicar que la moral se vincula a las buenas costumbres, a las reglas que se deben seguir para hacer el bien y evitar el mal.

Área emocional:

* Disminuye la impulsividad de las reacciones emocionales.
* Se acumula experiencia en el control de los sentimientos y en la regulación de las manifestaciones externas.
* Aparece el sentimiento del primer amor juvenil, una de las vivencias más luminosas y románticas del hombre, lo que implica un desarrollo de la personalidad y una manifestación activa y creadora en la tendencia a la autoeducación y al perfeccionamiento de las cualidades físicas que se evidencia en su interés durante la realización de actividades físico-deportivas en la preparación física y el desarrollo de capacidades condicionales.
* Mayor estabilidad ante influencias casuales.
* Deseos de tener un amigo íntimo al cual se le hacen exigencias especialmente serias y se selecciona sobre la base de la unidad de criterios, gustos e intereses.
* Necesidad de ocupar un lugar en el grupo, ser querido y reconocido por los demás. Por lo cual se debe potenciar el trabajo grupal en la realización de actividades de la Cultura Física.

Área volitiva:
Se desarrollan muchas cualidades volitivas como la decisión, la valentía, la entereza, el dominio de sí, etc. Los jóvenes tienen la posibilidad de superar concientemente los obstáculos y las dificultades y para autorregular su conducta.

En las clases de Educación Física y durante el entrenamiento deportivo se deben estimular las posibilidades de ejecución a partir del desarrollo de cualidades volitivas.

A continuación se presenta la nueva formación psicológica de la etapa, la **concepción del mundo**, que es la representación que posee el joven de la realidad en su conjunto y que le permite la elaboración de sus propios puntos de vista en las ramas de la ciencia, la vida social, la política y la moral.

Ella abarca la *concepción del individuo* vinculada al desarrollo de las convicciones y se crean las bases para el proceso de *autodeterminación* de la personalidad, es decir la posibilidad de actuar de forma consciente y reflexiva, con relativa independencia de las influencias externas.

Respecto al **desarrollo motor** en la Edad Juvenil y las recomendaciones para el desarrollo de las actividades de la Cultura Física en estas edades, se precisarán fundamentalmente los siguientes aspectos:

* Aumentan las exigencias al dominio consciente de los ejercicios.
* Aparece la tendencia a ser hermosos, fuertes, hábiles y de apariencia atractiva, convirtiéndose las clases de Educación Física y Deportes en un medio para alcanzar estos propósitos.
* Se debe incluir como una tarea de la clase la formación de cualidades volitivas en los alumnos, tales como la valentía, la decisión, la perseverancia.
* La autoridad del profesor se basa en la sistematicidad de las exigencias, la alta cultura y la instrucción.
* La participación de los alumnos en las competencias responde en primer lugar a defender el honor de la escuela, el equipo, el Municipio, etc, según corresponda.