



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 153 ECATEPEC

“EL DEPORTE ESCOLAR EN LA ESCUELA PRIMARIA”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN EDUCACION

PRESENTA:

ZENÓN SANTIAGO CORTÉS

ASESOR: LIC. FERNANDO TORRES GARCÍA

ECATEPEC, MÉX.

AGOSTO 2005.

ÍNDICE

Introducción -----	3
CAPÍTULO I. EDUCACIÓN FÍSICA: ASPECTOS CENTRALES	
1.1. Definiciones de la educación física-----	6
1.2. Antecedentes históricos de la educación física-----	8
1.3. Propósitos de la educación física en la educación básica-----	12
1.4. Los medios de la educación física -----	14
1.5. Didáctica de la educación física-----	22
CAPÍTULO II. EL DEPORTE EN LA ESCUELA	
2.1. El deporte y el deporte escolar-----	25
2.2. Iniciación deportiva en la escuela-----	31
2.3. Valores y objetivos del deporte escolar-----	36
CAPÍTULO III. EL NIÑO Y EL DEPORTE	
3.1. Desarrollo del niño -----	40
3.2. Habilidades y destrezas motrices básicas-----	50
3.3. Capacidades físicas a desarrollar -----	54
3.4. El deporte escolar en la clase de educación física -----	66
Consideraciones finales-----	70
Bibliografía -----	72

INTRODUCCIÓN

La presente investigación sobre: “El deporte escolar en la escuela primaria” fue elaborada en forma de tesina, en su modalidad de ensayo, mismo: “Que se caracteriza por presentar juicios personales sobre un tema educativo, cuya profundidad y extensión en el tratamiento son variables. En este trabajo se expresan concepciones y relaciones sobre un tema educativo y las interpretaciones que hace el autor.”⁽¹⁾.

Hablar sobre “El deporte escolar en la escuela primaria”, es de gran importancia y utilidad para los educandos que se encuentran cursando su primaria y por su puesto para los docentes.

Por ello, es necesario que los implicados, alumnas y alumnos tomen en cuenta que es importante empezar a practicar algún deporte que más les interese y de esta manera logren un desarrollo en las diversas habilidades y posteriormente las capacidades propias del deporte elegido.

Además, al practicar un deporte se van generando muchas oportunidades y perspectivas, algunos ejemplos de ellos son, enfrentarse consigo mismo, disfrutar lo que se está realizando, el cuidado de la salud física y mental, el fomento de valores, la disciplina, entre otros aspectos.

Es aquí, lo interesante del deporte escolar, por lo que queda decir entonces, es que se lleve a la práctica para lograr lo anteriormente mencionado.

Después de una breve explicación sobre el deporte escolar, a continuación mencionaré los capítulos de mi investigación y explicaré cada uno de ellos de manera general.

Capítulo I. Educación física: Aspectos centrales.

En este capítulo se mencionan diferentes definiciones de la educación física, sus antecedentes históricos, propósitos, medios y la didáctica.

1. SEP. Reglamento general para la titulación profesional de licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional. Secretaría Académica, México, 2000, p.6.

Para hablar sobre las definiciones de Educación Física se tuvieron que comparar cuatro de ellas, proporcionadas por diferentes autores, los cuales coincidieron que ésta es de gran importancia en el ámbito social.

En los antecedentes históricos, se hizo un recuento desde cómo se llevaba a cabo la educación física en la antigua Grecia hasta nuestros días, por lo que cabe mencionar que la Educación Física ha ido evolucionando de manera progresiva, ya que anteriormente se practicaba de manera obligatoria y violenta, capacitando a los individuos para la guerra, sin embargo hoy en día las intenciones son diferentes.

En el aspecto relacionado con los propósitos de la Educación Física, se menciona que es fundamental que los educandos adquieran hábitos, realicen ejercicios físicos, habilidades motrices, buena salud física y mental y la convivencia entre ellos.

Por otra parte, con respecto a los medios de la Educación Física, se toma como base la recreación, el juego, la gimnasia y el deporte; éstos son básicos para que cada uno de los escolares tome en cuenta que es necesario llevar a la práctica todas estas actividades.

Ahora bien, la didáctica, es de gran utilidad en el ámbito de la enseñanza, ya que contribuye para la mejor impartición, apoyando de esta manera a los alumnos, padres de familia, técnicos y profesores.

Capítulo II. El deporte en la escuela.

En este capítulo, se señala que tanto el deporte como el deporte escolar, son básicos para los alumnos, ya que apoya en el desarrollo integral y mental de los mismos; además que estos ayudan a tener mayor comunicación y socialización con los demás.

En la iniciación del deporte escolar, los alumnos empiezan a aprender algún deporte de interés para ellos, con el cual, conocerán, las normas, reglas, técnicas y comportamiento de los distintos deportes.

Por lo que se refiere, a los valores y objetivos, es y será necesario

retomar y recalcar en los alumnos valores educativos, ya que son básicos para poder practicar las tareas deportivas en las condiciones, en lo que entrenador y entrenado compartan sus conocimientos, de esta manera lograr configurar la personalidad del niño; ésta es una de las estrategias físicas del movimiento humano.

Capítulo III. El niño y el deporte.

Por último, se toman en cuenta las características de los alumnos de sexto grado, en donde el desarrollo afectivo, social, motor y cognoscitivo son importantes para que los alumnos tengan bases firmes de cómo empezar a comunicarse con los demás, tengan emociones agradables para ser felices y de esta forma aprendan habilidades motoras, todo esto a través de sus diferentes procesos de la vida y en los diversos espacios en los que se desenvuelvan.

En este capítulo también se habla sobre las habilidades y destrezas que los alumnos deben desarrollar a través de las acciones motrices. Aunque no hay que olvidar que los alumnos ya poseen diversas habilidades y destrezas, lo que se debe lograr aquí es que lo realicen cada vez mejor y que esto sea significativo.

Otro aspecto importante que es abordado en este tercer capítulo, es la capacidad física, misma que se desglosa en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; elementos indispensables para la realización de cualquier deporte.

Finalmente en el capítulo, se retoma la importancia del deporte escolar en la clase de Educación Física, esta íntimamente relacionada con la sociedad, lo cual amplia y favorece un desarrollo integral de los niños, adolescentes y adultos, brindando habilidades, destrezas, valores y una formación física armónica, tanto individual como social.

En este orden, se incluye un espacio para las conclusiones de este trabajo de investigación, mismos que fueron retomados a partir de la experiencia que nos brindó la realización de esta investigación, que si bien no son absolutos, servirán para posteriores análisis.

De igual manera, se incluyen las fuentes bibliográficas que dieron sustento al presente trabajo.

1.1 DEFINICIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para la realización de este proyecto, empezaré mencionando en este apartado cuatro definiciones de Educación Física, de diversos autores, para que de esta manera, se tenga una idea más amplia, clara y precisa de ella.

Iniciaré dando a conocer la definición que nos da Ana Luisa Cetina, ella nos dice que la Educación Física es: “Un proceso pedagógico dirigido al desarrollo y estimulación de las capacidades motrices, mismos que brinda la posibilidad de adquirir conocimientos y fomenta hábitos y valores, que junto con otras asignaturas, propician aprendizajes significativos para incorporarlos a la vida cotidiana”. (2)

Para Cetina, el desarrollo y la estimulación es de gran importancia, ya que es la base que se debe tener para lograr diferentes propósitos, de igual forma toma en cuenta, que es necesario adquirir y fomentar hábitos y valores, por lo que en este aspecto, se debe seguir un proceso donde cada individuo lo haga propio, y lo practique en el medio en que vive.

Por otro lado, Manuel Vizúete, nos da a conocer que la Educación Física se, “Ocupa del desarrollo de las capacidades del ser humano con especial atención a la salud y a la mejora de la calidad y de la esperanza de vida”. (3)

Este autor pone mayor atención a lo que es el desarrollo y la salud, con respecto a las diversas capacidades que puede y debe tener el ser humano. Después toma en cuenta la calidad y esperanza de vida que puede y debe tener, siempre y cuando cumpla con la primera opción, este es pilar, para que cada individuo conozca y reconozca que la salud que debe tener el cuerpo es fundamental en el proceso de existencia.

Así también, tenemos como tercera definición, que es del Plan y Programas de estudio 1993 de Educación Primaria, en donde

2. CETINA Franco, Ana Luisa. Educación Física, movimiento corporal para el futuro. Pearson, México, 1999, p. 1

3. VIZUETE Carrizosa, Manuel. Manual del maestro especialista en la Educación Física. Pila Teleña, España, 1997, p.11

la Educación Física, “Contribuye al desarrollo armónico del educando mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz. Así mismo, a través de la práctica de juegos y deportes escolares se fortalece la integración del alumno a los grupos en los que participa.” (4)

En el programa vemos, que se toma en cuenta como mayor prioridad, el desarrollo del educando, que mediante un proceso, en diversas actividades, se logra alcanzar un crecimiento sano de cada uno de ellos; como segundo término, se maneja al perfeccionamiento, esto se logrará, siempre y cuando se practiquen las diversas actividades que se ponen a colación; y como tercera prioridad, se maneja la integración, que de igual manera, es interesante e importante, porque aquí el educando se relaciona por medio del juego con los demás integrantes del grupo.

Como definición última, se tomará del Fichero de Actividades, en donde se menciona que la Educación Física tiene como propósito “La formación de hábitos, valores, actitudes y conocimientos relacionados con el cuidado del cuerpo, así como con el uso y la movilidad del mismo, y contribuye al desarrollo integral de los niños, centrando su trabajo en el movimiento corporal” (5)

Lo que se pretende lograr en este ámbito, es que los alumnos se formen por medio de hábitos, valores y con ello alcanzar diversos conocimientos que les permita cuidar y conocer aún más el funcionamiento de sus cuerpos y de esta manera lograr el desenvolvimiento en las diversas actividades que realicen de manera práctica, esto, tanto de manera individual como de manera social, compartiendo de esta manera sus experiencias, en el medio en que conviven.

4. SEP. Plan y Programas de estudio, Educación Básica, Primaria, México, 1993, p.151

5. ISLAS Vargas, Marisela. Fichero de actividades, Educación Física tercer ciclo. Sep, México, 2000, p.5

Después de dar a conocer las cuatro definiciones de lo que es Educación Física, se observa que los autores hacen mayor énfasis en lo que es el desarrollo, todos ellos coinciden que es más interesante e importante, ese termino. De igual forma, también toma en cuenta que son básicos los hábitos y los valores en el educando.

1.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para realizar un recuento sobre lo que ha sido la Educación Física, en las diversas épocas de la historia, a continuación se darán a conocer los siguientes antecedentes.

Para empezar, hablaré de lo que fue la antigua Grecia, en esta época se le concebía al cuerpo como algo hermoso y bello, representado en la literatura y escultura, adquirida por medio del ejercicio, tanto físico como mental, de ahí surge el término “mente sana en cuerpo sano”.

Durante el siglo IV a.C. aparecen en Grecia tres filósofos importantes para la actual concepción de la Educación Física: “Sócrates fundó la academia potenciando el Gimnasio, dándole prioridad al gimnasio intelectual sobre el corporal, aunque ambos eran complementarios; Platón, llegó a elaborar una teoría educacional, dándole más importancia a la actividad corporal que al fin y acabo tomaría una dirección intelectualista; por su parte Aristóteles fundó el Liceo al lado del gimnasio con la misma influencia cultural, él se interesó más por el ejercicio de entrenamientos corporales, afirmando que la gimnasia derivaba de principios teóricos y la práctica de esos principios, es aquí donde aparece por primera vez la distinción entre lo teórico y lo práctico de la educación física.”⁽⁶⁾

En Esparta, se usaban los ejercicios físicos como entrenamiento militar, incluso con practicas violentas y hasta sangrientas, de los niños ante el altar de Artemisa; por lo que aparece de esta manera la gimnasia militar capacitándolos para la guerra, inculcando valores morales, resistencia personal, disciplina, amor a la patria, entre otras cosas.

6. DRAVEN, Ángelus. Y por qué es Educación Física. Corven, México, 1997. www.efdeportes.com

Es en Atenas, donde empieza a valorarse al cuerpo como elemento y valor estético, los ejercicios eran un medio para alcanzar el equilibrio y la armonía en el desarrollo del hombre y no la fortaleza con fines militares.

El perfeccionamiento personal se convierte en el fin supremo de los atenienses, surgiendo tres tipos de maestros para la educación de los niños; el gramático, el citarista y el de gimnasia.

Las prácticas físicas buscaban el ideal supremo de los atenienses, existía un verdadero culto a la belleza física unida a las virtudes intelectuales y morales, de ahí que en la primera época ática el ideal educativo lo constituía el buen gimnasta, el buen atleta y la educación se realizaba a través del deporte.

Durante la edad media, “Desaparecen los ejercicios corporales con fines educativos, lo mismo que los espectáculos atléticos, es probable que subsistiera la gimnasia médica, aunque muy mediatizada por los árabes, ya que los textos clásicos de la medicina no se conocían, al igual que en otras áreas del saber, el acceso directo de las fuentes no se produce, sino hasta el siglo XV”⁽⁷⁾

La educación que un niño recibía al convertirse en un caballero era prolongada y abarcadora, el entrenamiento físico jugaba un papel importante a la edad de los siete años, un niño era comúnmente enviado al castillo de un noble para su entrenamiento y preparación como caballero. Durante el resto del tiempo participaba en diversas formas de actividad física que lo ayudaban a desarrollarse como un caballero, practicaba eventos tales como boxeo, correr, saltar y nadar.

A los catorce años el niño pasaba a ser un escudero y era asignado a un caballero, durante esta época, se le daba más énfasis a las diversas formas de actividades físicas que lo pudieran ayudar a ser un buen y eficiente caballero, se practicaba la caza, escalamiento de paredes, arquería, combates con espada y montado a caballo. A los veintiún años el escudero, de cumplir con los requisitos, se convertía en un caballero.

7. VAZQUEZ, Benilde. La Educación Física, en la educación básica. Gymnos, España, 1989, p.63

La Educación Física y deportes durante la época feudal, estaba separada de lo intelectual, una diversidad de exhibiciones de justas entre dos caballeros o de torneos entre mas caballeros servían de entrenamiento y de preparación física para las funciones de un militar.

En el Renacimiento, se retoma la importancia que tenía el ejercicio como medio terapéutico y como juego a nivel educativo; esta época representa el período de la historia entre la Edad Medieval y el comienzo de los tiempos modernos.

Para esta época, la Educación Física era de suma importancia para poder mantener una apropiada salud, para prepararse y entrenar físicamente en caso de surgir una guerra y como un medio para desarrollar el cuerpo humano. La educación del cuerpo se enfoca hacia el mantenimiento de la salud, fundamentado en unos comportamientos simples, a saber, ejercicio, dormir y un régimen sencillo.

Welptón, menciona: “Que durante el renacimiento los escritores reconocen que el cuerpo, lo mismo que la inteligencia, necesitan cultura y que la última no se puede desarrollar propiamente, si el primero no está formado.”⁽⁸⁾

Con la explosión cultural y humanística del renacimiento, cambia la concepción del hombre, que viene a convertirse en el centro de atención de sí mismo y el cultivo y desarrollo de los valores individuales, su principal tarea fue: “La búsqueda del equilibrio en el hombre sitúa el cuerpo junto a otros valores humanos, lo que explica que el cuerpo sea objeto de atención no solo de los educadores sino también de los artistas, pintores y escultores ante todo.”⁽⁹⁾

Se creía que el aprendizaje se podía fomentar a través de una buena salud, se postulaba que una persona necesitaba descanso e involucrarse en actividades recreativas para poder recuperarse de las actividades del trabajo y el estudio.

8. WELPTÓN, W.P. Historia de la Educación Física. P. 55. (Doc.Fotocopiado).

9. VÁZQUEZ, Benilde. Op. cit. p. 64.

En el siglo XX, podemos observar que en la década de los años veinte, se caracterizó por una reconceptualización de la Educación Física dirigida por varios educadores importantes, donde veían a la Educación Física como puramente gimnástica; se publicó en 1927 el libro “The new Physical Educación”, esta obra destacaba la contribución de la Educación Física a nivel biológico, psicológico y sociológico.

La historia nos muestra que la Educación Física es un resultado directo de los eventos sociales de la humanidad, el cual le ha dado forma y establecido las metas y objetivos de la Educación Física, según la conocemos en la actualidad.

La Educación Física, ha evolucionado para poder satisfacer las necesidades sociales de cada época. Por lo que en momentos servía para preparar al ser humano, para adaptarse y confrontar los peligros de un ambiente físico para subsistir, en otra para desarrollar unas actitudes físicas y destrezas motoras que ayudan a ejecutar eventos bélicos observándose hoy en día.

Ahora se emplea el ejercicio como un medio de entrenamiento para participar en competencias atléticas y como una manera de desarrollar la cultura física y expresar la belleza del cuerpo.

En la época actual, podemos decir que el lenguaje corporal es señal de distinción social dependiendo de la alimentación, ropa e higiene; variando de esta manera el volumen, estatura y peso del cuerpo.

Es de esta manera, como ha evolucionado el concepto de Educación Física, desde el equilibrio mente- cuerpo de los griegos, hasta la lucha del cuerpo perfecto sin importar cómo y por qué mostrarlo ante una sociedad consumidora en la actualidad.

Entonces se puede decir, que en algo coinciden todos los pensadores y estudiosos; que es importante el “conócete a tí mismo” para tener “mente sana en cuerpo sano”, sin embargo no se sabe en qué pueda terminar este proceso de socialización y la forma de pensar de cada individuo.

1.3 PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA.

La Educación Física, es importante en el ámbito social, y de manera particular, ya que tiene sus propios objetivos educativos, armonizados con los objetivos generales de la educación, es por ello que a continuación se mencionarán los propósitos que se tienen dentro del espacio escolar, Benilde Vázquez, plantea los siguientes:

- * "La Educación Física deberá promover la salud y la belleza corporal, ayudando de esta manera en la prevención de enfermedades y la adquisición de hábitos higiénicos (...).
- * Promoverá la adaptación del niño a su propio cuerpo en los cambios que a lo largo del proceso de crecimiento y desarrollo se producen mediante la conciencia corporal (...).
- * Difundirá la adaptación del niño a su entorno físico, social y cultural (...).
- * Promoverá el desarrollo de las "conductas lúdicas", creando hábitos y actitudes positivas hacia la práctica de los ejercicios físicos en el tiempo libre.
- * Propiciará las "conductas de autocontrol" como factor de disciplina y conocimiento de uno mismo, a ello responderán la gimnasia educativa y algunos deportes individuales como la natación y el atletismo.
- * (...) el mejoramiento de la capacidad biológica y el desarrollo de las cualidades físicas y las habilidades motrices, a esto responderá la iniciación deportiva en la escuela.
- * Fomentará las "conductas de expresión", "comunicación no verbal", e integración a través del propio cuerpo y sus movimientos.
- * Cumplirá con una función de terapia canalizando las necesidades del movimiento del niño como contrapeso de las exigencias del "trabajo escolar".
- * Desarrollará una función de socialización a través de la práctica de los juegos y deportes colectivos (...).
- * Promoverá la integración social de los niños y adolescentes". (10)

10. Ibid. pp.169-170.

En el Plan y programas de Educación Primaria los propósitos son los siguientes:

- * “Estimular oportunamente el desarrollo de habilidades motrices y físicas para favorecer el desarrollo óptimo del organismo.
- * Fomentar la práctica adecuada de la ejercitación física habitual, como uno de los medios para la conservación de la salud.
- * Promover la participación en juegos y deportes, tanto modernos como tradicionales, como medios de convivencia recreativa que fortalecen la autoestima y el respeto a normas compartidas.
- * Proporcionar elementos básicos de la cultura física para detectar y resolver problemas motrices.” (11)

Por otro lado, para Jorge Gómez, los propósitos son:

- * “Que los alumnos logren identificarse con su cuerpo dúctil y hábil que le permita una libre expresión a partir de la autovaloración.
- * Que los alumnos logren la disponibilidad corporal, a través de la estructuración de su esquema corporal que permita a cada ciudadano, desde la perspectiva de su motricidad, la natural aspiración de la mejor calidad de vida.
- * Que cada ser humano, a través del gesto corporal, pueda comunicarse naturalmente con sus semejantes.
- * Que la adquisición de las competencias motrices permita la resolución de problemáticas del área motriz.
- * Que el afianzamiento de hábitos, que hacen a la práctica de actividad física de manera sistemática, contribuya a la vida sana y a un uso creativo del tiempo libre.” (12)

Podemos observar que de los propósitos antes expuestos, Benilde Vázquez, hace mayor énfasis en lo que es la salud, la adquisición de hábitos, la adaptación, los ejercicios físicos y las habilidades motrices.

11. SEP. Op. Cit. P.152

12. GÓMEZ, Jorge. La Educación Física en el patio. Stadium, Argentina, 2002, P.71

Los Planes y Programas, se enfocan mas en lo que son las habilidades motrices, la salud y la participación en juegos como medios de convivencia. Por su lado Jorge Gómez habla de la autovaloración, de la calidad de vida, de la comunicación y de los hábitos.

Entonces, se observa que ambos coinciden en la importancia que tiene la salud para el desarrollo de los educandos, de igual forma hacen énfasis en lo que son los hábitos, habilidades y los ejercicios físicos.

1.4 LOS MEDIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Los medios de la Educación Física son: el deporte, el juego, la gimnasia y la recreación, por lo que en este sentido, se hablará en que consiste cada uno de ellos; iniciaré con recreación.

RECREACIÓN

El término recreación desde una perspectiva pedagógica en el sistema educativo, para Pablo Waichman la define como: "Educación en y del (o para) el tiempo libre."⁽¹³⁾

De esta manera la palabra recreación tiende a ser sinónimo de entretenimiento, entendiéndolo por ello actividades que producen placer sin requerir compromiso ni participación creadora alguna. Algunos ejemplos de esta visión pueden ser, el leer una revista, ir al cine, presenciar un encuentro deportivo, entre otros aspectos.

Desde esta óptica que muchos modelos recreativos actúan en estructuras de tiempo libre: se enseñan juegos, técnicas expresivas, se hacen campamentos, entre otras cosas.

Así, el sistema educativo se modernizará, si se considera al alumno como un ser humano íntegro y participante de un mundo caracterizado por el cambio, lo recreativo dejaría de ser un territorio exclusivo del tiempo libre para incorporarse a todo el tiempo real.

13. WAICHMAN, Pablo. Tiempo libre y recreación un desafío pedagógico. Supernova, México 2000, p. 132.

Por consiguiente, todo aquello que fuese entretenido, cualquiera sea el ámbito donde se desarrollase, sería recreativo.

Consideramos entonces, que el docente a cargo de las actividades recreativas no es un catalizador si no que también se haya comprometido, ya que su tarea consiste en que los educandos generen valores que les permitan participar de la realidad de un modo más coherente como un ser humano.

De esta forma, por ende es válido afirmar, desde lo individual que me recreó, en tanto sea protagonista de mi tiempo libre, desarrollando de esta manera la libertad en el tiempo.

La recreación procurará educar en el tiempo liberado, para generar un proceso de liberación en el individuo en todo su tiempo. La recreación no entregará diploma ni certificado alguno, procurará generar hombres con saberes para su existencia diaria que participen voluntariamente en su propio cambio y en el de la sociedad en la que participan.

La recreación parte del tiempo liberado de algo para poder transformarlo en tiempo libre para algo, inclusive para el tiempo de obligaciones.

Creemos así, que el tiempo libre, es aquel modo de darse el tiempo personal que es un sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y en último término afirmarse la persona individual y socialmente.

Entonces el tiempo libre ya no será tiempo desocupado, ni liberado de obligaciones, sino un tiempo de libertad para la libertad como transformación del hombre, no de las cosas, ya que esto corresponde estrictamente al trabajo.

Es aquí, donde nos encontramos con el desafío educativo de los recreólogos y los educadores de cualquier ámbito. Debemos apoyar entonces, en muchos aspectos el modelo social establecido, al sistema educativo, a las prácticas cotidianas del ocio, para poder crearnos al hacer y ese hacer convertirse en la posibilidad que otros se creen así mismos.

Para la recreación, la vida en la naturaleza y al aire libre, significa: “Experiencias de convivencia intensa que destacan necesidades de cooperación, de resolución de situaciones, conflictos, necesidades, entre otras.”⁽¹⁴⁾

Por lo que permiten dotar a los alumnos de competencias para dar respuestas a situaciones que plantea el medio ambiente natural y social, permitiéndoles una mejor integración y adaptación a uno y a otro.

Es por esta razón, que la vida en la naturaleza y al aire libre, se caracteriza por incluir una gran variedad de juegos y actividades a que se realizan en el medio natural; en nuestra sociedad un desarrollo compatible con la vida, la educación ambiental adquiere una importancia básica.

La vida al aire libre proporciona oportunidades para que los niños y los jóvenes realicen estas experiencias, se apropien de él, se sientan bien en él. De tal forma, apropiarse del medio ambiente natural implica aprender a desempeñarse en él, desarrollar habilidades básicas para hacerlo confortable, agradable y disfrutable.

Además, la vida en la naturaleza y al aire libre, contribuye a la construcción de la autonomía en sus diversos sentidos, corporal, social, moral y sobre todo cuando la escuela favorece la participación de los alumnos en las actividades de programación y organización, selección de lugares, entre otros aspectos, vinculándose en el mundo del trabajo.

Así en el contexto escolar, el contacto con el medio natural es también contacto con el medio social, dado que el carácter grupal que estas actividades asumen en la escuela favoreciendo la participación de los alumnos en las diversas actividades como juegos de persecución caminatas, excursiones, marchas y deportes.

Podemos entonces mencionar, que tanto Pablo Waichman como Jorge Gómez coinciden en lo que es el tiempo libre, ya que ambos hablan sobre la socialización de los alumnos en el ámbito educativo, además de la realización de diversas actividades como son los juegos, los campamentos, entre otras.

14. Ibid. pp. 89-90.

GIMNASIA

La palabra gimnasia proviene del griego (g) *mnasia* que quiere decir, lugar para ejercitarse desnudo, de esta manera los griegos que fueron parte fundamental de esta actividad, la consideraban parte primordial del sistema educativo.

Sin embargo la reaparición de la gimnasia y la afición por ella, en los tiempos modernos se debe al personaje alemán Friedrich Ludwing Jahn, que consideraba que la gimnasia contribuye al desarrollo de los adolescentes tanto en el nivel moral como físico.

Durante mucho tiempo la gimnasia, incluyo diversos entrenamientos físicos realizados por los atletas sin intención de competir, en los gimnasios, los griegos de la antigüedad practicaban ejercicios físicos como el de calentamiento, de desarrollo muscular y carreras con el fin de prepararse para diversos deportes, como el atletismo y las luchas.

Por lo que la gimnasia empezó a tener gran importancia en los primeros juegos olímpicos, en 1896. Así adquirió su forma moderna en los juegos de 1952, donde se concentro en 6 ejercicios para hombres: salto de caballo, caballo con arzones, anilla, barra fija, barras paralelas y ejercicios a manos libres y cuatro para mujeres: salto de caballo, viga de equilibrio, barras asimétricas y ejercicios a manos libres.

De esta manera durante mucho tiempo, los jueces premiaban la ejecución de movimientos clásicos y la fuerza, sin embargo, después al estimular la especialización, el aspecto estético y el riesgo fomentaron una gimnasia más espectacular, en la cual predomina la acrobacia.

Por esta razón la gimnasia, "Constituye una configuración de movimiento caracterizada por su sistema y posibilidad seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados, además todo ejercicio o movimiento instrumentado con intención de mejorar la relación de los hombres y de las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio y los demás" (15).

15. GÓMEZ, Jorge. Op.cit. p. 82.

De esta manera la gimnasia se caracteriza por el abordaje intencionado y sistemático de los conocimientos y procedimientos relacionados con el aprendizaje de movimientos vinculados con la formación corporal y motriz, tanto en su dimensión instrumental como expresiva; el desarrollo de capacidades orgánicas y musculares, perceptivas y motrices; la consecución y preservación de la salud y no en menor medida la socialidad, la inventiva y la creatividad.

Tomando en cuenta este proceso, la gimnasia responde a la necesidad humana de producir y verificar efectos corporales y a la natural vocación por la gracia, belleza, economía y eficiencia de movimiento a partir de estos sentidos, se integra a la educación física, desde la educación mas temprana y para toda la vida.

Por otro lado, los gimnasios son el espacio privilegiado para las actividades físicas de una manera rígida ya que encontramos máquinas que regulan y señalan los tipos y niveles de ejercicios a que los individuos deben someterse, instructores de gimnasia aeróbica, entre otras consideraciones.

Es aquí donde la gimnasia, en el ámbito escolar, agrega la obligatoriedad y la posibilidad de un manejo autoritario y hasta en un momento sádico de los cuerpos, ya que se mencionan los siguientes ejemplos: jovencito, hacer diez o quince abdominales, por estar hablando mientras esta trabajando, el otro aspecto puede ser; sino realizan bien la actividad, hoy no jugamos y así se van aplicando diversas obligaciones con las que se van cumpliendo de manera necesaria.

Este poder que aplican los profesores de educación física de una forma orientada a hacer de ellos un factor de control y de disciplina social, en países donde el militarismo a marcado grandes trayectos del gobierno del estado, con una ideología basada en el orden por el orden, el cual es y será difícil cambiar.

Por ello, si orientamos las actividades y las estrategias didácticas con la intención de que cada uno de nuestros alumnos, en algún momento se refiera a su propio cuerpo, tomen conciencia de su entidad corporal, reconociendo así sus cualidades y sus capacidades motrices; en el cual construyan aspectos definidos de su

corporeidad de manera reflexiva, podríamos decir que esta realizando gimnasia.

Es necesario entonces que debemos enseñarles los ejercicios y tareas motrices que les ayudarán a resolver el problema postural, pero ayudándoles a ver el origen profundo del mismo y de esta manera el tránsito por la vida será más saludable.

Las habilidades que los alumnos deberían desarrollar, incluidas como contenidos en una planificación de Educación Física, merecen una particular consideración por parte del docente y por general, son referenciadas al juego deportivo.

El problema didáctico con que nos encontramos, es resolver la Educación Física de los niños y adolescentes que durante años a subsistido en la escuela en una organización basada en clasificaciones que no permiten abrir con claridad el campo de la construcción y expresión holística en la corporeidad.

Así, la gimnasia encierra y delimita el movimiento, por su propia naturaleza y gestación histórica, por ello es necesario partir de los sujetos, dándoles la posibilidad de apropiarse de conocimientos significativos económicamente seleccionados, para hacerlos valiosos y suyos.

Cabe mencionar entonces, que uno de los objetivos de la gimnasia es entrenar cuerpos para hacerlos biológicamente aptos, en función de su inclusión dócil y eficiente en el sistema de producción, sobre normas de higiene y ordenamiento de la actividad física.

JUEGO

Ahora, para hablar lo que significa el juego, Elizabeth B. Hurlock menciona que es un término que se utiliza en forma tan suelta que se puede perder su significado real; en su sentido estricto significa "Cualquier actividad a la que uno se dedica por el gozo que produce, sin tomar en consideración el resultado final, se realiza en forma voluntaria, sin compulsiones ni presiones externas."⁽¹⁶⁾

16. HURLOCK, Elizabeth B. Desarrollo del niño. Mc Craw Hill, México, 1998, p.308.

Hurlock, cita a Piaget y éste nos dice, que el juego consiste en respuestas repetidas, simplemente por placer funcional. Y también cita a Bettelheim el cual, “Dice que las actividades de juegos son las que no tienen otras reglas que las que impone el jugador mismo, ni resultado final definido dentro de la realidad externa.”⁽¹⁷⁾

Hay muchas características en los juegos de los niños, las más importantes de las cuales son que se ven afectados por la tradición, siguen un patrón predecible de desarrollo, la cantidad de actividades disminuye con la edad, los juegos se hacen cada vez más sociales, a medida que crecen los niños, la cantidad de compañeros de juegos disminuye gradualmente, las actividades se hacen mas apropiadas para los sexos y pasan de informales a formales, son menos activas desde el punto de vista físico conforme crecen los niños y predicen los ajustes de los pequeños.

Las actividades de juegos se dividen en dos categorías: “juegos activos, en los que el gozo procede de lo que hace el niño y pasivos o diversiones, en los que el entrenamiento procede de las actividades de otros. Los juegos activos predominan a comienzos de la niñez y los pasivos en la última parte de la infancia; aunque a todas las edades, se representan los dos tipos de juegos en los repertorios de los niños.”⁽¹⁸⁾

De esta manera, puedo decir que el juego tiene un papel muy importante, ya que contribuye mucho a las adaptaciones personales y sociales de los niños y de esta forma, es una experiencia importante de aprendizaje y no solo un desperdicio de tiempo como anteriormente se creía.

El juego constituye una actividad importante durante un período de la vida y generalmente se piensa que para los niños es importante jugar, por lo que hay que darles oportunidades de que lo hagan, aunque también se opone el juego y el trabajo y se le menciona al niño, “basta de juegos, ahora tienes que ponerte a hacer las cosas que tienes pendientes.”⁽¹⁹⁾

17. Ibid. p. 308.

18. Idem.

19. Ibid. p. 309.

Desde el punto de vista de las actividades que se realizan, de los lugares en que se realizan, es difícil encontrar características comunes a los distintos tipos de juegos.

Lo que si parece claro en todas las actividades de juego, es que los que las realizan encuentran un placer claro en ejecutarlas y que lo hacen por la satisfacción que les produce.

Muchos autores han sostenido que el juego está muy ligado al desarrollo del niño pero la consideran como un mal inevitable al que debe prestarse la menor atención; los niños juegan, es algo que no se puede evitar, pero se debe tratar de que lo hagan lo menos posible.

Por lo que el juego consistirá en un ejercicio preparatorio o un preejercicio para el desarrollo de las funciones que son necesarias para los adultos y que el niño ensaya sin la responsabilidad de hacerlas de una manera completa.

Entonces podemos mencionar, que la finalidad del juego está en la realización de la actividad que produce placer. El niño se interesa más por los procesos que por los productos de su actividad, lo cual le permite ejercitarlos con toda libertad, sin preocuparse de tener que alcanzar un fin.

De esta manera realiza una experimentación de cosas que luego tendrá que hacer; los juegos motores, los juegos de actividad física, le permiten desarrollarse desde el punto de vista físico, los juegos simbólicos para su preparación en las actividades posteriores que sean de carácter social.

Por su parte Piaget hace una clasificación sobre los tipos de juego, en el cual menciona que el juego es una actividad que tiene el fin en si misma.

En el período sensorio-motor, aparece el juego de ejercicio, ya que es durante los primeros meses de vida, estas actividades consisten en movimiento del propio cuerpo o con los objetos que tienen a su alrededor.

“El juego simbólico, se da hasta los seis o siete años, aquí el niño utiliza la imitación, reproduce escenas, modificándolas de acuerdo a sus necesidades. Los símbolos adquieren su significado en la actividad, los trozos de papel se convierten en billetes para jugar a las tiendas, la caja de cartón en un camión, entre otras cosas.”⁽²⁰⁾

Los juegos de reglas que va de los 6 años a la adolescencia, ésta se da de carácter social, ya que se realiza mediante reglas que todos los jugadores deben respetar, surge la cooperación, porque sin la labor de todos no hay juego y la competencia, por haber un equipo ganador, algunos ejemplos de estos juegos son: las canicas, policías y ladrones, entre otros.

1.5 DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para poder introducirse y conocer un poco mas sobre lo que significa el término didáctica, nos enfocaremos primordialmente en lo que Fernando Bañuelos menciona y da como significado.

La didáctica: “Es el arte de enseñar, por el cual, en la actualidad, la enseñanza y por ende los planteamientos didácticos tienden a buscar sus fundamentos propuestos cada vez más científicos y se piensa que los conocimientos, objetivos se derivan de una investigación exigente...”⁽²¹⁾

El término didáctica en la actualidad rebasa ampliamente su sentido etimológico mezclándose plenamente dentro de la referencia más moderna de las ciencias de la educación.

20. Ibid. p.311

21. SANCHEZ Bañuelos, Fernando. Bases para una didáctica en la Educación Física y el deporte. Gymnos, España, 1992, p.3.

En la didáctica conservadora, el profesor tomaba prácticamente todas las decisiones respecto del planteamiento e impartición de la enseñanza. Sin embargo, esto puede ser aventurado bajo una mentalidad tradicional, pero no, si consideramos que a la vuelta de unos pocos años a ese alumno se le va a pedir y exigir que como ciudadano sea capaz de decidir responsablemente.

Por su parte la didáctica específica de la educación física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en las que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos.

Bañuelos, explica que: “La didáctica específica de de la educación y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos; las características y requisitos de la enseñanza en el aula y las de nuestro ámbito son tan distintas que ésta plantea la necesidad de una didáctica específica perfectamente diferenciada.”⁽²²⁾

La necesidad de una didáctica especial parte de lo que se enseña que del ámbito en que se enseña, es el contenido su aspecto de fondo y es la singularidad del mismo lo que configura a las llamadas didácticas especiales. Por lo que en ningún caso esta singularidad puede pensarse como factor determinante del nivel de construcción teórica acerca de su enseñanza.

Sin embargo no podemos avanzar mucho en nuestro campo didáctico, si no resolvemos las relaciones especiales que tenemos entre nuestro objeto de estudio y nuestro objeto de enseñanza, es esta una tarea a la que se debe encomendar por que de eso se trata el conocimiento.

Por otro lado, Contreras dice que: “La didáctica aparece como una ciencia, técnica o tecnología con una clara orientación hacia la práctica que se expresa en términos tales como normativizar, optimizar u orientar, cuyo objeto es la enseñanza, la instrucción o el aprendizaje.”⁽²³⁾

22. SANCHEZ Bañuelos, Fernando. En www.efdeportes.com

23. ONOFRE Contreras, Jordan. Manual del maestro especialista en Educación Física. Pila Teleña, España 1997, pp.229 – 232.

De esta manera la función de la didáctica, sería la de construir teorías y modelos o leyes explicativas acerca de la enseñanza aprendizaje por su carácter regulador y normativo. De ahí, se puede afirmar que la didáctica es un saber especulativo en sus formas y esencialmente práctica, por tanto, el papel de las teorías educativas, es explicar racionalmente los fenómenos educativos.

Por lo tanto, “El objeto de conocimiento de la didáctica, está constituido por el estudio de los contextos determinados en que se transmite la cultura dominante, así como el sistema de comunicación a través del que se opera dicha transmisión, que incluye los diferentes tipos de organización del sistema educativo y el papel que juegan los diferentes agentes (alumnos, profesores, padres o administradores), en donde la misión de los profesores es transmitir a los alumnos el objeto de aprendizaje, a través de dicho proceso.”⁽²⁴⁾

Es por eso que hoy en día, la tendencia dominante es la segunda de las enumeradas, que entiende la didáctica específica como una disciplina autónoma en la zona delimitada por la didáctica general y las distintas materias.

“En un sentido restringido, la didáctica de la Educación Física se refiere al conjunto de actividades, procedimientos y medios que permiten conseguir un fin educativo desde el área; mientras que en un sentido amplio, las actividades estarían dirigidas a una concepción mas profunda de la acción educativa que requiere del profesor, su posicionamiento, en el ámbito cultural y científico.”⁽²⁵⁾

De esta manera el campo de estudio de la didáctica de la Educación Física está constituido por el conjunto de elementos y contextos de la enseñanza aprendizaje institucionalizados, en la medida que manejan información relacionada con las actividades físicas. Didáctica que de alguna manera tiene que ser abordada o puesta en práctica en la escuela; de mucha importancia para la implementación del deporte en la escuela primaria.

24. Ibid. p.229

25. Ibid. p.23

CAPÍTULO II

EL DEPORTE EN LA ESCUELA PRIMARIA

2.1. EL DEPORTE Y EL DEPORTE ESCOLAR

Para entender un poco más, cual es la diferencia y/o relación que tiene el deporte y el deporte escolar, a continuación se darán a conocer las definiciones de ambos.

EL DEPORTE

Para Jorge Gómez, el término deporte, se define como: “El conjunto de situaciones motrices codificadas, cuyas formas competitivas han sido institucionalizadas, explícitamente significadas como deporte por el conjunto de las representaciones sociales.”⁽²⁶⁾.

Por su parte Ángela Aisenstein, define al deporte como: “La presencia o ausencia de un conjunto de características sistemáticamente interrelacionadas que contrastan con las contiendas físicas tradicionales.”⁽²⁷⁾

De esta manera, me propongo analizar el deporte desde una de sus dimensiones más flexibles y abiertas, aquella que se relaciona con su práctica representativa; con el juego vital y dinámico que les ofrece cada forma deportiva y con una nueva posibilidad de relación social, que permite a los sujetos reafirmarse en su autonomía y libertad.

Es por esta razón, que la principal virtud educativa del deporte recae en lo que es el juego y las exigencias que plantea a la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y nuevas. Si se impide su vivencia y percepción como totalidad dinámica, puede constituirse la inteligencia del juego, si se reduce a sus aspectos técnicos, el deporte pierde tanto su competencia pedagógica cuanto su interés por parte de los alumnos.

26. GOMEZ, Jorge. Op. Cit. p. 70.

27. AISENSTEIN, Angela. La enseñanza del deporte en la escuela. Miño y Dávila, Argentina, 2002, p.51.

El deporte inserto en la Educación Física como contenido mediador para la autoformación y la expresión; sobre la base de este método, se ha buscado una forma práctica y básica para comprender el concepto inicial de deporte, tomando en cuenta lo que menciona el Italiano Ferruccio Antonelli: “Es deporte cualquier actividad humana que incluya en forma integrada, tres elementos, juego, agonismo y movimiento.” (28)

De tal forma, el deporte conlleva en su estructura, el sentido lúdico, el placer por la realización en sí misma y la libertad de elección, tanto en su práctica individual como colectiva.

No se puede dejar de mencionar que uno de los aspectos negativos es que el deporte se ha convertido en una herramienta más para profundizar la dualización social, dentro de la escuela, como clave del sostenimiento del sistema neoliberal; los que pueden y los que no pueden jugar bien, los que ganan y los que pierden, los que aprenden y los que no aprenden; produciendo así una desigualdad de oportunidades, pero sostenida desde el discurso de la supervivencia competitiva de los fuertes y talentosos.

La concepción competitiva del deporte, ha sido trasladada sin ninguna variante al ámbito escolar y son las propias autoridades del sistema educativo quienes la promueven al organizar competencias deportivas intercolegiales por eliminación progresiva.

Así, el deporte altamente competitivo ha sido convertido en un espectáculo catalizador aceptado para la agresividad; grandes masas se identifican con el simbolismo inmanente a la lucha deportiva, asistiendo a los estadios u observando su televisor, canalizando sus tensiones o su imposibilidad de ser, a través de las fuertes acciones competitivas y la habilidad de sus ídolos.

No compartimos esta visión y creemos que una de las metas para las actividades deportivas internas, es el proporcionar las oportunidades de todos los alumnos de participar en el tipo de actividad de su elección.

28. GOMEZ, Jorge. Op. Cit. p. 74.

Por ello la Educación Física es una disciplina de intervención que busca una influencia de tipo normativo sobre quienes la practican, por lo que la lógica interna de cada deporte permite anticipar el deporte que cada uno puede hacer a la formación de los alumnos y orientar la toma de decisiones para la selección de contenidos para la escuela.

Por lo que, la inclusión del deporte supone para la escuela y los docentes del área un esforzado trabajo de escolarización.

En los contenidos básicos comunes para la Educación, el deporte o mejor dicho los deportes aparecen como un bloque de contenidos, fundamentada a partir de considerarlo como una práctica cultural y social institucionalizada y como una forma particular de los juegos motores reglados.

Por eso, la práctica de juegos y deportes ofrece espacios de articulación entre lo individual y lo social que permiten ensayar roles, responsabilizarse, cooperar y reflexionar sobre cuestiones éticas referidas al juego limpio, al valor de las normas, a las relaciones entre esfuerzo y resultado, al éxito y el fracaso, a los comportamientos con otros.

Ahora, como el deporte puede realizarse con sentidos diversos, es preciso determinar con cuál de ellos debe emplearse este agente de la Educación Física en la escuela, o lo que es lo mismo, como se caracteriza el deporte.

Queda claro entonces, que en la escuela:

- “El deporte debe contribuir a la formación integral armónica del educando.
- Debe contribuir a la formación física armónica.
- Debe contribuir a la formación social del sujeto.
- Debe ayudar al educando a formularse una escala de valores entre los cuales la formación física y el deporte mismo ocupen el lugar que les corresponde.”⁽²⁹⁾

29. AISENSTEIN, Angela. Op. Cit. p. 60.

De este modo se plantea el proceso de pedagogización del deporte, que ha de derivar en la producción de un contenido escolar particular a ser enseñado en las clases de Educación Física.

EL DEPORTE ESCOLAR

Para conocer lo que significa Deporte Escolar, a continuación se mencionará la definición que nos da Domingo Blázquez, donde dice que: “Es toda actividad físico-deportiva realizada por los niños y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en él ámbito de los clubes, entidades públicas o privadas, considerando así al deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar.”⁽³⁰⁾

Por su parte, Jorge Gómez menciona que el Deporte Escolar, “Son todas aquellas actividades que de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física en los centros escolares, clubes, asociaciones, etcétera, y en las que participan estudiantes en edad escolar.”⁽³¹⁾

De esta manera cabe mencionar que el deporte como fenómeno social a superado las fronteras de los diversos centros escolares, penetrando de esta forma en el ámbito social.

Por lo que la práctica más habitual que se realiza en este contexto, es de tipo competitivo, es decir se busca el máximo rendimiento, en donde poco a poco, se van implantando escuelas deportivas abiertas a diferentes niveles de capacidades, incluyendo modalidades, tales como, el mantenimiento de la condición física o deporte recreativo.

Por ello, las preocupaciones por parte de las instituciones de estructurar el deporte escolar a partir de las edades definiendo categorías en las que se asume tal actividad.

De ahí, la responsabilidad de organizar este tipo de actividades, en el cuál puede recaer en diversas instituciones, el centro escolar en el que se cursan los estudios, escuelas de iniciación deportiva financiadas por el municipio y por otras instituciones como las federaciones y los clubes que fomentan esta práctica.

30. BLAZQUEZ Sánchez, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde, España, 1999, p.24

31. Ibid. p. 72.

Por lo que es en estos lugares donde se enseña y se inicia a la práctica del deporte, constituyendo el punto de partida para la creación de hábitos deportivos.

Por eso, especial atención se merece el papel que juegan los centros escolares en esta dinámica, que en definitiva han llegado a dar nombre a esta categoría deportiva, llamada Deporte Escolar.

Blázquez cita a Gómez y García, donde mencionan que: “En cualquiera de los supuestos debe quedar claro el papel relevante que juega el centro escolar, estableciendo además que la participación en las actividades, sea o no de competición, se estructure a través de los centros escolares; siendo éstos los responsables, en la vertiente formativa, de posibilitar la práctica deportiva de todos los escolares pertenecientes a su centro de enseñanza.”⁽³²⁾

Por esta razón, la supervisión y control del contenido de las prácticas deportivas, por parte de los responsables educativos, constituye la mejor garantía de que el Deporte Escolar, sea cual sea la forma de realización que adopte, esté orientado a la educación integral del niño y de la niña en el desarrollo armónico de su personalidad.

Cabe añadir entonces, que es asombroso que las instituciones escolares y las administraciones educativas presten poca atención a la actividad física organizada para los niños, sobre todo en lo pedagógico.

Por lo que es necesario que las escuelas se sensibilicen y den la importancia que se merece una actividad potencialmente influyente sobre el niño.

Es necesario entonces, que se exijan un mayor rigor en la planificación y programación de estas actividades, que se integren en la filosofía pedagógica del centro escolar, que se profesionalice más a los profesores de grupo, a los maestros de educación física que la imparten y que garanticen solidez y seriedad en las estructuras organizativas.

32. Ibid. p. 25.

Estas actividades se pueden realizar en diversos lugares, pero sobre todo en la escuela primaria, bajo diferentes formas de regulación y organización, por lo que no siempre han de consistir en unas competiciones excesivamente regladas; así todo deporte puede realizarse con reglas muy básicas, lo que permitirá al niño irse apropiando de los aspectos básicos de ese deporte.

Los principales objetivos son, además de contribuir a una mejor formación integral de la persona, enseñando al estudiante el valor de la cooperación y el trabajo en equipo, ayudar a un desarrollo físico más sano y armonioso como así mismo a emplear el tiempo de ocio de forma divertida.

Es por ello, que es necesario tomar en cuenta lo que el deporte escolar aporta desde estas perspectivas a la formación de los alumnos, para así poder sacar provecho de esa práctica en la mejora de la competencia motriz, la formación en valores, la identidad y la autoestima; de esta manera es necesario impulsar una práctica deportiva donde participen todos y no solo quienes destacan en dichas actividades.

Es entonces, en este contexto, que para que el deporte sea educativo, es y será necesario impulsar el sentido de cooperación por lo que se trata de generar y orientar el deporte en la escuela para desarrollar las competencias motrices no de impulsar el enfoque competitivo del mismo.

La finalidad entonces del deporte educativo, “Es poner a prueba los distintos dominios motrices, vencer obstáculos, miedos e incertidumbres, de conocerse o enfrentarse consigo mismo y además de disfrutar lo realizado, recuperar el sentido lúdico, promoviendo de esta forma el cuidado de la salud, así como de transmitir valores, normas y contenidos éticos para la convivencia social y el trabajo en equipo.”⁽³³⁾

33. BLAZQUEZ Sánchez, Domingo. en www.efdeportes.com.

Cabe mencionar que el deporte educativo debe diferenciarse del deporte de espectáculo, del deporte de trabajo o del deporte profesional y el deporte de competencia; es oportuno señalar que en la escuela no cabe el concepto del deporte por el deporte mismo, ya que no tiene un fin en si y que su valor esta condicionado por el aporte que haga a la educación del joven o del niño, es decir, el perfeccionamiento intencional de las facultades y posibilidades específicamente humanas.

Por esta razón, el Deporte Escolar debe formar el carácter, alentar el trabajo en equipo, enseñar a valorar el esfuerzo, permitir el acercamiento entre los niños y los jóvenes de nuestro país.

2.2 INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA ESCUELA

Durante el período en que el niño empieza a aprender de forma no específica la práctica de uno o varios deportes, a esto se le conoce como iniciación deportiva.

Sin embargo para conocer más a fondo lo que significa la iniciación deportiva, a continuación se darán algunas definiciones:

En el diccionario de las ciencias del deporte, se da a conocer que la iniciación: “Es un proceso ceremonial que indica que las personas adquieran una nueva posición, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona cumple ciertas exigencias ligadas a su estatus y puede responder a las expectativas correspondientes.”⁽³⁴⁾

Domingo Blázquez cita a Sánchez Bañuelos, él cual dice que: “Un individuo esta iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición.”⁽³⁵⁾

34. Diccionario de las Ciencias del Deporte. 1992

35. BLAZQUEZ Sánchez, Domingo. Op. Cit. p. 20

El mismo Blázquez cita a Hernández Moreno, donde nos dice que la iniciación deportiva es: “El proceso de enseñanza- aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional” (36)

De igual forma en las anteriores definiciones podemos observar diversas posturas; la primera, vincula iniciación a un proceso de socialización cuyo propósito permite a los integrantes de una sociedad interactuar en situaciones de acción, desde un punto de vista normativo y simbólico, con ello la iniciación deportiva estaría asociada a una idea mediática en la que alguien inicia a otro en un determinado ritual social.

La segunda, vincula iniciación deportiva a la necesidad de una situación de competición y por consiguiente este proceso esta sujeto al momento en que el niño haya alcanzado una madurez cognitiva y de relación que permita enfrentarse a otro y con ello apuntando hacia la eficacia.

Y el tercero, pone el énfasis una intencionalidad fundamentalmente educativa, de esta manera, “El proceso debe entenderse como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines de conseguir, va evolucionando de manera progresiva hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva.”(37)

Cabe entonces decir, que las tres definiciones coinciden cuando mencionan que, un individuo esta iniciado en el deporte, cuando sigue un proceso de aprendizaje, ya que adquiere patrones básicos de un deporte conociendo de esta manera sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, ejecutando sus técnicas y moviéndose de un lugar a otro en el espacio deportivo.

36. Ibid. p. 20.

37. Idem.

De esta manera, nos damos cuenta que la iniciación deportiva da lugar a diferentes interpretaciones, todas ellas válidas, al igual, es entendido y analizado desde diversas perspectivas, esto según el tipo de preocupación profesional que lo aborde; algunas de ellas son:

a) El profesor de Educación Física interesado por la formación de sus alumnos que por el rendimiento obtengan, “Está más preocupado por estimular al niño y proporcionarle unas bases que le permitan más adelante situarle en las mejores condiciones para cualquier aprendizaje, que por la eficacia concreta en alguna práctica y orientación hacia la competición.”⁽³⁸⁾

Por lo que, en la Educación Física, el deporte constituye un contenido que se utiliza principalmente como medio de formación, así la práctica deportiva es un soporte, para alcanzar los objetivos educativos.

No se debe olvidar, que en pocos años la educación deportiva a substituido a los contenidos clásicos de la gimnasia educativa y por tanto, constituye el contenido más significativo en contacto con el entorno social.

Sin embargo, la Educación Física, por encima de la búsqueda del rendimiento se sitúa la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva.

Para conseguir este avance, se deben eliminar aquellas prácticas de excesivo rigor técnico, fomentando otras que resultan más motivadores en su desarrollo.

b) Para el entrenador o el técnico deportivo, “El entrenamiento ocupa un lugar primordial, organizado con seriedad y aplicación, orden y método, no deja lugar a la improvisación, a la espontaneidad.”⁽³⁹⁾

Entendida de esta manera, la iniciación deportiva supone la primera fase de un itinerario orientado al éxito.

38. Ibid. p. 21.

39. Idem.

Por eso, en la mayoría de los casos, es el propio educador físico el que orienta a sus alumnos a la toma de algunas de estas posturas, entre las que destacan:

- * El deporte recreativo, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- * El deporte competitivo, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- * El deporte educativo, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo, de manera formativa.

De acuerdo a lo antes planteado consideramos que el proceso de iniciación debe hacerse de forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de los individuos, es decir, formas reducidas, tales como juegos o situaciones simplificadas para ir de forma progresiva, aumentando la complejidad y así llegar a la práctica deportiva en su concepción definitiva.

Podemos destacar por ello, que el énfasis educativo, se procura en el caso de niños que no se especialicen con demasiada premura, es conveniente tomar contacto con diferentes deportes y de diferente tipo, por ejemplo, los deportes individuales como el atletismo y la natación; deportes de adversario, como el judo y el tenis; deportes de equipo como el baloncesto y el voleibol, y así irse definiendo por aquellas practicas que mas adelante se alcancen para el futuro deportista.

De esta manera, Blázquez cita a Hernández Moreno, él cual habla sobre la iniciación deportiva donde menciona que: “Las diversas ciencias y tecnologías que abordan a la enseñanza y aprendizaje de las actividades físicas, consideran que la formación deportiva es un proceso que se extiende durante un largo periodo de la vida del individuo, dependiendo de su mayor o menor duración de las características del deporte de que se trate y de las capacidades del individuo.”⁽⁴⁰⁾

40. Ibid. p 276.

Por ello, cuando la iniciación deportiva se hace con objetivos de lograr altos rendimientos deportivos, en muchos casos y en determinadas especialidades deportivas, se da una tendencia hacia la especialización precoz, como son los casos de la gimnasia rítmica y artística, además de la natación.

Por lo que, el proceso de iniciación deportiva se suele afrontar tomando como referencia fundamental los períodos evolutivos del individuo, y aun siendo tal criterio necesario para proceder adecuadamente y uniéndose a ello las características de la estructura funcional del deporte, para conjugar ambas.

Por lo tanto, la iniciación deportiva se caracteriza por:

- “Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- Ser un proceso de enseñanza aprendizaje progresivo y optimizador, que tenga como intención alcanzar la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.
- Ser una etapa de contacto y experimentación en lo que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.”⁽⁴¹⁾

Sin embargo, este proceso deja de ser concebido como iniciación deportiva en cuanto al objetivo básico no es la enseñanza de habilidades y destrezas técnicas o conductas y el comportamiento, si no el de la práctica y el entrenamiento sistemático para la competición y el rendimiento máximo.

41. Ibid. p.24

2.3 VALORES Y OBJETIVOS DEL DEPORTE ESCOLAR

Para empezar a hablar de este punto, debemos contestar primeramente el siguiente cuestionamiento, ¿Cuándo una actividad deportiva es educativa? Por lo que, lo educativo es lo conformador de la personalidad del alumno.

De esta manera, Blázquez cita a Le Boulch, donde éste menciona que: “Un deporte es educativo, cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad.”⁽⁴²⁾

Lo educativo del deporte no puede estar fundado en base a una determinada ideología, sino hacerlo a través de unos fundamentos filosóficos que contengan como referencia los valores humanos de autonomía y libertad. La ideología que define los valores educativos del deporte actual es del siglo XIX.

Los valores higiénicos y de salud, el hombre que supera a la naturaleza y otras connotaciones más modernas, que son una amalgama de ideales propios de la sociedad consumista y tecnológicamente industrializada, configuran el espectro ideológico que soporta la actual práctica deportiva.

De igual forma, Blázquez cita a Brohm, el cual critica esta ideología, como toda superestructura ideológica, “El deporte tiende a la cohesión de la sociedad capitalista minada por sus contradicciones.”⁽⁴³⁾

Este soporte ideológico hace del deporte actual una actividad donde lo que importa es el resultado, bien sea inmediato, esto es, la confrontación deportiva valorada en números o del resultado final, en utilidades o bienes productivos de una u otra categoría.

Es por ello, que la actividad deportiva del ser humano accederá a niveles educativos siempre que en su realización conlleve a la necesidad y la responsabilidad de referencia hacia la persona que realiza esa actividad, no sobre el posible resultado.

42. Ibid. p. 62.

43. Idem

Por lo que debe basarse en la ciencia para configurar un tipo de práctica que comprometa íntegramente a la personalidad del deportista, que es un objetivo intemporal y prioritario.

Ahora la pregunta a contestar es: ¿Cuáles son los valores educativos del deporte?

En este contexto, se puede mencionar que un acto educativo depende y está en función del pensamiento pedagógico que lo soporta. A ella debemos acudir para abordar los valores educativos sea cual sea la actividad humana que se requiera.

Entonces, por medio de ellas, debemos descubrir lo que: “La práctica deportiva aporta al sujeto que la practica, en referencia a su propia autonomía, de la que depende el conocimiento y dominio sobre sí mismo y en consecuencia, el de las cosas físicas que le rodean, así como las relaciones o valores, sociales, éticos y estéticos que pueden adornarlas.”⁽⁴⁴⁾

Lo educativo de las prácticas deportivas no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino que lo realmente y único educativo son: “Las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al alumno que hace o practica una actividad deportiva a comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración.”⁽⁴⁵⁾

De esta manera, las condiciones en las que se practiquen las tareas del aprendizaje deportivo es lo educativo, pues es lo que conduce a la auto-estructuración de una u otra forma de la personalidad, mientras que la técnica y la táctica no son más que una consecuencia, producto de la interpretación de una época, que permite conocer aquel medio que estadísticamente es más eficaz para alcanzar el fin deseado, éste conocimiento debe dárselo el profesor de Educación Física al alumno.

44. Ibid. p. 63.

45. Idem.

Por lo que: “Los valores educativos del deporte no son aquellos que de manera habitual se le atribuyen de forma exógena: salud, compañerismo, respeto a las normas, sino, esos que de forma endógena se van configurando en el individuo gracias a las condiciones en las que practicó esa, cual fuere, especialidad deportiva.”⁽⁴⁶⁾

Por ello, parte de este conocimiento tiene que llegar, al deportista para que de esta forma, entrenador y entrenado compartan la misma filosofía educativa.

Por otro lado, ¿Qué valores tiene el deporte diferenciado con esas otras posibles actitudes?

Para dar respuesta a estas cuestiones, debemos reunir a la ciencia del juego deportivo y los valores que configuran este tipo de prácticas motrices, de entre ellos encontramos:

Lo Agonístico, aquí entra la competencia, la lucha contra algo o alguien, que puede ser uno mismo, esto a la vez, es ciencia y arte del combate, por su etimología se puede entroncar en los agones, juegos que ya en la época homérica existían, esto tanto en la medicina, la música y competiciones atléticas en otros lugares, de aquí su doble valor de ciencia y arte que ha llegado hasta nuestros días.

Otro de los valores del juego deportivo es, el lúdico: “Éste permite localizar la intencionalidad de su acción significativa en el atractivo de lo intrascendente, de lo festivo-social y como tal, sujeto a algún tipo de norma más o menos sofisticada.”⁽⁴⁷⁾

Así, el valor lúdico en el deporte no es para nosotros esa identidad, sin que represente el contrapunto, el equilibrio necesario para el agon, sin él, toda actividad deportiva terminaría de manera fatal.

46. Ibid. p. 64.

47. Ibid. p. 66.

Por lo que lo lúdico añade la voluntariedad en la participación, lo que es síntoma inequívoco de dos cuestiones: la primera, la identificación personal con ese tipo de práctica, donde la afinidad nace del propio conocimiento personal, que permite al deportista contrastar y poner a prueba sus convicciones.

La segunda, es la afiliación, la necesidad de continuar en la práctica aunque el agón pueda conferirle aspecto a priori no deseados, por lo que esta aporta al individuo la posibilidad de practicar durante mucho tiempo esa actividad deportiva.

Por eso, se considera a la práctica deportiva, como insustituible en la educación de la persona del alumno y este tipo de prácticas incluidas en otras con la misma filosofía de la acción motriz, constituyen la denominada Educación Física y deportiva, que debe ser entendida como la educación que se logra a través de las estrategias físicas que soportan el movimiento humano que son capaces de configurar la totalidad de la personalidad del alumno.

Para terminar este capítulo, quiero mencionar que el deporte, se considera como un medio de la educación, siempre y cuando esté pensado, estructurado y organizado en función de las características de la asignatura que lo acoge (Educación Física) y la institución en la cual se practica (la escuela).

De esta manera, el deporte constituye uno de los medios de los que dispone la Educación Física para poder proporcionar al individuo una educación integral, armónica y sistemática de la actividad física.

CAPÍTULO III

EL NIÑO Y EL DEPORTE

3.1. DESARROLLO DEL NIÑO

Para realizar un estudio de las niñas y niños que cursan la escuela primaria, a continuación se darán a conocer algunas de las etapas de desarrollo en este contexto.

DESARROLLO AFECTIVO O EMOCIONAL.

Es necesario conocer que las emociones, desempeñan un papel tan importante en la vida, por lo que es necesario saber como se desarrolla y afecta a las adaptaciones personales y sociales.

De ahí, el interés científico se ha enfocado en los efectos de las emociones sobre estas adaptaciones de los niños.

Tales estudios han demostrado que: “Todas las emociones y no sólo las agradables, desempeñan un papel importante en la vida del niño y que cada una de ellas contribuye al tipo de ajustes personales y sociales que realizan.”⁽⁴⁸⁾

En vista del papel importante que desempeñan las emociones en la vida del niño, las creencias influirán en el modo en que reaccionarán ante las emociones de los niños, padres, y otros adultos encargados de cuidarlos.

Por ejemplo, hay una creencia muy aceptada de que algunas personas, al nacer, son más emotivas que otras, en consecuencia ha sido un hecho aceptado el de que no hay nada que se pueda realizar para modificar esa característica.

Por ello, todas las emociones, agradables y desagradables, fomentan la interacción social. A partir de éstas, los niños aprenden a modificar su conducta, con el fin de conformarse a las normas y a las expectativas sociales.

48. HURLLOCK, Elizabeth B. Op. Cit. p.204.

De esta manera las emociones agradables hacen mejorar el aspecto de los niños, mientras que las desagradables distorsionan su rostro y hacen que parezcan menos atractivos de lo que son.

“En el hogar, la escuela, el barrio o el grupo de juego, las emociones de los niños afectan al clima psicológico que, a su vez, influye sobre ellos. Un berrinche infantil molesta a los demás, cargando el clima emocional de ira y resentimiento, esto hace que los niños no se sientan deseados ni amados.”⁽⁴⁹⁾

Debido a la influencia de la maduración y el aprendizaje en el desarrollo emocional, se comprende que las emociones de los niños difieran con frecuencia de las de los adultos, en donde las diferencias individuales son inevitables, debido a las diferencias en las oportunidades de aprendizaje y el nivel de maduración.

Sin embargo sean cuales sean las diferencias individuales, ciertos rasgos característicos de las emociones de los niños hacen que sean distintas de las personas mayores.

Por ello, si los niños crecen en un ambiente hogareño en el que prevalece un ambiente de armonía y donde se mantienen en un mínimo las fricciones, los celos, entre otras emociones desagradables, habrá posibilidades de que sean felices.

Los métodos autoritarios, cuando se utilizan castigos para obtener una obediencia estricta, fomentan las emociones desagradables, mientras que la crianza democrática o tolerante conduce a un clima más tranquilo en el hogar, fomentando emociones agradables.

“En los niños cuyas emociones son agradables como el afecto, el amor, el júbilo y la felicidad, se sienten contentos y les agradan a los demás; por lo que tienen éxito en todo lo que emprendan, de esta manera resulta agradable estar con ellos y no sólo son populares sino que a menudo se les escoge para los papeles de liderazgo en el grupo.”⁽⁵⁰⁾

49. Ibid. p. 205

50. Ibid. p. 222.

En este contexto, coincido con lo que menciona Hurlock, ya que en la realidad, se observa que los niños de sexto grado tienen diversas características las cuales permiten observar estas situaciones, en donde algunos de ellos sobresalen en los aspectos académicos, son felices y son agradables ante los demás, sin embargo, la mayoría de ellos vive en un ambiente desagradable, ya que prevalece todo lo contrario, son agresivos, rechazan a los demás, siempre tienen fricciones con otros compañeros del grupo o de otros grados de la institución escolar.

DESARROLLO SOCIAL.

Según la tradición algunas personas nacen con características sociales y otras no. Sin embargo hay pocas evidencias de que las personas nazcan ya sociables o antisociables y por el contrario existen muchas pruebas de que adoptan esas características mediante el aprendizaje.

Por ello, “El aprender a ser una persona social, no se logra de la noche a la mañana; los niños aprenden por medio de ciclos, con periodos de mejoramiento, seguidos por mesetas en las que hay pocos avances o incluso puede producirse una regresión a niveles conductuales en lo que se refiere a lo social.”⁽⁵¹⁾

El hecho de si aprenden o no a conformarse, depende de los siguientes factores:

En primer lugar, son importantes las oportunidades de socialización, porque los niños no pueden aprender a vivir socialmente con otros si pasan la mayor parte de su tiempo, solos. Necesitan más oportunidades para estar no sólo con otros de su propia edad y su mismo nivel de desarrollo, sino también con adultos de diferentes edades.

Segundo, los niños no sólo deben comunicarse con otros cuando estén con ellos, con palabras que los demás entiendan, sino también hablar de temas que sean comprensibles e interesantes para otros.

51. Ibid. p. 242.

Tercero, los niños sólo aprenderán a ser sociables, si se sienten motivados para ello, la motivación depende de la cantidad de satisfacción que obtengan los niños a partir de las actividades sociales.

Cuarto, es esencial un método eficaz de aprendizaje bajo dirección, su aprendizaje será más rápido y los resultados finales mejores, si les enseña una persona que pueda orientarlos y dirigirlos.

Por otro lado, las relaciones con miembros de la familia, no sólo los progenitores, sino también los hermanos y los abuelos, afectan las actitudes de los niños hacia las personas del exterior, ejemplo de ello, es cuando, si sostienen relaciones de fricción con los abuelos, afectarán sus actitudes hacia las personas ancianas externas.

De esta forma, la posición del niño en la familia, si es el mayor, el mediano, el más chico o hijo único, es sumamente importante. Los niños mayores o los que tienen hermanos con grandes diferencias de edad o de sexo, tienden a ser más retraídos cuando se encuentran con otros niños.

El tamaño de la familia en la que crecen los niños, no sólo afecta sus experiencias sociales tempranas sino que deja también marcas sobre sus actitudes sociales y sus patrones de conducta, ejemplo de ello, los hijos únicos obtienen a menudo mayor atención que la que les conviene, por lo que llegan a esperar un trato similar de las personas del exterior y resienten el hecho de no recibirlo.

Así, los niños que se crían en hogares democráticos* son los que realizan mejores adaptaciones sociales, son activos y comunicativos, y los que reciben mucha tolerancia, tienden a hacerse inactivos y retraídos; los niños que son sometidos a métodos de crianza autoritarios tienden a ser calmados y a no ofrecer resistencia y su curiosidad y creatividad se ven limitadas por las presiones de los progenitores.

* Entendemos por hogares democráticos, donde los niños tienen la oportunidad de dar puntos de vistas y tienen mayor comunicación entre los integrantes del núcleo familiar

Entonces se puede decir, que el hogar es la sede del aprendizaje para las habilidades sociales; sólo cuando los niños tienen relaciones sociales satisfactorias con miembros de sus familias, pueden gozar plenamente las relaciones sociales con personas del exterior, desarrollando actitudes sanas hacia la gente y aprender a funcionar con éxito en el grupo.

DESARROLLO MOTOR

Es el que nos habla del control de los movimientos corporales mediante la actividad coordinada de los centros nerviosos, los nervios y los músculos, este control procede del desarrollo de los reflejos y la actividad masiva presente al nacer, por ello en tanto no se produzca este desarrollo, el niño seguirá con la falta de poder, para hacer una cosa.

Sin embargo, esta condición de no poder hacer desaparece con rapidez, durante los cinco primeros años de vida, el niño llega a controlar sus movimientos; estos son: caminar, correr, saltar, nadar, entre otras actividades.

Se dice, que la infancia es la edad ideal para el aprendizaje de las habilidades motoras:

“Primero, porque los cuerpos de los niños son más flexibles que los de los adolescentes y los adultos y por ende, todo el aprendizaje resulta más sencillo.

Segundo, los niños tienen menos habilidades aprendidas previamente que entren en conflicto con el aprendizaje de otras nuevas.

Tercero, los niños son más audaces que los mayores, se sienten más dispuestos a probar todo lo que es nuevo.

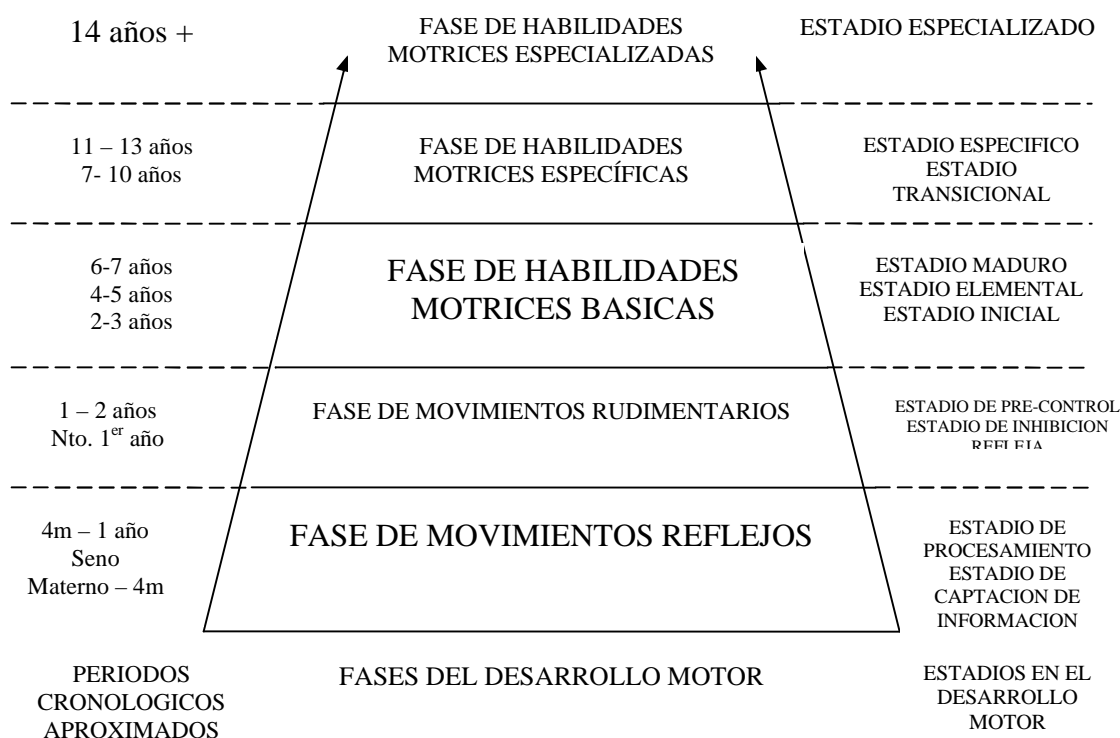
Cuarto, mientras que a los adolescentes y los adultos, la repetición les parece aburrida, los niños gozan con ella, y

Quinto, los niños tienen menos deberes y responsabilidades que los mayores, dispondrán de más tiempo para dedicarlo al dominio de habilidades que lo que tienen los adolescentes y los adultos.”⁽⁵²⁾

De esta manera, se observa que las habilidades motoras que tienen mayores posibilidades de tener mayor mejoramiento son las que se aprenden en la escuela, en los grupos de juegos supervisados o en campamentos; esas habilidades incluyen escribir, dibujar, pintar, bailar, las relaciones con el juego y los deportes.

Así, el control de los músculos de los brazos, hombros y muñecas mejora rápidamente durante la niñez y alcanza casi el nivel de perfección de la edad adulta para cuando el niño tiene doce años de edad.

MODELO GRÁFICO DEL DESARROLLO MOTOR, SEGÚN GALLAHUE (1982) ⁽⁵³⁾.



52. Ibid. p. 153

53. En RUIZ Pérez, Luis Miguel. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, España, 1987, p.62

Luis M. Ruiz P. cita a Gallahue, y este considera que la evolución de la motricidad humana se realiza a través de diferentes fases caracterizadas por una serie de conductas, por lo que gráficamente coloca en la base de una pirámide los movimientos reflejos para llegar con la especialización motriz, donde se ubica el dominio deportivo.

Las fases intermedias son aquellas en que la motricidad infantil pasa de momentos de ajustes a momentos de especificación de las habilidades motrices que se consideran básicas tales como, correr, lanzar, saltar, entre otras habilidades motrices sobre las que se apoyan posteriores adquisiciones.

Por lo que, D. L. Gallahue, completa su pensamiento teórico resaltando una serie de características de dicha teoría:

1. “La utilización de las fases en el desarrollo motor parte de una metodología deductiva en el estudio del desarrollo.
2. La constatación de que el ser humano progresa motrizmente de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.
3. Cada sujeto debe superar cada fase para poder optar a conductas motrices más complejas.
4. Los seres humanos pueden encontrarse en diferentes fases en tareas distintas, y
5. Existen factores de tipo físico (aptitud) y mecánicos que intervienen en los ejercicios motrices.”⁽⁵⁴⁾

Podemos decir entonces, que las habilidades motoras se aprenden por ensayo y error, imitación y enseñanza. De entre ellos, el mejor método es el de la enseñanza y el peor es el de ensayo y error.

54. Idem.

De esta manera, las capacidades motoras alcanzan un nivel más alto en relación con la edad escolar. La característica principal del desarrollo es la extraordinaria capacidad de aprendizaje motor de los niños y las niñas, en este contexto, los niños aprenden nuevos actos motores con una rapidez notable, hay un aumento o avance de manera anual en: la carrera, en el salto y en el lanzamiento.

Las tendencias de desarrollo y el estado del desarrollo motor alcanzado, considerando así a la edad escolar avanzada como un primer punto cumbre del desarrollo motor, caracterizándose como la fase de mayor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez.

También producen casi siempre modificaciones de la conducción motora general y de la técnica esencial de los movimientos deportivos.

De esta manera las modificaciones en la estructura de los factores que determinan o influyen el rendimiento como factores de la formación corporal, coordinativos, de la formación física, por lo que: “Estos llevan a caracterizar el desarrollo motor durante la pubertad en general como una fase de reestructuración de las capacidades y destrezas motoras.”⁽⁵⁵⁾

Con ello, se puede considerar en esta etapa, pueden estar asociadas divergencias de las destrezas y capacidades deportivas individuales considerables y crecientes en cada uno de los sexos.

DESARROLLO COGNOSCITIVO.

Para entender el estudio del desarrollo cognoscitivo, los psicólogos se han apoyado en el trabajo de Piaget, el cuál habla sobre este desarrollo, mencionando sus cambios y edades predecibles en las capacidades cognoscitivas.

Esta teoría tuvo gran relevancia en el estudio del desarrollo del entendimiento por los psicólogos, ya que condujo a muchos estudios para substanciar o rechazar las etapas por las que pasa el desarrollo cognoscitivo del niño y las edades de esa etapa, por lo que lo cognitivo tiene que ver con las posibilidades de comprender algo.

55. KURT, Meinel. Teoría del movimiento. Stadium, México, s/f, p.382.

Por lo que la comprensión es: “La capacidad para captar la naturaleza, el significado o la explicación de algo y para tener una idea clara o completa sobre ella.”⁽⁵⁶⁾

Entonces puede decirse, que la comprensión, implica la capacidad de entender, ya que se alcanza mediante la aplicación de conocimientos previamente adquiridos a nuevas experiencias y situaciones.

Uno de los ejemplos que se puede mencionar en este aspecto es, cuando un niño que comprende el peligro que representan los automóviles, los lugares altos y los animales, será prudente; sin embargo, el niño que carece de esa comprensión, no tomará precauciones apropiadas en una situación potencialmente peligrosa y puede verse lisiado para toda la vida, como consecuencia de alguna lesión física.

Por ello, uno de los mayores valores de la comprensión es que les permite a los niños adaptarse a los cambios, tanto personales como ambientales.

La capacidad de comprensión se desarrolla de modo predecible, según Piaget, “La capacidad cognoscitiva, que hace posible la comprensión, se desarrolla en dos períodos principales que incluyen cuatro etapas: la etapa sensorial-motora, la preoperacional, la de operaciones concretas y la de las operaciones formales.”⁽⁵⁷⁾

El primer periodo importante del desarrollo cognoscitivo se conoce como, periodo de la inteligencia sensorial y motora, cubriendo la primera etapa del continuo desarrollo cognoscitivo, mientras que el segundo es el periodo de la inteligencia conceptual, que incluye las otras tres etapas.

Durante la etapa sensorial y motora de desarrollo cognoscitivo, los niños comienzan a desarrollar la comprensión de ellos mismos como entes separados y distintos del ambiente, la causalidad, el tiempo y el espacio, esta etapa se extiende desde el nacimiento hasta la época en que los niños llegan a los dos años de edad.

56. HURLOCK, Elizabeth B. Op. Cit. p. 376

57. Ibid. p.377

La etapa preoperacional de desarrollo cognoscitivo, va de los dos a los seis años de edad, es aquí donde los niños pueden utilizar el lenguaje y el pensamiento simbólico.

La tercera etapa de desarrollo cognoscitivo, la de operaciones concretas se extiende desde la época en que los niños tienen seis años hasta los once o doce años de edad; permite a los niños comenzar a pensar de manera deductiva, a formarse conceptos de espacio y tiempo y a distribuir los objetos en categorías.

En la cuarta y última etapa del desarrollo cognoscitivo, la de las operaciones formales, que comienza a los once o los doce años de edad y se extiende a partir de ese momento, aquí los niños pueden tomar en consideración todos los métodos posibles para resolver problemas y razonar sobre la base de hipótesis y proposiciones.

Por lo que, el pensamiento de los niños se hace más flexible y concreto y pueden combinar información de numerosas fuentes diferentes.

De esta manera, el aprendizaje es tan esencial para la comprensión como la maduración: “Los niños deben aprender a percibir las diferencias en las cosas que ven, oyen, huelen, gustan y sienten. Así los conceptos, son importantes porque determinan lo que uno conoce y cree, y en gran parte, lo que hace.”⁽⁵⁸⁾

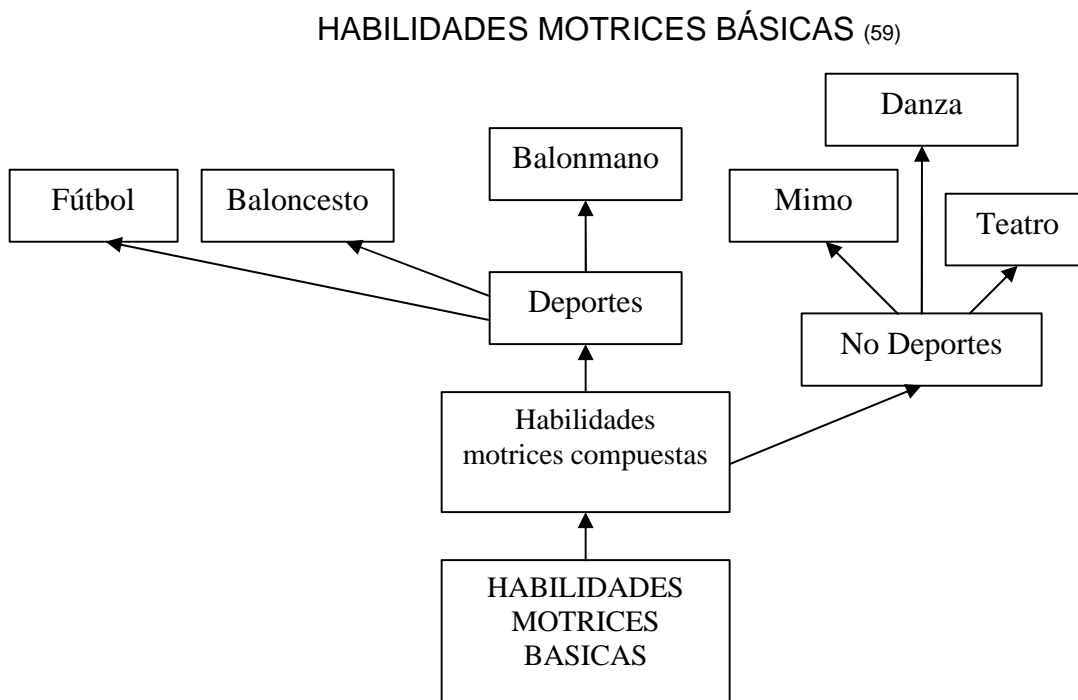
Por ejemplo, un niño que tenga un concepto favorable de “escuela”, realizará mejores trabajos académicos y presentará actitudes más favorables hacia el maestro, las lecciones y todo lo que se relacione con la escuela, que el niño cuyo concepto de la “escuela” sea desfavorable, el primero realizará mejores adaptaciones personales, sociales y académicas.

De esta manera, los autoconceptos o las imágenes que tienen los niños sobre ellos mismos, son imágenes de espejo de lo que creen que piensan sobre ellos las personas importantes de sus vidas: padres, maestros y coetáneos.

58. Ibid. p. 378.

Por ello, los conceptos falsos son peligrosos para las buenas adaptaciones personales y sociales, debido a que conduce a conductas desfavorables y en parte, porque, como resultado de su carga emocional, son difíciles de corregir y, por ende, siguen afectando a las adaptaciones de manera desfavorable.

3.2 HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS



Sobre que es una habilidad motriz básica y que la caracteriza, Luis. M. Ruiz Pérez, nos dice que:

“¿Por qué básica o fundamental?

1. Porque son comunes a todos los individuos.
2. Porque, filogenéticamente hablando, han permitido la supervivencia del ser humano.
3. Porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).” ⁽⁶⁰⁾

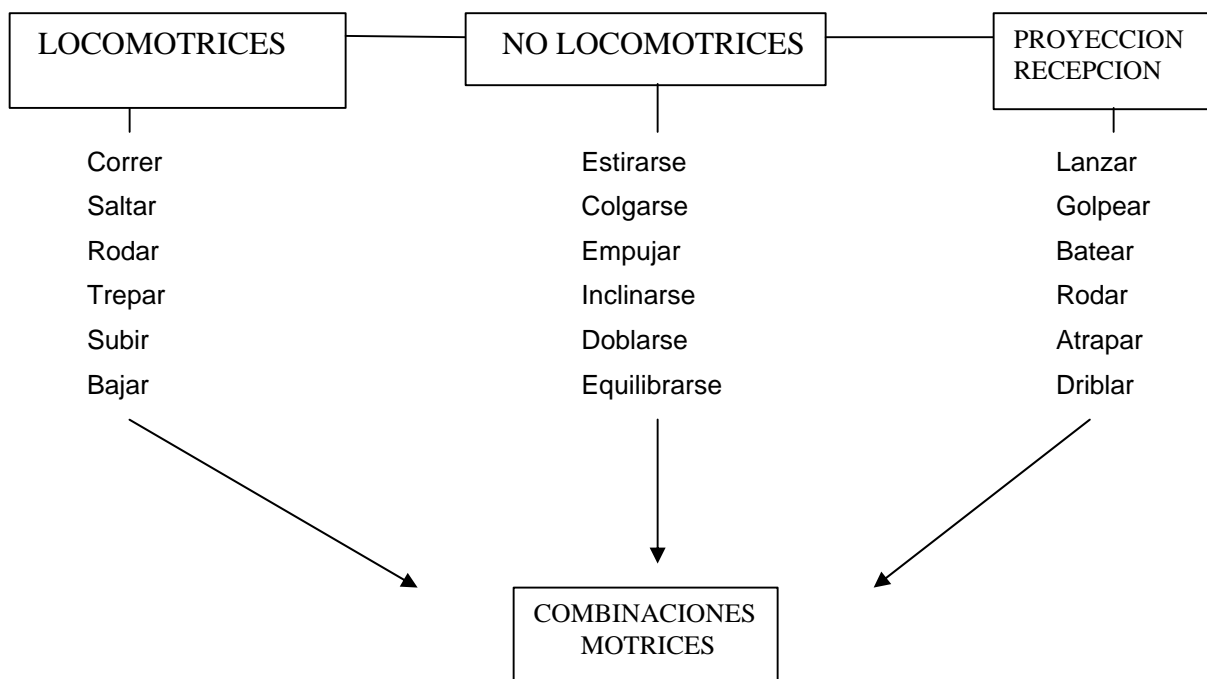
59. En RUIZ Pérez, Luis Miguel. Op. Cit. p. 158.

60. Ibid. p.157.

Dentro del análisis de la motricidad en esta etapa, diversos autores coinciden en considerar las habilidades motrices bajo una perspectiva concreta.

1. Habilidades motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción.
2. Habilidades motrices cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable.
3. Habilidades motrices que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos.

Cuadro que representa las habilidades motrices fundamentales. ⁽⁶¹⁾



En este sentido, se ha seleccionado los siguientes movimientos que son fundamentales: Marcha, carrera, salto, lanzamiento, recepción, golpeo y pateo.

De manera histórica, los términos habilidad y destreza han sido utilizados de forma diversa, teniendo distintas concepciones según la perspectiva desde la que se ha enfocado su estudio.

61. Ibid. p. 159

Los conocimientos tradicionales sobre aprendizaje motor atribuyen diferentes significados a habilidad y destreza, e incluso existen autores que defienden que ambos conceptos son lo mismo.

Es por ello, que a continuación se darán a conocer los conceptos de habilidad y de destreza.

Por su parte Jordi Díaz cita a B. Knapp y esta dice que una habilidad es “La capacidad adquirida por aprendizaje, de producir unos resultados previstos con el máximo acierto y frecuentemente con el mínimo de coste en tiempo, energía o ambas cosas.”⁽⁶²⁾

Jordi cita a Guthrie y este coincide con la definición de Knapp concretando que una habilidad motriz es: “La capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y a menudo, un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.”⁽⁶³⁾

Estos autores, al igual que otros, no establecen una diferencia clara y específica de los conceptos de habilidad y destreza.

De esta manera, cuando el alumno ha conseguido la habilidad en cuestión podemos decir que tal alumno es hábil en tal cosa. Ejemplo, al solicitar a los alumnos que realicen diferentes formas para lograr la habilidad de pasarse el balón. La habilidad es pasar y recibir el balón, de tal manera que cuando esto se produzca, podemos decir que los alumnos tienen adquirida la habilidad de pasar y recibir el balón.

Si la destreza, además de ser innata en el individuo tiene un componente adquirido por aprendizaje, debemos hablar de habilidad y destreza como elementos de enseñanza y aprendizaje en la educación física escolar. La habilidad se fundamenta en los contenidos de motricidad que tienen que ser aprendidos por los alumnos y la destreza, como la mejora y desarrollo de la capacidad de aprender.

62. DÍAZ Lucea, Jordi. La enseñanza y el aprendizaje en las habilidades y destrezas motrices básicas. Inde, España, 1999, p. 5

63. Idem.

Así, las habilidades motrices son capacidades adquiridas por aprendizaje que pueden expresarse en conductas determinadas en cualquier momento en que son requeridas con un mayor o menor grado de destreza.

De igual forma Díaz cita a Famose, el cual destaca que: “La eficacia, eficiencia y efectividad tienen una gran importancia, ya que son indicadores de la validez y de la adecuación del proceso de enseñanza aprendizaje.”⁽⁶⁴⁾

De esta manera las habilidades y destrezas motrices básicas derivan de la realización de un esquema motor o la combinación de varios de ellos y se consiguen a partir del trabajo de diferentes tareas logrando así una automatización con la repetición y la variación cuantitativa y cualitativa.

Esta variación en cantidad y calidad de movimiento contribuye a la formación de una base motora en el individuo, mientras más amplio y variado sea el número de habilidades adquiridas.

Las habilidades básicas, son todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, éstas se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos.

Debemos entender entonces a las habilidades como una superación constante y progresiva de diferentes niveles o estadios que van de los más simples y sencillos a los más complejos y específicos.

“La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas transcurre a lo largo de un proceso que tiene una determinada duración en el tiempo, durante el cual se pretende que los alumnos y alumnas adquieran un repertorio y un bagaje motriz que le sea de utilidad tanto en su desarrollo personal como en la resolución de nuevos y posteriores aprendizajes.”⁽⁶⁵⁾

Por lo que se destaca, que lo importante de este proceso y el eje sobre el cual va a girar el mismo son, los alumnos; las habilidades se convierten en el instrumento educativo que utilizamos para conseguir esta finalidad última, todo esto comporta una manera concreta de entender la enseñanza y el aprendizaje.

64. Ibid. p. 57

65. Idem.

En las habilidades motrices, la transferencia en el aprendizaje se refiere a que la adquisición de un amplio repertorio de habilidades básicas que repercutirá más adelante de forma positiva, en el aprendizaje de habilidades más complejas y difíciles.

Los aprendizajes significativos de las habilidades y destrezas motrices básicas, trata de establecer vínculos entre los nuevos contenidos y los conocimientos previos de los alumnos. Esto lleva implícito que los nuevos contenidos se han de relacionar de manera sustantiva y no aleatoria con lo que el alumno ya sabe, es decir, debe ser asimilado en su estructura cognitiva y no limitarse a la mera repetición mecanización y automatización de acciones motrices.

Por lo que se puede definir, que en educación física el aprendizaje significativo, es aquel que estimula una necesidad en los alumnos y se incorpora a las estructuras de conocimiento que éstos ya poseen.

De tal manera, que las actividades y tareas son por tanto los instrumentos educativos utilizados para alcanzar habilidades motrices.

En la mayoría de ocasiones se consideran habilidades motrices básicas por sí solos algunos tipos diferentes de movimientos como son: los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos entre otras. Por ello la propuesta es considerar estos movimientos como un medio para llegar a las habilidades y destrezas motrices básicas y no como, un fin en sí mismos.

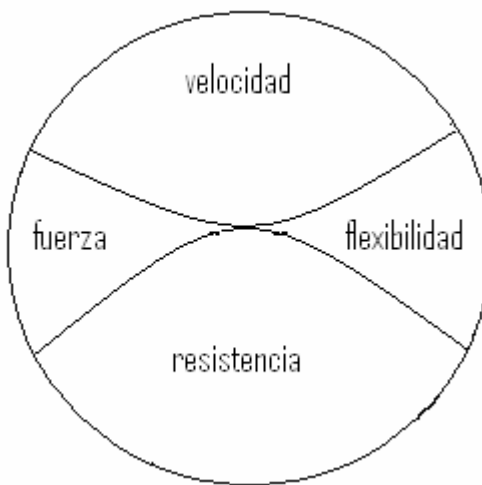
3.3. CAPACIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Para empezar hablar de las capacidades físicas, es necesario mencionar de que tratan, la definición que nos da Marta Castañer, las capacidades físico-motrices son: “El conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, tales como, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.”⁽⁶⁶⁾

66. CASTAÑER Balcells, Marta. La Educación Física en la enseñanza primaria. Inde, España, 2001, p. 55

Estas capacidades son susceptibles de ser observadas y medidas, además de su interrelación resultan una serie de capacidades físico motrices complementarias: potencia, agilidad, resistencia muscular y stretch muscular.

Por ello, a continuación se muestra el siguiente gráfico circular, donde se dan a conocer los componentes de las capacidades físico-motrices.



Capacidades físico-motrices. (67)

Las capacidades básicas están dispuestas en el gráfico según sus posibilidades de complementación, las que poseen una complementación positiva se colocan en la esfera para representar esas zonas de intersección que dan lugar a las capacidades intermedias.

Las que su complementariedad es generalmente poco positiva son colocadas en los polos opuestos, así se considera en polos opuestos la resistencia, la velocidad, la capacidad de fuerza con la flexibilidad, en el caso de considerar que un elevado nivel de fuerza puede limitar la capacidad de movilidad y viceversa.

De esta manera, las capacidades físico-motrices son las más fácilmente observables de la actividad motriz puesto que se concretan en función de los aspectos anatómo-funcionales, ya que, gozan de una cierta independencia del sistema nervioso central.

Así, el educador físico sabe que el nivel de partida de las capacidades físicas influye en las posibilidades de aprendizaje posterior a los elementos técnico-tácticos de la diversa gama de actividades físico-deportivas a las que vaya a acceder el niño. Por eso, a continuación se estudiarán cada una de las capacidades físico-motrices básicas, según el tipo de desarrollo propio de la edad infantil.

LA RESISTENCIA

Para definir lo que es el término resistencia, Castañer menciona que “Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.”⁽⁶⁸⁾

Por su parte Eduardo Generelo, cita a Ortega, dando a conocer que la resistencia: “Es la cualidad fundamental de la forma física, necesaria para mantener la salud y una alta calidad de vida...”⁽⁶⁹⁾

De esta manera la resistencia, nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

Uno de los ejemplos que se menciona, es que cualquier deportista; desde el corredor de maratón al levantador de pesas. Cada uno requiere una adaptación suficiente para mantener un nivel de rendimiento sin que la fatiga, sea cual fuere la forma de manifestarse, condicione su actividad. Sin embargo cualquier persona necesita resistencia al realizar un trabajo por elemental que ésta sea.

Ahora se hablará de las clases de resistencia que se plantean:

Primero, la resistencia aeróbica, dentro de ésta, el músculo realiza un trabajo de media intensidad y un consumo submáximo de oxígeno, así lo da a conocer Castañer.

68. Ibid. p. 95

69. GENERELO Lanaspá, Eduardo. Las cualidades físicas, en Manual del maestro especialista en Educación Física. Pila Teleña, España, 1997, p. 185

Por su parte, Generelo, menciona que la resistencia aeróbica, es la capacidad de prolongar un esfuerzo, sin disminución importante del rendimiento, aplazando la aparición de la fatiga mediante un proceso metabólico predominantemente aeróbico.

Segundo, la resistencia anaeróbica, al respecto Generelo, menciona que se da de la misma forma que la aeróbica; sin embargo Castañar la llama también como lactácida, ya que el trabajo muscular se realiza en presencia del ácido láctico puesto en funcionamiento cuando el nivel de consumo de oxígeno supera el límite máximo, y

Tercero, la resistencia específica, aquí se combinan los dos tipos de resistencias, aeróbica y anaeróbica; donde es propia de los juegos motores producidos de forma espontánea en la infancia base de los juegos deportivos colectivos.

Por ello, el desarrollo de la resistencia en la edad infantil, en edad aproximada de diez a once años el consumo máximo de oxígeno no da lugar a diferencias significativas, por lo que, si referimos al consumo de oxígeno al peso corporal, se presentan en esta edad los valores más altos que se registran a lo largo de la vida del individuo, tras la edad aproximada de doce años, se produce un ligero descenso.

La resistencia manifiesta una progresión moderada a partir de los años de inicio de la educación primaria que se mantendrá hasta el final de la etapa y también desde esta edad podemos afirmar que un trabajo conveniente va a contribuir al desarrollo de esta cualidad.

La marcha y la carrera son sin duda alguna dos elementos fundamentales del trabajo de la resistencia y el aire libre es también con seguridad el escenario más interesante, ya que al combinar en un entorno natural de una forma no sistemática la marcha, la carrera, el ejercicio gimnástico y aun el juego, se está trabajando lo que denominamos cross-paseo.

LA VELOCIDAD

En este contexto, Castañer, define a la velocidad como: “La capacidad de moverse de un punto espacial a otro en un mínimo de tiempo.”⁽⁷⁰⁾

Por su parte Generelo, define a la velocidad como, “La capacidad que permite en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.”⁽⁷¹⁾

Aunque no todos los autores coinciden en la denominación de los diferentes tipos de velocidad, a continuación se utilizará la siguiente clasificación, por considerarla práctica dentro de los intereses de la educación física escolar.

Velocidad de desplazamiento, que se define como la capacidad de recorrer una distancia corta, en el menor tiempo posible. Conseguir una máxima velocidad de desplazamiento compromete a todos los factores implicados en la velocidad.

La velocidad de reacción, es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible o de otra forma, el tiempo mínimo necesario transcurrido desde que se recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta.

Velocidad gestual, “Se refiere al tiempo invertido en la realización de un gesto cualquiera, por lo que se define como la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.”⁽⁷²⁾

De tal forma, que junto con la velocidad de reacción y la de desplazamiento si lo hubiere, influirán en la velocidad gestual los siguientes factores: el nivel de aprendizaje del gesto, localización y orientación espacial.

70. CASTAÑER Balcells, Marta. Op. Cit. p. 97

71. GENERELO Lanaspá, Eduardo. Op. Cit. p. 208.

72. Ibid. p. 211.

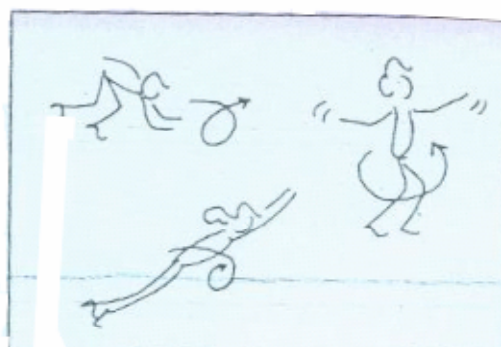
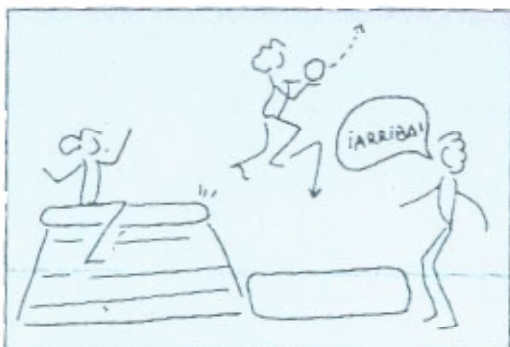
La velocidad va a desarrollarse, a expensas de estas cualidades, de esta manera, las edades de ocho a once años, dado que el niño se encuentra en un período de crecimiento armónico anterior a la pubertad y los niveles de coordinación son satisfactorios, puede considerarse un momento bueno para desarrollar los factores de la velocidad.

Por lo que las habilidades y destrezas son un contenido fundamental en el desarrollo de la velocidad, hablamos de ocho a doce años, como momento importante en la asimilación de propuestas destinadas a mejorar todos los factores de la velocidad que no dependían directamente de la fuerza muscular.

En el trabajo destinado a la adquisición de los patrones del salto, desplazamiento, giros y lanzamientos y recepciones, la velocidad en todas sus manifestaciones puede entenderse sin ninguna dificultad y sin desvirtuar la referencia original.

Algunos ejemplos que se dan para mejorar la velocidad son:

- Responder con máxima rapidez en la fase de vuelo del salto.
- Girar a la máxima velocidad.
- Carreras “con desplazamiento” lateral llevando las manos pegadas al tronco.



La velocidad y el juego es entonces el contenido estrella en el desarrollo de la velocidad, dentro del marco del acondicionamiento físico escolar. Por lo que si decimos que todo trabajo de velocidad debe hacerse con la máxima intensidad, el juego tiene una ventaja, y es que su motivación intrínseca nos garantiza esa entrega del cien por ciento necesitado.

De esta manera, cabe recalcar, que la única forma de mejorar la velocidad, es con velocidad, es necesario trabajar con intensidades máximas, para conseguir el cien por ciento se necesita un gran nivel de concentración que con los niños se ha propuesto, puede asegurarse con el juego y con formas competitivas, como los relevos.

De hecho, la utilización de ciertos circuitos para completar en un tiempo determinado requiere en general un buen nivel de agilidad, del que la velocidad de reacción es también un elemento importante.

LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es una cualidad física fundamental en el ámbito del acondicionamiento, por lo que Generelo la define como: “La capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada.”⁽⁷³⁾

De esta manera, la flexibilidad está constituida, por la limitación de movilidad causada por los componentes estáticos llamados movilidad articular y por el otro, el componente dinámico llamado elasticidad muscular.

Por lo que Castañer define a la Movilidad Articular como: “La capacidad de ejecutar un movimiento con toda la amplitud que permite el límite de movilidad de cada zona articular.”⁽⁷⁴⁾

De igual forma, la elasticidad muscular de los grupos musculares que se ven implicados en el movimiento de la articulación requerida en cada movimiento.

73. Ibid. p. 196.

74. CASTAÑER Balcells, Marta. Op. Cit. p. 99.

Estos dos términos, son dos factores de mutua dependencia que ponen en juego aspectos anatómicos y de tipo neurofisiológico en el desarrollo de la flexibilidad.

Por otro lado Genere lo menciona diversos factores que influyen en la flexibilidad de un sujeto, los cuales son los siguientes:

- a) La herencia: Aquí hay una determinación hereditaria importante sobre el grado de flexibilidad que un sujeto tiene, aunque la configuración genética condicione la amplitud de movimientos, no quiere decir que sea una cualidad sin posibilidad de desarrollarse por el entrenamiento.
- b) El sexo: En este factor, no será fácil el admitir que el sexo es un factor que condiciona el grado de flexibilidad, siendo más favorable para el sexo femenino; el diferente trabajo habitual desarrollado por la niña y el niño, más orientado hacia la fuerza en este último y hacia la habilidad en la primera, favorece la formación de una determinada composición muscular que influye en la cualidad que estamos analizando.
- c) La edad: Es un factor muy importante, aquí el trabajo escolar tradicional supone una actividad sedentaria, en donde el alumno permanece de seis a siete horas sentado en su pupitre, repetidas durante años, sin compensación suficiente, lleva sin duda a limitaciones que favorecen el descenso de la flexibilidad.
- d) La hora del día: Al levantarnos por la mañana, el cuerpo está duro, falta de movilidad, llegando al medio día, se da la máxima movilidad y desde allí, vuelve la regresión hasta la noche.
- e) La temperatura: Hay distinción entre la temperatura ambiental, lo cuál influye en el calor del músculo, pero de igual forma la temperatura interior o intramuscular, ésta última puede modificarse con el trabajo muscular.

Por lo que, los sistemas básicos de entrenamiento de la flexibilidad pueden dividirse en dos grupos: Trabajo dinámico o Sistema Activo y Trabajo no dinámico, en donde el primero se basa en el ejercicio

gimnástico tradicional y se caracteriza porque continuamente hay movimiento significativo (desplazamiento).

El método no dinámico se caracteriza porque en gran parte de la duración del trabajo no existe movimiento aparente, por lo que ambos métodos presentan ventajas y desventajas.

	VENTAJAS	DESVENTAJAS
METODO DINAMICO	<ul style="list-style-type: none"> - FACIL DE TRABAJAR -COMPROMETE LA COORDINACION NEUTOMUSCULAR 	<ul style="list-style-type: none"> - MAL UTILIZADO (REBOTES) PUEDES OCASIONAR LESIONES MUSCULARES PRINCIPALMENTE.
METODO NO DINAMICO	<ul style="list-style-type: none"> - MAS EFECTIVO - MAXIMA LOCALIZACION DEL TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none"> - ABURRIDO, NO MOTIVANTE. - NO APORTA RIQUEZA EN COORDINACION. - EXIGE UNA ALTA CONCENTRACION Y DOMINIO CORPORAL.

Ventajas y desventajas de los métodos de desarrollo de la flexibilidad. (75)

De esta manera, la flexibilidad es una cualidad básica y fundamental, ya que debe trabajarse desde las primeras edades, pero sin excesos, y con mucho cuidado, ya que un abuso durante la infancia, podría perjudicar el desarrollo de otras cualidades físicas.

La flexibilidad no se produce con un mismo grado uniforme para cada grupo articular, sino depende de la caracterización anatómica del propio cuerpo, por lo que es necesario no perder de vista que tratamos con cuerpos infantiles en desarrollo.

Se debe tener presente, entonces, que a medida que el niño vaya optando por una mayor especialización deportiva, los requerimientos de ésta ejercitarán de forma poco uniforme los niveles de flexibilidad.

75. GENERELO Lanaspá, Eduardo. Op. Cit.p. 200

La mayor parte de los autores menciona que en la edad puberal se produce el máximo desarrollo de la flexibilidad, por lo que se confirma que a la edad de los once a los catorce años, hay una diversidad en la dinámica del desarrollo de la flexibilidad para cada grupo articular.

De esta forma, llegamos así a la conclusión de que es necesario una máxima concentración y una actitud positiva, que se deben de formar y exigir en el trabajo específico de la flexibilidad. La flexibilidad se trabajará siempre, con suavidad, dedicándole el tiempo necesario y sin prisas.

LA FUERZA

Dentro de este ámbito, Castañer define a la fuerza, como: “La capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.”⁽⁷⁶⁾

Por su parte, en el texto de Generelo, se menciona que la capacidad que tienen nuestros músculos de contraerse proporcionando tensión, el cual la fuerza se podría definir siguiendo a Bompa, citado por Blanco, como: “La capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular.”⁽⁷⁷⁾

Después de mencionar ambas definiciones, nos damos cuenta de que los dos autores coinciden, que en la fuerza se usa la resistencia y toman en cuenta lo muscular.

A continuación se mencionaran las tres perspectivas de estudio de la fuerza.

1. “Perspectiva Anatómica. El aparato locomotor ha sido en muchos casos el más recordado dentro de los estudios de la fuerza, el estudio de estas estructuras. Huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y músculos se efectúan dentro de la perspectiva anatómica y su conocimiento colabora en la comprensión, por lo que podemos llamar biomáquina.

76. CASTAÑER Balcells, Marta. Op. Cit. p. 101

77. GENERELO Lanaspá, Eduardo. Op. Cit. p. 201

2. Perspectiva Fisiológica. En el estudio anterior nos preocupa cómo está asistido el músculo, al que consideramos motor de la acción mecánica, se está planteando un estudio desde el punto de vista fisiológico.
3. Perspectiva Kenesiológica. Integra los conocimientos anatómicos y fisiológicos, el cual se dedica al estudio del movimiento del cuerpo humano.”⁽⁷⁸⁾

Desde esta perspectiva, se distinguen tres tipos de contracción muscular según la relación entre la fuerza ejercida y la resistencia.

“Primero, cuando la fuerza es mayor que la resistencia, se produce junto a un incremento de la tensión muscular, un acortamiento de la longitud del músculo que provoca movimiento (tiempo positivo).

Segundo, cuando la fuerza es menor que la resistencia, hay igual diferencia de tensión y producción de movimiento, pero el músculo en lugar de acortarse provoca un engrosamiento, tiende a alargarse, distanciándose sus extremos (trabajo negativo).

Tercero, cuando un trabajo muscular no produce movimiento, no existe modificación en la longitud del músculo, pero sí diferencia en la tensión, nos encontramos ante la contracción isométrica.”⁽⁷⁹⁾

Desde otra perspectiva se apunta una clasificación, que parece interesante conocer, ya que se usa con bastante frecuencia, a la diferenciación entre fuerza general y fuerza espacial; se llama fuerza general al desarrollo de la fuerza necesaria para un nivel de condición física medio o ideal, según la clasificación de los niveles de condición física.

Por su lado, la fuerza espacial, será aquella que se requiere para un nivel de condición física espacial, dirigido a una práctica deportiva o profesional de alta exigencia y de carácter muy específico.

78. Ibid. p. 202.

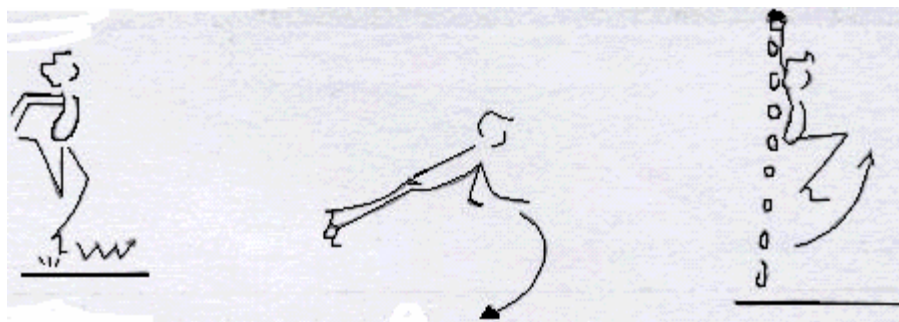
79. Idem

Genere lo menciona, que de los once a los trece años, la fuerza no tiene un gran desarrollo, hasta esa edad hablamos de una evolución muy suave, producto sin duda del crecimiento físico y especialmente como pasará con la velocidad, del incremento de la coordinación, en estas edades, la fuerza es pues un factor poco diferenciado, ya que el organismo está en pleno período de crecimiento y presenta una clara diferencia del desarrollo de la fuerza entre los músculos y los huesos.

Convencidos de que las acciones globales propias de estas edades: correr, saltar, reptar, trepar, lanzar, etcétera, favorecen en la evolución natural de esta cualidad.

De esta manera, toda actividad física, en mayor o menor medida, requiere la utilización de la fuerza, de allí que cualquier contenido de la Educación Física puede aportar algo al desarrollo de esta cualidad.

A continuación se muestran algunos ejemplos de cómo trabajar la fuerza.



Por su lado Castañer, menciona que hasta la edad de los once a doce años existe un desarrollo de la fuerza muscular que no varía demasiado de un niño a otro, ni de un sexo a otro, en estas edades es normal que haya niñas con un grado igual, incluso superior de fuerza a la de algunos niños de un mismo grupo de edad.

Así, el desarrollo de la fuerza en cualquiera de los sexos se puede mejorar con el trabajo adecuado de la coordinación.

En general, el niño suele utilizar su potencial fuerza, de forma combinada con la resistencia, por lo tanto, se encontrará los procedimientos de trabajo en el apartado de resistencia muscular.

3.4. EL DEPORTE ESCOLAR EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Para poder entender la importancia del deporte escolar dentro del ámbito de la Educación Física, es necesario mencionar lo que aporta Domingo Blázquez sobre el deporte escolar, el cual nos dice que: “El deporte escolar hoy en día, es sinónimo de competición escolar, sin embargo, es mucho más que la competición lo que debe trabajarse y promocionarse.”⁽⁸⁰⁾

Por lo que el concepto, deporte, está íntimamente relacionado con la sociedad que lo desarrolla, es por tanto, un fenómeno social. Esto implica que ha ido evolucionando desde su nacimiento a lo largo de la historia, si bien antes se centraba su definición en su aspecto lúdico, ahora tiende a dársele un sentido competitivo y de ejercicio físico.

De tal forma, el deporte escolar ha de presentarse como una actividad física que forme parte o complemente los objetivos de la educación física escolar.

El deporte escolar, será el que ambicione los fines educativos más amplios y adecuados, será, el que enriquezca y favorezca el desarrollo integral de los niños en edad escolar.

Desde esta perspectiva, la enseñanza deportiva en el ámbito escolar constituye un proceso de socialización, ya que contribuye a reproducir la idea de la segregación de sexos en la práctica deportiva.

Así, aunque las actividades deportivas se realicen fuera del horario lectivo, no tengan un carácter académico y sean opcionales, deben estar entroncadas con el proyecto educativo del centro escolar donde tienen lugar.

En donde para los niños y las niñas no existe un tiempo de formación y otro diferente, sino, sus experiencias cotidianas, sus sensaciones y percepciones, la información que asimilan y procesan, constituyen aspectos que desde diferentes contextos forman parte de un proceso único y continuo de cada uno de ellos.

80. BLÁZQUEZ Sánchez, Domingo. Op. Cit. p. 24.

Por ello y por coherencia con los objetivos del currículo de Educación Física, la práctica de actividades deportivas en los centros escolares debería orientarse, sobre todo, a la contribución de una educación para la salud o para el ocio en los alumnos.

Así, supondría profundizar en la adquisición de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de que el alumnado quiera y pueda utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la actividad deportiva, lo que en consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social.

De esta manera, el deporte cumple con una clara intención educativa cuando es utilizado como complemento formativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, al permitir que el alumnado desarrolle determinadas habilidades, conceptuales y actitudinales.

También cumple la función de desarrollar habilidades adaptativas como base para nuevos aprendizajes; además el deporte contiene aprendizajes significativos en cuanto representan un tipo de actividad utilitaria en diferentes situaciones de la vida, desde la salud al ocio.

El deporte, es fundamental, ya que requiere, saber, hacer, probar, demostrar, ejecutar algo concreto, pero no debe olvidarse que también se basa en los otros aspectos educativos, los conceptuales y los actitudinales.

De esta manera, el deporte, como juego reglado, también implica otros elementos que le hacen extraordinariamente positivo, para terminar por afirmar que tiene total cabida en las clases de Educación Física.

Cabe aquí mencionar a Francisco Javier Castejón Oliva, el cual dice que: “El deporte en la educación física permite desarrollar habilidades procedimentales, conceptuales y actitudinales necesarias para el alumno y que se encuentran explícitos e implícitos en las actividades deportivas.”⁽⁸¹⁾

81. CASTEJÓN Oliva, Francisco Javier. Manual del maestro especialista en Educación Física. Pila Teleña, España, 1997. p. 141.

Es por ello, que el deporte en educación física debe ser entendido como un contenido que permite que los alumnos mejoren sus habilidades y le ayude a consolidar y aumentar las capacidades necesarias en la etapa de la educación primaria.

Por ello, los elementos, el conocimiento deportivo por un lado y las habilidades motrices por otro, deben tomarse en cuenta a la hora de comprobar el nivel de aprendizaje de los alumnos.

Además en muchos deportes, las reglas tienen una gran implicación en cuanto a la forma de actuar que tienen los jugadores, por eso es también importante conocer y tener en cuenta las reglas y saber aplicarlas para poder tener una participación deportiva determinada.

Por otro lado, Ángela Aisenstein, menciona que la educación física: “Es una disciplina de intervención que busca una influencia de tipo normativo sobre quienes la practican.”⁽⁸²⁾.

Por eso, en el caso de la Educación Física, la inclusión del deporte supone para la escuela y los docentes del área un esforzado trabajo de escolarización.

El deporte escolar debe formar el carácter, alentar el trabajo en equipo, enseñar a valorar el esfuerzo, permitir el acercamiento entre los niños y los jóvenes.

De esta manera, el deporte escolar en la escuela debe entenderse que:

“*Debe contribuir a la formación física armónica.

*El deporte debe contribuir a la formación integral, armónica del educando.

*Debe contribuir a la formación social del sujeto.

*Debe ayudar al educando a formularse una escala de valores entre los cuales la formación física y el deporte mismo ocupen el lugar que les corresponde como medios para el desarrollo de la personalidad...”⁽⁸³⁾.

82. AISENSTEIN, Ángela. Op. Cit. p.57.

83. Ibid. p. 60.

Por ello, enseñar deporte en la escuela es también enseñar a ser protagonista de las situaciones deportivas que se producen en la clase de educación física, deportiva y en las competencias.

Por eso es fundamental garantizar para todos la participación continua y real.

De esta forma, nosotros con independencia del lugar y el horario e institución que organice, entendemos que al frente de los programas de deporte escolar, tiene que estar un maestro especialista en educación física, que debe ser responsable de la organización y del tratamiento educativo que deben tener estas actividades.

Puedo finalizar diciendo entonces, que el deporte es uno de los fenómenos sociales que más impresiona y mueve a las masas a nivel mundial, ya que muchos lo ven los fines de semana mientras otros lo escuchan por la radio, mientras los demás practican estos deportes.

Por esta razón, el deporte tiene una gran influencia en nuestra sociedad, ya que socializa a las diversas personas de acuerdo a las normas y reglas en las que se desarrolla.

CONSIDERACIONES FINALES

Para finalizar con el proceso de mi trabajo, quisiera mencionar los siguientes aspectos, para con ello, los lectores tomen en cuenta la importancia y valoricen el contenido de esta investigación.

Quiero mencionar en primer lugar, que es fundamental que la sociedad en general, tome conciencia que el deporte, es básico para el desarrollo integral de cada uno de ellos, como el correr, practicar algún deporte, etcétera, por lo que al realizar estas actividades, empezarán a recuperar algo, que en momentos se ha dejado de practicar, ya que la mayoría de las personas prefiere hacer otras cosas y deja a un lado los ejercicios físicos.

Por otro lado, veo que la iniciación deportiva dentro de este contexto, es fundamental y necesaria, para que las niñas y los niños puedan practicar un deporte de la mejor manera posible, por eso, se debe tomar en cuenta que la iniciación deportiva es de suma importancia y es necesario apoyar a los educandos, guiarlos e introducirlos en este ámbito, enseñarles cómo se debe practicar cada uno de los deportes.

Por lo que es necesario mostrarles las reglas y técnicas, para que de esta manera tengan un amplio desarrollo y habilidad en este proceso de aprendizaje.

De esta manera, quiero decir que el deporte es de suma importancia, ya que les proporciona grandes oportunidades a los alumnos, en donde éstos pueden participar de manera libre en las actividades de su elección; además, les ofrece el espacio donde pueden desarrollarse y socializarse entre sí y con los demás. Al mismo tiempo valorar éstas prácticas, ya que entran en función, la cooperación, la responsabilidad y la solidaridad.

Con esta pequeña investigación quiero motivar y al mismo tiempo invitar a la sociedad en general a que practique algún deporte que sea llamativo para cada uno y con ello contribuya a la formación integral, física y armónica, tanto personal como social.

Es necesario mencionar en este aspecto y de manera obligada que los niños, los jóvenes y los adultos de hoy en día utilicen la educación física y que a partir de ahí tomen en cuenta algún deporte, ya que de esta manera, no sólo jugarán, sino también usarán sus diversas habilidades y capacidades, al correr, saltar, lanzar, cachar (recepción), golpear, y patear algún objeto, como un balón; entre otras habilidades.

Sugiero esta situación, ya que la mayoría de los niños, jóvenes y adultos de hoy en día solamente se dedican a una vida inactiva casi permanente, o sea estar en un solo lugar sin hacer ningún ejercicio, como ejemplo de ello, el estar pegado frente al televisor, a la computadora, o sin hacer nada (dormir, estar acostado o sentado), por lo que dejan de hacer algún ejercicio físico, por esta razón en la actualidad se observa una muy pobre condición física en ellos.

Por otra parte, ésta investigación me aportó cosas muy positivas, ya que aprendí que el deporte en el centro escolar es fundamental, porque al practicarlo, los niños muestran sus habilidades y capacidades, en los diversos movimientos y ejercicios que realizan; además forma hábitos y actitudes, tomando en cuenta el nivel de desarrollo e interés, sea éste en el ámbito individual, equipo o colectivo y de esta manera se relacionan e introducen en la actividad deportiva.

Quiero decir también, que la investigación realizada, ayudó a que mejorara mi trabajo docente, ya que abordé más a fondo los planes, ficheros y programas de la Educación Física; permitiéndome que estos aprendizajes lo llevara a la práctica con los alumnos, realizando así diversas actividades de acuerdo a las sesiones, horarios y espacios que se dieron en el centro de trabajo.

FUENTES DE CONSULTA

BIBLIOGRÁFICA BÁSICA

AISENSTEIN, Ángela. La enseñanza del deporte en la escuela. Miño y Dávila, Argentina, 2002.

BLÁZQUEZ Sánchez, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde, España, 1999.

CASTAÑER Balcells, Marta. La educación física en la enseñanza primaria. Inde, España, 2001.

CASTEJÓN Oliva, Francisco Javier, *et. al.* Manual del maestro especialista en educación física. Pila Teleña, España, 1997.

CETINA Franco, Ana Luisa. Educación física, el movimiento corporal para el futuro. Pearson, México, 1999.

DIAZ Lucea, Jordi. La enseñanza y el aprendizaje en las habilidades y destrezas motrices básicas. Inde, España, 1999.

DRAVEN, Ángelus. Y por qué es educación física. Corven, México, 1997.

GÓMEZ, Jorge. La educación física en el patio. Stadium, Argentina, 2002.

HURLOCK, Elizabeth B. Desarrollo del niño. McGraw-Hill, México, 1988.

ISLAS Vargas, Marisela. Fichero de actividades, educación física tercer ciclo. SEP, México, 2000.

KURT, Meinel. Teoría del movimiento. Stadium, México, s/f.

RUIZ Pérez, Luis Miguel. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, España, 1987.

SÁNCHEZ Bañuelos, Fernando. Bases para una didáctica en educación física y el deporte. Gymnos, España, 1992.

SEP. Plan y programas de estudio, educación básica, primaria. México, 1993.

SEP. Reglamento general para la titulación profesional de licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional. Secretaría Académica, México, 2000.

VÁZQUEZ, Benilde. La educación física, en la educación básica. Gymnos, España, 1989.

WAICHMAN, Pablo. Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico. Supernova, México, 2000.

BIBLIOGRÁFICA COMPLEMENTARIA

ALCÁNTARA Ramírez, Angélica. Las capacidades coordinativas y su tratamiento metodológico en la escuela primaria. SEP, México, 2003.

GARCÍA, Henrí. Enciclopedia mega deportes. Larousse, México, 1996.

MARTÍNEZ García, Gastón. Educación física. Cultura Educativa, México, 1997.

PADILLA García, José Eleazar. La Plantación en la educación física y su proceso pedagógico. SEP, México, 1995.

RAMÍREZ Velázquez, Armando Joel. Didáctica de la educación física en el nivel primaria. SEP, México, 2002.

REYES Navia, Rosa Mercedes. El juego, procesos de desarrollo y socialización. Magisterio, México, 1996.

SÁNCHEZ González, Gabriel. Educación física I. Edimes, México, 1995.

SEP. Programa para la transformación y el fortalecimiento académico de las escuelas normales. México, 2002.

Manifiesto mundial de la educación física. Córdoba, Argentina, 2000.

ELECTRÓNICAS

www.efdeportes.com