

TEMA 15

**LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO ELEMENTO SOCIO-CULTURAL.
JUEGOS Y DEPORTES POPULARES, AUTÓCTONOS Y TRADICIONALES.
LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ORGANIZADAS EN EL MEDIO NATURAL.**

La educación física y el deporte como elemento socio-cultural.

Juegos y deportes populares.

- Definición
 - Juego popular
 - Deporte popular
- Clasificación y adaptación pedagógica de algunos juegos populares.
 - Carreras, saltos y equilibrios.
 - de lanzamientos
 - de fuerza
 - juegos de la calle y el trabajo.
- El juego y el deporte popular en la Educación Física.

Actividades en la naturaleza.

- Actividades en el medio natural
- Aspectos pedagógicos y prácticos a la hora de realizar actividades en el medio natural.

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIO SOCIO-CULTURAL.

Nadie discute la trascendencia del deporte en la actualidad. El deporte ocupa más espacio en nuestros periódicos y tiene mayor número de lectores que la política nacional e internacional juntas. Los historiadores demuestran la existencia desde las culturas antiguas, de actividades recreativas. Los deportes, entendidos ya de similar manera a como los vemos ahora, tuvieron su edad de oro en la Grecia Clásica. También tuvieron mucha importancia en algunas culturas orientales como la china o la japonesa. El deporte escolar cobra importancia desde su introducción en el s. XIX por la escuela inglesa.

JUEGOS Y DEPORTES POPULARES.

JUEGOS POPULARES: Son aquellos de carácter tradicional, donde las reglas, si existen, tienen un carácter contractual, los instrumentos y el terreno de juego no están delimitados.

DEPORTES TRADICIONALES: Usualmente proceden de la evolución de los juegos populares, fruto de una mayor popularidad y práctica. El juego se reglamenta y el terreno donde se desarrolla, así como los instrumentos. Existen deportes tradicionales con reglamentos unificados e incluso federados, como por ejemplo la pelota vasca.

CLASIFICACIÓN Y ADAPTACIÓN PEDAGÓGICA DE ALGUNOS JUEGOS POPULARES: La cornisa cantábrica es la zona que posee mayor número de juegos y deportes tradicionales y donde éstos han arraigado más.

Juegos y deportes pedestres, de saltos y equilibrios:

-De carrera, están los Korricolaris, carreras rituales, carreras de sacos.

Estas últimas son de origen andaluz, y consisten en recorrer una distancia con los pies enfundados en un saco. Actualmente está muy extendido por su marcado carácter lúdico. Podemos adaptarlo y en vez de utilizar sacos, usar cintas para atar los pies. Adaptar las distancias a las edades. Variantes al atar, manos, tres pies...

-De saltos, saltaris.

-De equilibrios, castells, rayar.

Rayar es un juego de origen pastoril, que pretende medir la fuerza y el equilibrio del participante. Consiste en colocar los pies en un punto dado y, utilizando un bastón como apoyo, inclinarse a "rayar" con el dedo la mayor distancia posible, sin perder el equilibrio. Podemos adaptarlo permitiendo un tercer apoyo, la caída...

Juegos y deportes de lanzamiento:

-De distancia, barra española.

-De precisión, caliche, bolos, petanca, rana, rayuela.

La rayuela es un juego de precisión con monedas o chapas, desde una distancia determinada, a una raya trazada en el suelo.

Juegos y deportes de fuerza:

-De levantamiento de peso, piedras, pulsos.

-De tracción, sokatira.

La sokatira, es un deporte popular consistente en una competición de dos equipos de igual número de individuos, cogidos a cada extremo de la cuerda, que intenta arrastrarse mutuamente. Tiene origen etrusco y su

práctica es internacional.

Juegos y deportes de pelota:

-Pelota vasca, pelota valenciana.

Juegos y deportes de habilidad en el trabajo y de la calle:

-Aizkolaris o corte de troncos, Segalaris o corte de hierba.

-Juegos de la calle.

Los juegos de la calle son de gran interés, aunque varían de unas zonas a otras, son prácticamente conocidos en todos los lugares. Constituyen igualmente una actividad de gran interés por su marcado carácter lúdico y por su valor cultural y por constituir un medio ideal para el desarrollo de las habilidades y cualidades motrices.

Son juegos como el escondite, el cortahilo, el rescate o policías y ladrones, el escondite inglés, el pañuelo, la gallinita ciega, el pañuelo, la comba, canicas, las sillas...

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

Tenemos que aprender a actuar en el medio natural, debido a que hemos ido alejándonos, con el paso del tiempo, del hábitat natural que nos correspondía y corresponde. El medio natural debe ser un factor mas de educación, como defendía Rousseau, haciendo hincapié en aquellos aspectos recreativos y educativos.

El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy extenso, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para el joven o el niño y por su fuerte carácter motivante. Si nos referimos a los tres ámbitos en que tradicionalmente se divide la educación:

Cognoscitivo: Nos vamos a mover dentro del conocimiento de aspectos geográficos, topográficos.. todo aquello que implique conocer el medio natural.

Afectivo: Casi todas las actividades en el medio natural se realizan en grupo, el aspecto cooperativo en el medio natural va a ser uno de los mas importantes.

Motor: Las posibilidades de movimiento en el medio natural van a ser infinitas en comparación con el marco escolar estándar. Aquí tendremos posibilidades, no sólo terrestres, sino también acuáticas y aéreas.

ASPECTOS PEDAGÓGICOS Y PRÁCTICOS A LA HORA DE PLANTEAR ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: Siempre que realicemos actividades que impliquen algunos días de permanencia en el medio natural es importante:

-Recoger los datos necesarios sobre los participantes, personales, sanitarios, localización del padre o tutor, etc.

-Solicitar los permisos correspondientes.

-Solicitar el permiso de acampada al propietario del terreno.

-Conocer el emplazamiento geográfico, así como los medios de acceso al lugar de permanencia.

-Estudiar y prevenir los posibles peligros que pueden tener los alrededores, piscinas, ríos, lagos, barrancos, etc.

-Listado de direcciones y teléfonos de los servicios próximos al lugar en que estemos situados.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: Enunciaremos las mas comunes y de mejor accesibilidad para el currículum.

La marcha: Es la actividad fundamental en el medio natural. Puede utilizarse con diferentes fines:

-Ordinarias o travesías.

-De ayuda, exploración o reconocimiento, etc.

Para realizar una marcha debemos tener en cuenta:

Elección de la ruta, nivel de los participantes, etapas y descansos, equipo adecuado y avituayamiento.

La acampada: Es el asentamiento en el medio natural, suele ser la base para la realización de otras actividades. Pueden hacerse por diversos motivos. Pedagógicos, de descanso, de recreo, etc. Y pueden ser por su modalidad, de corta o larga duración, de un día, nocturna o diurna, en pequeños o grandes grupos...

Es importante revisar todo el material que nos vamos a llevar a la acampada pues una vez allí, solo dependeremos de lo que nos hallamos llevado. Mochila, saco, esterilla, tienda, cantimplora, mapa, cerillas, cuerdas, navajilla Mc Giver, material de aseo, botiquín, linterna...

La orientación: Se entiende por orientación el saber en cada momento dónde se está y saber llegar al sitio donde se quiere ir.

El tipo de orientación más útil es el que se realiza mediante mapa y brújula, pero también se puede hacer por métodos naturales, sol, luna, estrellas, indicios naturales, musgos...

Cabuyerías y construcciones: Los amarres consisten en la unión de elementos rígidos (generalmente troncos) por medio de cuerda. Por medio de la cabuyería podemos hacer construcciones rústicas elementales, manualidades...

Fuegos y hornillos: Factores como el viento y tipo de terreno son fundamentales. Es fundamental educar e instruir a los alumnos-as sobre los impresionantes riesgos y consecuencias de los incendios. Tipos de fuego, hornillos, comida, calentarse...

Juegos y actividades deportivas en la naturaleza: El medio natural es ideal para desarrollar actividades lúdico deportivas pues contamos con el terreno adecuado del que no disponemos en la escuela. Se pueden plantear actividades como, orientación, exploración de la naturaleza, juegos populares, espeleología, salvamento y socorrismo...