

TEMA 14

LOS DEPORTES. CONCEPTO Y CLASIFICACIONES.

EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD EDUCATIVA.

DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS PRESENTES EN LA ESCUELA: ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS ELEMENTALES; SU DIDÁCTICA.

Los deportes. Concepto y clasificaciones.

Deporte en la escuela.

El deporte como actividad educativa.

Deporte medio educativo (valores que aporta).

Deporte escolar.

Deportes individuales y colectivos presentes en la escuela: aspectos técnicos y tácticos elementales; su didáctica.

Deportes individuales en la escuela.

Características.

Clasificación y su didáctica.

Deportes colectivos en la escuela.

Características.

Clasificación y su didáctica.

LOS DEPORTES. CONCEPTO Y CLASIFICACIONES.

El juego aparece en la vida del hombre como un elemento para alcanzar la madurez física y psicológica. El deporte contemporáneo se ha ido abriendo paso de forma rápida hasta convertirse en un fenómeno social. Son hechos fundamentales, uno del siglo XIX y otro a principios del XX los determinantes de la utilización del deporte en la educación. El primero, obra de Thomas Arnold al introducir los juegos deportivos en los colegios ingleses, y el segundo debido a la obra del barón de Coubertain y su instauración de los Juegos Olímpicos.

El deporte escolar, remite, en primer lugar al deporte que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar al margen de las clases obligatorias. El deporte escolar, es toda actividad físico-deportiva realizada por niños-as en edad escolar, por tanto podemos considerar al deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar.

Es por tanto importante el papel relevante que juega el centro escolar en la participación de actividades deportivas sean o no de competición, siendo éstos los responsables en la vertiente formativa, de posibilitar la práctica deportiva de todos los escolares pertenecientes a su centro de enseñanza.

Entre el deporte de competición y el recreativo, se encuentra el deporte educativo, que constituye una formación continua a través del movimiento. Este modo de deporte postula la búsqueda de unas metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el niño el protagonista del proceso educativo.

EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD EDUCATIVA.

DEPORTE COMO MEDIO EDUCATIVO: El deporte y su componente lúdico, la presencia de una competición con uno mismo o con los demás y la existencia de unas reglas para su desarrollo, se convierte en un excelente medio educativo para el sujeto, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación. Los valores educativos del deporte son aceptados mayoritariamente, aunque sea criticado por muchos, por el uso excesivo que se hace de la competición.

Los **valores que aporta** el deporte escolar, no son los que obtenemos de los aprendizajes de las técnicas o las tácticas, ni siquiera los beneficios psíquicos o físicos. Lo realmente educativo son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su autoestructuración. Debemos adjudicar ciertos valores educativos al deporte, no por su riqueza en gestos técnicos o por su táctica, sino por cómo el entrenador articula las condiciones en las que el deportista aprende esa especialidad y en qué situaciones desarrolla su competición.

DEPORTE ESCOLAR: Los **objetivos educativos del deporte** se centran en cuatro:

- Aprendizajes básicos psicomotores.
- Aprendizajes psicomotores adaptados a tareas específicas de la vida

cotidiana.

- Aprendizaje social
- Vinculación psico-afectiva.

Debemos tener en cuenta la relación entre el proceso de desarrollo del alumno-a y el aprendizaje de las distintas técnicas y destrezas motoras, por lo que seguiremos las siguientes etapas:

1-Etapa de inicio o básica. Relacionada con la psicomotricidad y con las habilidades y destrezas básicas.

2-Etapa de desarrollo. Se enseñan los elementos fundamentales de los deportes que se elijan, pero de forma global.

3-Etapa de perfeccionamiento. Introducción progresiva de elementos complejos. Aprendizaje específico de la técnica y la táctica.

La metodología pedagógico-didáctica que seguiremos será:

- a) Enseñar de forma globalizada, utilizando juegos.
- b) Tener en cuenta las posibilidades de cada alumno y adaptarnos a él.
- c) Al adaptar la actividad conservar sus principios sin alterarla. P.e. reduciendo las reglas de los juegos estandarizados, reduciendo los límites del terreno de juego y adaptarlos a lo que tenemos, plantearnos objetivos mas sencillos..

Por otro lado, el deporte escolar debe permitir la educación de toda la población escolar y orientar a los que tienen talento hacia una posible especialización. En un momento dado, las dos prácticas llevarán caminos distintos. La práctica escolar deportiva cumplirá:

Estar dentro del horario escolar.

-Cada sujeto competirá en el mayor número de especialidades.

-Modificar según criterios pedagógicos las reglas del deporte.

-Implicar a la familia.

La competición así construida logrará los objetivos pedagógicos dirigidos al sujeto, para configurar su personalidad.

El escolar que destaque por su especial habilidad en un cierto deporte y quiera practicarlo, deberá:

-Hacerlo fuera del horario escolar y en instalaciones reglamentarias.

-Competirá en varias especialidades para progresivamente concentrarse en una.

DEPORTES INDIVIDUALES.

CARACTERÍSTICAS: Los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra solo, donde ha de vencer dificultades con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas. No es por tanto un deporte de adversarios, ya que el sujeto que va a realizar esas condiciones las hace contra un elemento neutro, longitud, velocidad, altura...

Podemos encontrar dos categorías, según el medio si está estandarizado,

es cuando no existe ningún tipo de incertidumbre, como p.e. en la natación, gimnasia, atletismo en pista. O si no está estandarizado, es cuando la incertidumbre se sitúa en el espacio de acción, p.e. escalada, Ski, cross-training.

CLASIFICACIÓN Y SU DIDÁCTICA: Vamos a considerar como básicos en educación escolar, por su accesibilidad los deportes individuales de Atletismo y Natación.

Atletismo: El atletismo requiere todas las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, así como una buena capacidad del sistema cardiorespiratorio. En general, el atletismo está basado en las características del desarrollo del esquema corporal, caminar, correr, saltar... Por lo tanto, vamos a ver las tres modalidades básicas de este Carreras, Saltos y Lanzamientos.

Carreras: Es la manera natural de progresión del caminar. Se clasifican en 100,200,400.... relevos y vallas.

Saltos: Requieren de velocidad, impulso, suspensión y equilibrio de caída. Se clasifican en Altura, longitud, triple y pértiga. En todos ellos encontramos cuatro fases carrera, batida, vuelo y caída.

Lanzamientos: Los ejercicios de lanzamientos fortalecen el tronco y extremidades superiores, así como desarrollan la fuerza y la coordinación. Se clasifican en Peso, disco y jabalina. En todos ellos se da la posición de partida, traslación y lanzamiento mismo.

Natación: Muy conocido pero de difícil aplicación a causa de la falta de instalaciones. Sólo a través de convenios con instituciones locales, provinciales, podremos acercar a nuestros alumnos a este deporte. La gama de ejercicios que se requiere para el aprendizaje de la natación son los siguientes: Adaptación, flotación, deslizamiento, respiración, propulsión, coordinación, habilidades como zambullidas y virajes.

DIDÁCTICA DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES: Los métodos que debe elegirse para la enseñanza de los deportes están en función directa de los objetivos que nos planteamos con su utilización. Debe seguir un esquema de **información** sobre los aspectos reglamentarios, **aprendizaje** de la técnica, y aprendizaje de la **táctica** para llegar así a la competición.

Es necesario tener presente en todo momento la finalidad última que se debe dar a la práctica deportiva, que no es otra que la educación integral del individuo a través del ejercicio físico. No pretender crear pequeños grandes deportistas, sino hacer una gran labor de educación.

DEPORTES COLECTIVOS.

CARACTERÍSTICAS: Son deportes en los que participan equipos que se enfrentan para jugar a cierto deporte. Estos equipos tienen que tener una táctica, técnica individual, situación de ataque, defensa, cooperación y oposición para poder desarrollar su juego. Así como un espacio, una comunicación eficaz y unas reglas. En el ámbito de la Educación Física escolar, todas estas características deben ir dirigidas hacia la participación de todos y la cooperación, y no hacia el rendimiento.

CLASIFICACIÓN: Los deportes colectivos que se presentan para la escuela son los siguientes: Fútbol o futbito, Baloncesto, Balonmano, Voleibol.

Fútbol o futbito: La fundamental diferencia es la utilización de las extremidades inferiores y especialmente los pies para el control y dominio del balón. Los gestos más necesarios para el desarrollo de las cualidades técnicas son:

- Control del balón
- Toques de balón
- Dribbling

Su táctica se basa en desmarcarse para marcar gol cuando ese está en posesión del balón y marcar al contrario cuando es éste el poseedor del mismo. Podemos diferenciar tácticas defensivas y ofensivas.

Baloncesto: En este deporte se utilizan pies para el control del movimiento y manos para el control del balón. Sus principales gestos técnicos son:

- Correr
- Saltar
- Lanzar

Exige del jugador un desarrollo completo de todas las cualidades físicas y fundamentalmente, la resistencia y la fuerza. El desarrollo de esos gestos técnicos básicos se caracterizan por:

- Movimientos de pies
- Manejo del balón
- Los pases
- Dribbling
- Tiro
- Rebotes.

Las tácticas son similares a las del fútbol.

Balonmano: El balonmano requiere de los tres gestos técnicos del baloncesto, acompañados en uno u otro momento del bote, necesitando estas acciones, velocidad, fuerza y potencia. En el desarrollo técnico del balonmano debemos considerar:

- Posición del jugador en el campo
- Manejo del balón

Las tácticas en el balonmano, en general, consisten en el rápido ataque y defensa de todos los componentes. Asimismo, los contraataques surgen del planteamiento de acciones defensivas y según interese, puede cubrirse por zonas u hombre a hombre. Se hace a través de desmarques. Las combinaciones de sistemas pueden ser 6-0, 5-1, 4-2, 3-3.

Voleibol: Se caracteriza por no existir contacto directo entre los jugadores de uno y otro equipo, ya que a ambos les separa una red. Los gestos técnicos básicos son los saltos y los golpes. Necesitamos para estos movimientos, fuerza-resistencia y fuerza-potencia. Estos gestos técnicos se basan en:

- Posición fundamental de las piernas separadas.
- Desplazamientos cortos y rápidos.
- Juego de balón.

La táctica dependerá de la preparación técnica e individual en función de la edad de los sujetos. Las tácticas más empleadas con sus correspondientes variantes son: 3-2-1 ataque, 3-1-2 equilibrio.

DIDÁCTICA DE LOS DEPORTES COLECTIVOS: Lo que pretendemos no es un entrenamiento deportivo, sino mas bien una iniciación deportiva, partiendo de juegos predeportivos. Debe llevarse a la práctica partiendo de unos principios generales:

Modificación de los principales elementos como el material, el equipamiento, las reglas...

Dar a conocer sólo los principios tácticos y elaborarlos como juegos adaptados de defensa y ataque.

Progresión en el juego.

Desarrollo de estrategias de comprensión.

Principios relacionados con la evaluación de los alumnos.

Criterios didácticos generales a seguir:

Evitar la especialización temprana.

Desarrollar habilidades claves transferibles a diferentes deportes.

Partir de la estructura lógica interna de cada práctica deportiva.

Adaptar las propuestas a las posibilidades del niño.

Convertir en significativo y relevante la actividad de enseñanza.

Realizar otras ofertas motivantes en conexión con los intereses del niño.