



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

“LA NECESIDAD DE PRACTICAR DEPORTE EN LA ESCUELA”

AUTORÍA RAMÓN RIVERA PEREJIL
TEMÁTICA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN EP
ETAPA EP

Resumen

En el artículo veremos la importancia que ha quedado demostrada a través de los años de realizar actividad física, ya sea en forma de juegos o deporte en la escuela. Veremos algunos valores y contravalores de practicar deporte en la escuela, y ejemplos de algunos deportes que podemos realizar en el colegio.

Palabras clave

Deporte; juego; compañerismo; deportes individuales; deportes colectivos.

1. EL DEPORTE EN LA ESCUELA

En la actualidad, el deporte y la actividad física tienen más importancia que en sociedades anteriores. Aparecen nuevas definiciones de deporte desde una perspectiva más amplia, abierta e integradora, como por ejemplo las siguientes:

- **Castejón (2001):** “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de movimientos, aprovechando sus características individuales o de cooperación con otros, tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.
- **Fraile (2004):** “el deporte es una actividad organizada y regida por unas reglas, que se desarrollan dentro del marco de la sociedad, que pertenece y se desarrolla por un poder institucional, con unos intereses definidos por una determinada política de actuación”.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 28 MARZO DE 2010

Aunque existen diversos ámbitos y clasificaciones de deporte, nosotros nos centraremos en el presente artículo en el *deporte escolar*, es decir, a aquellas prácticas deportivas que se realizan dentro de las clases de educación física, por lo que tienen que respetar los diseños curriculares existentes en cada momento.

A lo largo de la historia siempre ha existido el debate de los convenientes e inconvenientes del deporte en la escuela; si el deporte es algo que debe trabajarse en la escuela o solamente fuera del ámbito educativo, en clubes deportivos, etc. Pues bien, según la **Carta Europea del Deporte**, el deporte es entendido como cualquier forma de actividad física que, a través de la participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles, tiene gran importancia en el desarrollo de los niños, niñas y jóvenes.

Cabe citar también el **Decreto 6/2008 de 15 de enero**, por el que se regula el deporte en edad escolar en Andalucía, en el que se identifica el deporte en edad escolar con toda actividad físico-deportiva desarrollada en horario no lectivo y realizada por los niños y niñas en edad escolar, orientada hacia su educación integral, procurando que la práctica deportiva no sea exclusivamente concebida como competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos y de mejora de la convivencia, fomentando el espíritu deportivo de participación limpia y noble, el respeto a la norma y a los compañeros y compañeras de juego, juntamente con el lícito deseo de mejorar técnicamente.

El deporte durante el periodo formativo puede convertirse en un excelente medio educativo, ya que desarrolla las capacidades motrices, favorece las relaciones con los demás y estimula la superación de uno mismo. Para algunos autores como **Gutiérrez (1995)** y **Velázquez (2001)**, el deporte sólo podrá fomentar actitudes y hábitos educativos cuando se programa y se orienta específicamente en este sentido.

Para **Blázquez**, lo realmente educativo de un deporte, son las condiciones en que puedan realizarse sus prácticas, que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice su personalidad.

En este sentido, **González Lozano (2001)**, desarrolla una serie de valores y contravalores en función de cómo se oriente la enseñanza del deporte:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

VALORES	CONTRAVALORES
<ul style="list-style-type: none"> • Salud. • Socialización. • Recreación. • Creación. • Libertad. • Solidaridad. • No violencia y paz. • Constancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia. • Utilitarismo. • Manipulación. • Consumismo. • Hedonismo. • Triunfalismo.

Como podemos observar, el deporte es un interesante medio para la formación integral del ser humano.

Dentro de los deportes presentes en la escuela, distinguiremos entre **deportes individuales y colectivos**:

A) DEPORTES INDIVIDUALES PRESENTES EN LA ESCUELA.

Los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra solo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo en relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones.

Los deportes individuales se caracterizan por:

- Se compite contra uno mismo o un aparato.
- Gran importancia de los elementos técnicos y de los factores de ejecución.
- Utilización de artefactos variados.
- No colaboración de compañeros.

Dentro de los deportes individuales presentes en la escuela, citaremos al atletismo, la natación y la gimnasia deportiva como tres de los deportes individuales más practicados y más beneficiosos para los niños y niñas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

1) EL ATLETISMO

El atletismo **está basado en movimientos elementales** como el caminar, marchar, correr, saltar, lanzar, girar y pivotar; he aquí la importancia de practicarlo en la escuela, ya que estos movimientos los suelen realizar los niños y niñas en su vida diaria fuera del contexto escolar, bien en forma de iniciación deportiva o bien en forma de diferentes juegos o actividades ordinarias en las que tengan que poner en juego estos movimientos.

Los **principios generales** del atletismo, en cuanto a sus tipos de actividad son:

- Marcha.
- Carreras de velocidad, medio fondo y fondo.
- Saltos de altura (altura y pértiga) y en longitud (triple y longitud).
- Lanzamientos en traslación y rotación (peso, disco, jabalina y martillo).
- Pruebas combinadas (heptalón y decatón).
- En cada tipo de actividad influyen una serie de factores que determinan su estructura y desarrollo.

2) LA NATACIÓN

La natación tiene su característica más específica en el hecho de desarrollarse en un medio no habitual para la realización de los desplazamientos de la vida cotidiana.

Aunque la muchos colegios no lo pueden utilizar aún en beneficio de sus alumnos puesto que sobre todo en los pequeños pueblos no suelen existir piscinas climatizadas, bien es cierto que en otros muchos sí que están empezando a aprovechar las instalaciones que tienen en sus diferentes pueblos o ciudades para realizar algunas sesiones o actividades con sus alumnos y alumnas, ya que la natación es reconocido hoy en día como el deporte más completo que existe, ya que al practicarlo se movilizan todos y cada uno de los músculos del cuerpo y se trabaja como en ningún otro la respiración.

Además, es el deporte más seguro que existe, pues no hay posibilidad de contusiones ni de lesiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Por último, podemos observar los beneficios que tiene la natación a las recomendaciones que dan los médicos a los pacientes con problemas de espalda o de huesos, a los que siempre mandan hacer rehabilitación en las piscinas, haciendo natación.

En fin, por todos estos motivos entre otros, la natación es un deporte en auge en España y en todo el mundo.

Los principios básicos de la natación son:

- La familiarización con el medio acuático.
- La flotación.
- La respiración.
- La propulsión.

La práctica de la natación se basa en cuatro estilos o técnicas diferentes: el crol, la espalda, la braza y la mariposa. En todos estos estilos debemos tener presente para su aprendizaje_

- La posición del cuerpo.
- Los movimientos de piernas.
- Los movimientos de los brazos.
- La coordinación de las acciones anteriores.
- Conocer las salidas y los virajes.

3) LA GIMNASIA DEPORTIVA

- La gimnasia deportiva, tanto masculina como femenina, está basada en movimientos naturales diferenciados por su forma externa.
- Las acciones básicas que se dan son: los equilibrios, saltar, apoyar, balancear y colgar.
- Las pruebas masculinas son: el suelo, la barra fija, las anillas, las paralelas, el caballo con arcos y el caballo de saltos.
- Las pruebas femeninas son: el suelo, las asimétricas, la barra de equilibrio y el caballo de saltos.
- El trabajo en la escuela se debe centrar en los ejercicios de suelo, como son las volteretas, equilibrios y combinaciones o enlaces.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Para **Sebastiani (1998)**, todo procedimiento metodológico para el aprendizaje de un deporte individual debe poseer tres grandes secuencias o fases:

- Una primera fase de información, en la que se incluirá la presentación global del deporte y la familiarización perceptiva.
- Una segunda fase de aprendizaje técnico, en la que tendría cabida la enseñanza de los modelos técnicos de ejecución y su ejecución práctica.
- Y una tercera fase de formación de esquemas fundamentales de decisión.

B) DEPORTES COLECTIVOS PRESENTES EN LA ESCUELA

García (2000, citado en Giménez 2003) define los deportes colectivos como “aquellos deportes en donde dos equipos constituidos por dos o más personas se oponen a sus adversarios, a la vez que cooperan entre sí con la posibilidad de interrelacionarse directamente a través del móvil que está en juego”.

En los deportes colectivos, las **características básicas** serían:

- a) Terreno de juego.
- b) Móvil o balón.
- c) Reglas de juego.
- d) Valoración del resultado final.
- e) Compañeros y adversarios.

Los **factores** que configuran o determinan la estructura funcional de los deportes colectivos o de equipo son los siguientes:

- El espacio de juego.
- La comunicación motriz.
- La estrategia.
- La técnica.
- El reglamento.

Los deportes colectivos más presentes en la escuela son entre otros: **baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

En la edad escolar, en todos los deportes es más importante enseñar a los niños la técnica de los diferentes deportes que los aspectos tácticos, aunque éstos también deberán ser enseñados para que los alumnos aprendan los contenidos básicos de cada deporte.

A) BALONCESTO:

Si hablamos de un deporte que en los últimos años ha dado a España los mayores triunfos y alegrías ése es el baloncesto. La generación de los Gasol, Calderón, Navarro, Rudy Fernández, Reyes, Garbajosa, Ricky Rubio etc, etc, no para de dar mundiales, eurocopas y medallas en los Juegos Olímpicos de baloncesto. Esto, sin duda, cala hondo en los niños y niñas, por lo que debemos aprovechar el gran momento que vive el baloncesto español y los conocimientos e interés que los alumnos y alumnas tienen en él para practicarlo en nuestras clases.

Aquí también cabe citar de una manera muy especial al baloncesto femenino, ya que España hoy en día puede ser la tercera mejor selección mundial, tras Estados Unidos y Rusia.

En cuanto a los aspectos técnicos básicos habría que enseñarles los driblings, paradas, pases, tiros y fintas, si se encuentran en posición de ataque.

Si se encuentran defendiendo les enseñaremos los desplazamientos, marcajes, robos de balón, defensa individual y bloqueo del rebote.

Tácticamente nos centraremos en cómo atacar o defender una defensa individual, en zona y mixta, y en cómo hacer contraataques.

B) BALONMANO:

Aunque no es tan seguido mediáticamente como el fútbol o en menor medida el baloncesto, el balonmano español también ha dado en los últimos años numerosos triunfos y medallas para España con hombres como David Barrufet, Uríos, Talan, Ortega, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Enseñaremos al alumnado a botar, parar, pasar, recepcionar, tirar y fintar en cuanto a la técnica de ataque, y defensivamente les enseñaremos la posición básica de los distintos puestos, defensa al hombre con o sin balón y en el portero.

Tácticamente realizaremos cambios de oponente, sistemas, defensa individual y mixta, circulaciones y combinaciones.

C) FÚTBOL O FÚTBOL SALA:

A nadie se le escapa que el fútbol es el deporte rey en España, Europa y casi en el mundo, por lo que mueve muchísimos medio de comunicación y sobre todo, mucho mucho dinero.

Pero aunque éste sería otro tema a debatir, lo cierto es que el fútbol genera tanto dinero porque hoy en día es lo que genera mayor interés en los ciudadanos, porque lo mueve.

Y si de siempre ha sido así, hoy en día mucho más después del éxito de España en la Eurocopa y la cercanía del próximo Mundial de Suráfrica. Quién no habla o escucha todos los días de cómo juega España o de la Liga y los jugadores que más resaltan como Messi, Cristiano Ronaldo, Xavi, Iniesta, Casillas, Eto'o, Drogba...etc. O de los derbis Betis-Sevilla, los clásicos Real Madrid-Barcelona...etc, etc. El fútbol está continuamente muy presente en nuestras vidas, y por eso suele ser el primer deporte en el que se fijan y quieren practicar los niños.

Nuestro papel y lo más inteligente en este caso es beneficiarnos del interés que despierta en nuestros alumnos y alumnas para motivarlos a jugar de diferentes formas, beneficiándonos de todo lo bueno que aporta practicar este deporte.

En cuanto a la técnica individual de ataque nos centraremos en las conducciones, paradas, pases y controles, tiros y regates.

Defensivamente trabajaremos las entradas e interceptaciones y muy pendiente del portero.

Tácticamente enseñaremos a los alumnos los distintos puestos defensivos y las basculaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

D) VOLEIBOL:

El voleibol es un deporte que en los últimos años ha dejado de mover a los medios de comunicación debido a que no tienen tantos éxitos como los anteriores deportes. Parece ser que tras la generación de Rafa Pascual no ha venido otra que se acerque a ese nivel.

Aún así, es un deporte que siempre que se practica maravilla a los alumnos y alumnas, pues es un deporte de equipo que suele divertir mucho al alumnado y no hace falta casi nada para practicarlo en nuestra clase; con una cuerda y una pelota ya podríamos iniciarnos en el voleibol.

En cuanto a la técnica les enseñaremos las paradas, los desplazamientos, pases, saque y remate, toques defensivos y bloqueo.

En cuanto a la táctica aprenderán los distintos puestos específicos y los sistemas de recepción y de ataque.

Para que el deporte sea realmente educativo se ha de buscar la participación de todos y la cooperación entre ellos, a través, si es necesario, de variar y adaptar las reglas al grado de desarrollo y madurez del niño y sin perder de vista que el deporte debe ser divertido y recreativo.

Debemos motivar y estimular al niño día a día para que, con la práctica, vaya adquiriendo nuevas habilidades.

El maestro debe procurar que la actividad se desarrolle en un ambiente alegre, evitando situaciones de frustración e inseguridad que lleven al abandono de la actividad. Esto lo conseguirá vivenciando el juego en su totalidad, teniendo en cuenta:

- El grado de madurez.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

- Las experiencias vividas anteriormente.
- La forma de transmitir el conocimiento.

La metodología a seguir debe estar basada en el juego y en la creatividad y en la enseñanza comprensiva de estos deportes. Debemos partir de juegos simples e ir aumentando su grado de dificultad y comprensión, hasta llegar a la reglamentación como paso previo a la práctica de los deportes de equipo, sin perder de vista nunca la globalidad del juego.

BIBLIOGRAFÍA:

- CASTEJÓN, F.J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Pila Teleña (Edición Electrónica). Madrid.
- GIMÉNEZ, F.J. (2003). El deporte en el marco de la educación física. Wanceulen. Sevilla.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (2002). La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor. Sevilla: Wanceulen.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ramón Rivera Perejil
- Centro, localidad, provincia: Huelva
- E-mail: raymon_r_p@hotmail.com