OBJETIVOS

El **objetivo general** de esta área es proporcionar recursos metodológicos a los futuros Educadores Deportivos o monitores de deporte escolar.

Entendemos que esta figura debe tener una formación específica en aquellos aspectos que corresponden al momento en que los niños y niñas dan sus primeros pasos en el mundo del deporte, tradicionalmente denominada Iniciación Deportiva.

Consecuentemente, este objetivo general se concreta en los siguientes **objetivos específicos:**

- Conocer y profundizar en los beneficios de la práctica polideportiva durante los años de escolarización obligatoria.
- Analizar las diferentes modalidades deportivas utilizando como criterio su estructura funcional, extrayendo recursos para la práctica polideportiva.
- Adquirir conocimientos y destrezas en la estructuración de sesiones de entrenamiento adaptadas a las diferentes etapas y modalidades deportivas.

RESUMEN

Justamente el **primer tema** estará dirigido a concretar algunos de los términos más usados en este periodo, que por lo general se corresponde con la escolarización obligatoria (6-16 años), tales como deporte, deporte escolar, iniciación deportiva, etc.

Para ello, trataremos de profundizar en su conocimiento, clarificándolos y facilitando su uso de una manera adecuada evitando confusiones futuras que en nada favorecen el buen desarrollo de las actividades deportivas.

Al mismo tiempo, y tras analizar la normativa legal que rige en la CAPV, justificaremos la necesidad de que la **iniciación deportiva** esté basada fundamentalmente en una práctica **polideportiva** que facilite el conocimiento del mayor número de modalidades deportivas a todos los escolares, creando hábitos deportivos y facilitando la continuidad de los deportistas a lo largo de toda su vida, si así lo desean.

En el **segundo tema** se recogen varias **clasificaciones de los deportes**, realizadas en función de diferentes criterios.

Dado el gran número de clasificaciones existentes, nos centraremos en aquellas que proporcionan una visión de los deportes a partir de lo que ocurre en el campo o pista de juego.

De esta manera, aparte de profundizar en un conocimiento más exhaustivo de las diferentes modalidades deportivas se podrán establecer relaciones entre ellas aprovechando el **Principio de Transferencia**, optimizando así el tiempo de práctica.

Directamente relacionado con el anterior, en el **tercer tema** se va a ahondar en el análisis de la acción de juego a través del estudio de los **elementos** que conforman la estructura de los **deportes**.

Además de definir, clasificar y recoger ejemplos de reglas, espacios, tiempo de juego, medios técnico-tácticos, compañeros, adversarios y materiales correspondientes a los diversos deportes, se proponen una serie de consideraciones prácticas.

En este sentido, se propone realizar variaciones respecto a cada uno de los elementos mencionados, en función de los objetivos a conseguir en las sesiones de entrenamiento.

De este modo se facilita el trabajo de los deportistas y de los monitores o educadores deportivos, ya que, por ejemplo, no necesitarán conocer 100 juegos o formas jugadas, sino 10 con 10 variantes cada uno de ellos.

En el **cuarto tema** se planteará la **secuenciación de los contenidos** a trabajar en la Iniciación Polideportiva.

Desde la perspectiva que da considerar el proceso de formación deportiva como un **proceso a largo plazo**, distinguiremos distintas etapas dentro del mismo, tomando como criterio las distintas

relaciones que se dan en el terreno de juego entre compañeros, adversarios y los móviles o balones.

En el **quinto** y último **capítulo** nos centraremos en la figura de la monitora o monitor deportivo, realizando una descripción de sus características, personales y profesionales, y sus funciones.

De entre estas últimas desarrollaremos todo lo referente a la **planificación, organización e impartición de sesiones**, así como al tratamiento de las actividades competitivas.

TEMA I: ¿DE QUÉ DEPORTE HABLAMOS? = objetivos

0. Introducción

1. Deporte

1.1. Definición
1.2. Características
1.3. Orientaciones

2. Iniciación Deportiva

2.1. Definición
2.2. Finalidad
2.3. Tipos de práctica
2.4. Objetivos y contenidos

3. El Deporte Escolar en Euskadi

3.1. Concepto de deporte escolar en Euskadi
3.2. Funciones y características
3.3. Finalidades
3.4. Consecuencias prácticas

4. Iniciación Polideportiva

4.1. Justificación
4.2. Definición
4.3. Objetivos
4.4. Consideraciones prácticas

5. Síntesis de Ideas Principales

6. Cuestionario

0. Introducción

El Consejo de Europa define el deporte como: “Cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”.

En nuestro caso, y para el mejor entendimiento, nos referimos al deporte cuando hablamos de múltiples modalidades y disciplinas deportivas y a las diferentes maneras de practicarlas.

a) Múltiples modalidades y disciplinas deportivas:
La natación, el ciclismo, el parapente, el surf…son todos deportes, pero al mismo tiempo son actividades muy diferentes entre sí.

Este abanico de deportes se amplía si tomamos en consideración las diferentes disciplinas deportivas que se agrupan dentro de cada uno de ellos.

b) Diferentes maneras de practicarlas
Una persona que acude a nadar varias veces por semana con el objetivo de ocio y salud y un nadador de alto nivel que aspira a entrar el la final de los juegos olimpicos practican en ambos casos, la natación, aunque lo hacen de una manera muy diferente.
Por lo tanto, entendemos el término deporte en un sentido amplio, que incluye:

- La dimensión educativa del deporte.
- Las actividades deportivas realizadas con fines recreativos, de ocio, de salud…
- El deporte de competición.

En los siguientes puntos vamos a ir desarrollando y aclarando los diferentes conceptos que definen Deporte y como éstos se ajustan a las tres orientaciones deportivas principales (educativa, recreativa y competitiva).

A partir de esta base nos introduciremos en el mundo de la Iniciación Deportiva, para comprobar que éste, es un periodo de tiempo esencial en la formación integral que la sociedad pretende ofrecer a los escolares.

1. Deporte

1.1. Definición

Sobre el concepto deporte se han establecido diversas y variadas definiciones en función de diferentes perspectivas, de todas ellas nos hemos quedado con la que desde nuestro punto de vista refleja mejor la información que todo Educadora y Educador Deportivo debe manejar para desarrollar sus prácticas. Así según Hernández Moreno el deporte reúne los siguientes rasgos:

"situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada"

1.2. Características

- **Situación motriz:** Movimiento, actividad física…
- **Lúdica:** Juego, disfrute, diversión.
- **Competición:** Superación, reto, desafío… con uno mismo (mejorar marcas) o con los adversarios.
- **Reglada:** El deporte se practica conforme a unas reglas comúnmente aceptadas.
- **Institucionalizada:** La organización del deporte recae en diversas organizaciones, federaciones, administraciones públicas…

Dependiendo de la clase de deporte o disciplina deportiva de que se trate, y de la manera de practicarlo, estos cinco rasgos se manifiestan con mayor o menor intensidad.

Los deportes son, por tanto, **juegos motores** evolucionados, ya que en muchos juegos motores se dan los mismos rasgos, salvo el de la institucionalización.

1.3. Orientaciones

En la actualidad se pueden diferenciar varias formas o maneras de orientar la práctica deportiva, según la funcionalidad que se le quiera dar:

- **Recreativo**, prima el factor lúdico
- **Competitivo**, prima el factor competitivo.
- **Educativo,** entiende el deporte como un medio imprescindible para ayudar a los más jóvenes a un desarrollo integral de todas sus capacidades.

Estas orientaciones deben coexistir en la Iniciación Deportiva ya que todas ellas poseen elementos que van a contribuir a aumentar la variedad de situaciones y experiencias educativas de los escolares.

2. Iniciación Deportiva

La edad escolar obligatoria y sobre todo la correspondiente a la Etapa de Primaria se reconoce como el periodo de tiempo más adecuado para el comienzo de una correcta iniciación a la práctica deportiva, independientemente de que ésta también se pueda dar con personas adultas que se acercan por primera vez a la práctica de una determinada modalidad deportiva.

La iniciación de algunos deportes se realiza en edades posteriores (parapente, paracaidismo, vuelo a motor…)

2.1. Definición

Siguiendo el pensamiento de Hernández Moreno se puede definir Iniciación Deportiva como,

*"el **periodo de tiempo** en el que se da un proceso de **enseñanza-aprendizaje** para la adquisición del **conocimiento** y la **capacidad de ejecución** práctica de un deporte, desde que se toma contacto con él hasta que es **capaz de jugarlo o practicarlo** con adecuación a su **estructura funcional."***

2.2. Finalidad

Tras este periodo el deportista debe ser capaz de:

- Moverse por el **ESPACIO** propio del juego o modalidad deportiva correspondiente
- usando unos patrones de movimiento específico de cada modalidad (**TÉCNICA**),
- en el momento adecuado (**TIEMPO**),
- como consecuencia de la interpretación de la **COMUNICACIÓN MOTRIZ**, emitida por los demás participantes en el juego
- y en función de su conocimiento de las **REGLAS**
- y de la **ESTRATEGIA MOTRIZ** colectiva.

Además, desde una perspectiva de formación integral

- adquiere una serie de **HÁBITOS** higiénicos y saludables,
- interioriza un **SISTEMA DE VALORES**
- que facilita las **RELACIONES SOCIALES Y AFECTIVAS**

2.3. Tipos de prácticas

En el proceso de iniciación deportiva se distinguen tres clases de prácticas:

- Sesiones de entrenamiento
- Sesiones de competición
- Práctica libre, realizada de forma autónoma

Estas tres clases de prácticas están interrelacionadas, influyéndose mutuamente. La combinación de las tres resulta necesaria para la consecución de una formación deportiva adecuada.

2.4. Objetivos y contenidos

Los objetivos, contenidos y los recursos didácticos (juegos, ejercicios…) utilizados para desarrollar estos últimos en la iniciación deportiva varían en función de las características propias de las diferentes edades de los y las escolares. (Link Fases sensibles)

En las competiciones, los deportes deben adecuarse igualmente a las edades de los practicantes a nivel de: reglamento, materiales, tiempo de juego, medidas, instalaciones…

3. El deporte escolar en Euskadi.

3.1. Concepto de deporte escolar

En la Comunidad Autónoma Vasca, el deporte escolar está regulado por ley.

Tanto la Ley 14/1998 del deporte como el Decreto 125/2008 sobre deporte escolar definen el deporte escolar como:

"aquella actividad deportiva organizada, que es practicada por escolares en horario no lectivo durante el periodo de escolarización obligatoria"

Es decir, es el deporte practicado por escolares de **entre 6 y 16 años** fuera del horario de clase.

Asimismo, indican las funciones a desempeñar por los diferentes agentes implicados en su desarrollo:

- Gobierno Vasco, Diputaciones Forales, Ayuntamientos.
- Centros escolares y clubes deportivos.
- Federaciones deportivas.

3.2. Funciones y Características

Las normas citadas establecen que los planes y programas de Deporte Escolar deben poseer los siguientes rasgos:

- Tener carácter preferentemente **polideportivo.**
- **No estar orientados** exclusivamente a la competición.
- Garantizar que toda la población escolar conozca **diversas modalidades deportivas.**
- Fomentar la práctica deportiva de acuerdo con la **voluntad, aptitud física y edad** de cada escolar.

3.3. Finalidades

- Complementar la **Formación Integral** de los niños y niñas.
- Transmitir **Valores Positivos** aceptados socialmente.
- Asegurar la **Continuidad** en la práctica deportiva futura.

3.4. Consecuencias Prácticas

De todo lo expuesto en los puntos anteriores podemos concluir que los programas de Deporte Escolar que se desarrollen en la CAPV, deben influir en la población escolar de las siguientes maneras:

Favoreciendo estilos de vida saludables.

Dando a conocer el mayor número de modalidades deportivas posibles.

Estableciendo las bases para que sigan practicando deporte en el futuro.

4. Iniciación Polideportiva

4.1. Justificación

Existen muchas razones para justificar que el proceso de Iniciación Deportiva deba estar basado en una práctica polideportiva e integradora que permita a todos los escolares acceder al mundo del deporte:

- En todos los ámbitos sociales y fundamentalmente en el educativo, se entiende que la edad infantil tiene una **función de preparación para la vida futura** y la misma carece de especificidad.
- Una formación deportiva basada en el **Principio de Multilateralidad** favorece unas mejores expectativas de rendimiento futuro y su estabilidad, ya que desarrolla y potencia la capacidad adaptativa de las personas basada en la plasticidad que posee el Sistema Nervioso en las edades iniciales.
- Esta capacidad del sistema nervioso para adaptarse a nuevas situaciones hace que los aprendizajes realizados en estas edades resulten más eficientes.
- La práctica de diferentes modalidades va a favorecer, por el Principio de Transferencia, que se dé una mejor comprensión de los contenidos deportivos.
- La elección de la **modalidad deportiva** y de la **orientación** que se quiera dar a la misma, será más **ajustada y duradera** si previamente el individuo ha tenido muchas y variadas experiencias.
- Esta elección de modalidad deportiva y de orientación no tiene por qué ser exclusiva ni excluyente. Al contrario, lo más común es que la práctica deportiva de orientación competitiva se compagine con otras de orientación recreativa.
- Asimismo, hay deportes y orientaciones de la práctica deportiva que resultan más adecuadas que otras en cada una de las etapas o fases de nuestra vida.

Dada la variedad de modalidades deportivas y las diferentes orientaciones con las que practicamos deporte, la iniciación polideportiva es la que mejor garantiza:

- la posibilidad de practicar deporte y actividad física durante toda la vida.
- una mayor facilidad para el aprendizaje de nuevas técnicas o modalidades deportivas.
- la obtención de mejores resultados desde una perspectiva de rendimiento deportivo

4.2. Definición

"La **Iniciación Polideportiva** es el proceso de **enseñanza-aprendizaje** de las diferentes **manifestaciones deportivas,** que se desarrolla a lo largo de la **Etapa Primaria de la Educación Obligatoria,** impulsado por los **estamentos sociales** y liderado por **educadores deportivos"**

4.3. Objetivos

- **Proporcionar una formación integral a todos los y las escolares**, mediante la participación en diferentes y variadas actividades deportivas que les permitan:
  - Conocer el deporte desde diferentes perspectivas.
  - Mejorar la socialización y el trabajo en equipo.
  - Crear hábitos deportivos estables.
  - Interiorizar valores positivos.

- Adquirir el conocimiento suficiente sobre los distintos tipos de deportes y de formas de práctica.

- **Servir como plataforma para seleccionar posibles talentos deportivos** a los que ayudar a desarrollar todo su potencial en beneficio de la sociedad, pudiendo convertirse en modelos deportivos que fomenten la práctica deportiva entre los más jóvenes.

4.4. Consideraciones Prácticas

Consecuentemente, se entiende que una correcta iniciación polideportiva debe garantizar que, al final de la escolarización obligatoria, las y los escolares sepan andar y correr correctamente, andar en bicicleta, nadar y practicar al menos un deporte colectivo y otro individual.

5. Síntesis de Ideas Principales

- El deporte se describe a partir de las siguientes variables: movimiento, aspecto lúdico, competición, reglas e instituciones involucradas en su organización.
- Muchos juegos motores comparten estos rasgos con los deportes, salvo la institucionalización.
- Las principales orientaciones de la práctica deportiva son la recreativa, la competitiva y la educativa.
- El deporte escolar es aquel que realizan las y los escolares en el periodo de 6 a 16 años y fuera del horario lectivo.
- La sociedad considera que el deporte es un medio ideal para proporcionar una educación integral, ya que impulsa el desarrollo equilibrado de los aspectos motores, cognitivos, afectivos y sociales, así como la creación de hábitos y valores positivos.
- La iniciación deportiva es la primera etapa del proceso de formación deportiva de las personas. Comienza al entrar en contacto con el deporte y finaliza cuando el deportista adquiere un nivel de competencia adecuado para practicarlo.
- La iniciación polideportiva pretende ser una forma de organizar la entrada de todos los escolares que lo deseen al mundo del deporte, facilitándoles el acceso a una educación integral.
- La iniciación polideportiva favorece la creación de hábitos deportivos al mismo tiempo que facilita la continuidad de los escolares en el mundo del deporte.
- La finalidad última es que el o la escolar pueda elegir libremente los deportes a practicar y la orientación de su práctica deportiva, que en las diferentes etapas de la vida irán cambiando en función de sus preferencias y aptitudes.
- Un programa de iniciación polideportiva debe garantizar que las y los escolares aprendan a caminar y correr correctamente, a nadar, a andar en bicicleta y a practicar al menos un deporte colectivo y uno individual.

TEMA 2: CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES = tipos de tarea

0. Introducción

1. Algunas clasificaciones
1.1.- Clasificación de Barbara Knapp
1.2.- Clasificación de Michel Bouet
1.3.- Clasificación de Matveiev
1.4.- Clasificación de Hernández Moreno

2. Otras relaciones entre deportes
2.1. Los deportes que requieren una adaptación previa al medio acuático.
2.2.Deportes de deslizamiento
2.3.Deportes autóctonos

3. Consideraciones prácticas
3.1. Aspectos comunes a los deportes colectivos
3.2. Aspectos comunes a los deportes individuales
3.3. Conclusiones

4. Anexo a la clasificación de Hernández Moreno.

5. Síntesis de Ideas Principales

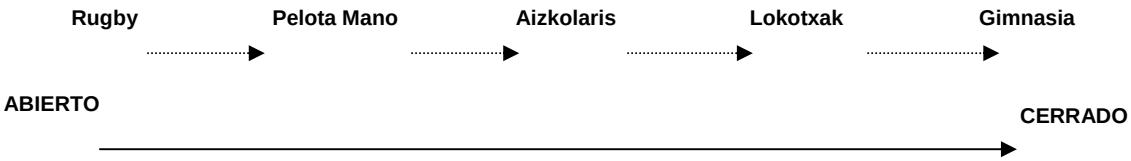
0. Introducción

De mayor interés nos resultan aquellas clasificaciones basadas en la estructura funcional de la actividad, pues nos permiten reconocer las relaciones entre diversos deportes y la posibilidad de transferencias entre ellos.

1. Algunas clasificaciones

1.1 Clasificación de Barbara Knapp (1975)

Esta clasificación está basada en el criterio de la continuidad de las habilidades. Habilidades que se basan en el concepto de habilidades motrices abiertas y cerradas, que se ha visto en el Ärea de teoría y práctica del entrenamiento:



ABIERTOS: son aquellos deportes donde las acciones de juego de los deportistas están condicionadas por cambios en el entorno producidos por los adversarios, compañeros y compañeras, móvil, medio, etc., requiriendo del deportista una constante adaptación.

CERRADOS: son aquellos deportes donde las acciones de juego de los deportistas no están condicionadas por el entorno ya que éste es estable y con pocas modificaciones, permitiendo que la respuesta sea estereotipada y por tanto se haya podido trabajar en el entrenamiento.

1.2. Clasificación de Michel Bouet (1968)

Otra clasificación de interés es la de Michel Bouet (1968), quien utilizando el criterio de la experiencia vivida, clasifica los deportes en:

a) Deportes de combate: *con armas y sin armas.*

b) Deportes de balón o pelota: *colectivos individuales.*

c) Deportes atléticos y gimnásticos

d) Deportes en la naturaleza: *se realizan en el medio natural.*

e) Deportes mecánicos: *como el automovilismo, motociclismo.*

1.3. Clasificación de Mateveiev (1975)

Matveiev (1975), basándose en la periodización del entrenamiento, clasifica los deportes en:

a) Acíclicos: predomina la potencia muscular y los movimientos son de intensidad máxima (saltos atléticos, lanzamientos…)

b) Aeróbicos: predomina la resistencia de tipo aeróbico, esfuerzos de intensidad media-baja y de larga duración

c) Deportes de equipo *(baloncesto, fútbol sala…)*

d) Deportes de combate o lucha *(lucha, judo…)*

e) Deportes complejos y poliathlones

1.4.-Clasificación de Hernández Moreno

Esta corriente, que inicia Pierre Parlebas y continua, entre otros, Hernández Moreno, establece una serie de criterios progresivos de clasificación en función de lo que ocurre en el campo de juego.

Deportes individuales	Psicomotrices (1x1)	Espacio estable		Part. alternativa	Salto de altura, levantamiento de peso…
				Part. simultanea	100 metros, natación, ciclismo…
		Espacio inestable		Part. alternativa	Ski de fondo, piragüismo…
				Part. simultanea	Surf, descenso de ríos…
	Oposición (1x1)		Espacio separado	Part. alternativa	Tenis, paddle…
				Part. simultanea	Carreras de patines sobre hielo…
			Espacio común	Part. alternativa	Pelota mano
				Part. simultanea	Luchas
Deportes colectivos	Cooperación	Espacio estable		Part. simultanea	Gimnasia rítmica por equipos
				Part. sucesiva	Relevos
		Espacio inestable		Part. alternativa	Escalada y determinados, tipos de vela
				Part. simultanea	Traineras
	Cooperación / oposición		Espacio separado	Part. alternativa	Voleibol, tenis doble….
			Espacio común	Part. alternativa	Pelota mano parejas…
				Part. simultanea	Baloncesto, balonmano…

2. Otras relaciones entre deportes

De cara a **planificar las actividades deportivas a desarrollar por los y las escolares** desde la perspectiva de una iniciación polideportiva, se debería tener en cuenta tanto

. las habilidades motrices trabajadas

. como la experiencia vivida

. como los requisitos físicos de cada deporte

Pero hay una serie de relaciones entre deportes que estas clasificaciones no reflejan, algunas de las cuales se exponen a continuación.

2.1. Los deportes que requieren una adaptación previa al medio acuático

Antes de empezar a practicar la natación, el waterpolo o las actividades subacuáticas, necesitamos desarrollar ***habilidades motrices básicas en el agua***, tales como la flotación, propulsión, los giros y los saltos, para lo que se requiere, entre otras cuestiones, un buen control respiratorio.

Esta adaptación al medio acuático es previa a la iniciación deportiva en sí, y resulta requisito indispensable para la práctica de otros deportes acuáticos com el remo, piragüismo, surf y vela.

2.2. Deportes de deslizamiento

Se conoce como deportes de deslizamiento a aquellos basados en deslizarse sobre una superficie, cualquiera que sea ésta (el patinaje, surf, skate…).

El control del equilibrio dinámico es la base para el desarrollo de las habilidades motrices propias de estos deportes.

2.3. Deportes autóctonos

Los deportes autóctonos (en la Comunidad Autónoma Vasca: pelota vasca, herri kirolak, remo banco fijo…), poseen un rasgo cultural común que los diferencia del resto de los deportes, por razones de origen y de pertenencia a una comunidad.

3. Consideraciones prácticas

El conocimiento de los aspectos comunes entre los deportes de un mismo grupo de clasificación puede resultar muy útil en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, ya que facilita la transferencia de aquellos aspectos comunes a las diferentes clases de deportes.

Esta transferencia puede darse tanto en los aspectos motrices y de condición física como en los cognitivos, afectivos y sociales

3.1. Aspectos comunes a los deportes colectivos

En el caso de los deportes colectivos de mayor implantación (fútbol, baloncesto, balonmano, rugby), encontramos una serie de elementos comunes o similares.

- aspectos tácticos: situaciones de juego comunes como defensa al jugador sin balón, 1x1, 2x1, contraataques, bloqueos, pantallas, cruces, coberturas, desdoblamientos…
- aspectos técnicos: pases, conducciones, lanzamientos, controles, entradas, protección del balón, botes…
- aspectos cognitivos: percepción de la situación (visión de los compañeros y los adversarios, visión periférica, comunicación verbal…), toma de decisiones, búsqueda de soluciones a los problemas planteados, etc.
- valores: cooperación, compañerismo, respeto a las normas, a los adversarios, al árbitro…

Asimismo, con carácter general, puede decirse que en los deportes colectivos predominan los factores de percepción, decisión y ejecución en términos de igualdad entre adversarios.

Esta semejanza entre deportes colectivos permite que el aprendizaje deportivo de los escolares que compaginan su práctica se vea reforzado, ya que los objetivos y contenidos de entrenamiento son muy similares y, al aplicarlos a varios deportes, se realizan de forma variada

Al tratarse de deportes de habilidades abiertas (Knapp), que exigen adecuar la acción motriz a las circunstancias del entorno, esta ***variedad de práctica*** refuerza el aprendizaje específico de cada uno de ellos y potencia los mecanismos de percepción y decisión, tan importantes en esta clase de deportes.

3.2 Aspectos comunes a los deportes individuales sin adversario o psicomotores

- el carácter competitivo se centra en la superación de uno mismo.
- los resultados se expresan en: tiempo, distancia, peso, puntos…
- predominan los factores de ejecución sobre los de percepción y decisión.
- exigen un gran componente de condición física.
- facilitan el autoconcepto, la concentración y el conocimiento propio.
- predomina el componente técnico sobre los aspectos tácticos.

3.3. Aspectos comunes a los deportes individuales con adversarios o oposición

Los deportes individuales con oposición comparten características mencionadas en los dos grupos anteriores

3.4. Conclusiones

Desde una perspectiva de formación integral compatibilizar la práctica de deportes colectivos e individuales posibilita una mayor riqueza motriz, el desarrollo de aspectos cognitivos complementarios y un desarrollo afectivo y social más equilibrado.

4. Síntesis de Ideas Principales

- La clasificación de los deportes permite establecer relaciones entre ellos con el objeto de aplicarlas en la enseñanza polideportiva.
- Siguiendo el criterio de la continuidad de las habilidades Barbara Knapp divide los deportes entre abiertos y cerrados.
- Michel Bouet utiliza la experiencia vivida para clasificar los deportes en deportes de combate, deportes de balón o pelota, deportes atléticos y gimnásticos, deportes en la naturaleza y deportes mecánicos.
- Basándose en la periodización del entrenamiento Matveiev realiza la siguiente clasificación: deportes acíclicos, deportes aeróbicos, deportes de equipo, deportes de combate o lucha y deportes complejos y poliathlones. La praxiología motriz nos lleva a una clasificación basada en el estudio de la acción que inicia Parlebas y que prosigue Hernández Moreno, estableciendo una serie de criterios progresivos de clasificación en función de lo que ocurre en el campo de juego.
- En un principio clasifican los deportes entre individuales y colectivos, prosiguen con la relación que se puede establecer entre los participantes (deportes psicomotrices, de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición) para acabar aclarando la función del uso del espacio (separado o no) y el modo de participar en el mismo (simultaneo o alternativo).
- Para planificar las actividades deportivas a desarrollar por los y las escolares desde la perspectiva de una iniciación polideportiva se debería tener en cuenta: las habilidades motrices trabajadas, la experiencia vivida y los requisitos físicos de cada deporte.
- Muchas de las relaciones existentes entre diferentes deportes no se encuentran reflejadas en las clasificaciones anteriormente mencionadas, por ello es conveniente mencionar como deportes con características comunes los deportes que requieren una adaptación previa al medio acuático, los deportes de deslizamiento y los deportes autóctonos.
- Asimismo, el conocimiento de los aspectos comunes entre los deportes de un mismo grupo de clasificación puede resultar muy útil en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento ya que facilita la transferencia de aquellos aspectos comunes a las diferentes clases de deportes.
- Desde una perspectiva de formación integral, compatibilizar la práctica de deportes colectivos e individuales posibilita una mayor riqueza motriz, el desarrollo de aspectos cognitivos complementarios y un desarrollo afectivo y social más equilibrado.

TEMA 3: ESTRUCTURA DE LOS JUEGOS Y DEPORTES

1. Introducción

2. Elementos que conforman los juegos y deportes
   - 2.1. Espacio
     - 2.1.1. Definición
     - 2.1.2. Características
     - 2.1.3. Consideraciones prácticas
   - 2.2. El tiempo
     - 2.2.1. Definición
     - 2.2.2. Características
     - 2.2.3. Consideraciones prácticas
   - 2.3. Compañeros y adversarios
     - 2.3.1. Definición
     - 2.3.2. Características
     - 2.3.3. Consideraciones prácticas
   - 2.4. Material
     - 2.4.1. Definición
     - 2.4.2. Características
     - 2.4.3. Consideraciones prácticas
   - 2.5. Reglas
     - 2.5.1. Definición
     - 2.5.2. Consideraciones prácticas

3. Interrelación de los elementos como sistema

   - 3.1. El acto táctico de Malho
   - 3.2. Principios operacionales de Bayer
   - 3.3. Relaciones de colaboración/oposición
     - 3.3.1. Colaboración
     - 3.3.2. Oposición
   - 3.4. Uso de los elementos de juego

4. Consideraciones prácticas para el entrenamiento (preparación de las sesiones)

   4.1. Ejemplos prácticos de la variación de los elementos que conforman los juegos y deportes.
     - 4.1.1. Variaciones en el espacio
     - 4.1.2. Variaciones en el tiempo
     - 4.1.3. Compañeros y adversarios
     - 4.1.4. Variaciones en el material
     - 4.1.5. Variaciones en las reglas
   - 4.2. Otras consideraciones prácticas

5. Síntesis de ideas principales

1. Introducción

El análisis de las diferentes modalidades deportivas (pese a diferencias sustanciales), nos muestra que existe una estructura (núcleo) y elementos comunes a todas ellas. Este hecho resulta clave de cara a organizar la enseñanza de los deportes.

El estudio de los elementos concretos de los juegos y deportes (**espacio, tiempo, compañeros, adversarios, material y reglas**) establece de qué tipo de deporte o juego hablamos.

Es importante que los monitores de deporte escolar sean capaces de conocer el deporte y el juego desde su estructura, establecer las relaciones que se dan entre las diferentes modalidades deportivas y encontrar la aplicación práctica de las mismas.

En este contexto adquiere una importancia enorme el concepto de **transferencia**.

La transferencia es un concepto clave en los procesos de aprendizaje y se produce cuando lo que se aprende en una situación influye en los aprendizajes a desarrollar en otras situaciones o contextos diferentes.

Según sea su relación entre los estímulos y las respuestas distinguiremos entre **tres tipos de transferencia**: positiva, negativa y neutra.

2. Elementos que conforman los juegos y deportes.

2.1. El Espacio

2.1.1. Definición.- Se entiende por espacio deportivo el lugar donde se desarrolla la acción de juego por parte de los deportistas.

2.1.2. Características

a) Estabilidad o inestabilidad

La inestabilidad del espacio supone la necesidad de adaptarse a él.

b) Utilización compartida o separada

El uso compartido (balonmano, pelota…) o no (tenis, voleibol…) del espacio condicionará la acción de juego.

c) Espacios o zonas especiales

En determinados deportes se contemplan espacios o zonas especiales en las que el reglamento condiciona la acción de juego de los participantes (el area en fútbol, la zona de baloncesto…)..

d) Espacio definido y tamaño

El espacio de juego en el caso de los deportes siempre está definido. En los juegos motrices puede estarlo o no.

2.1.3. Consideraciones prácticas relativas al espacio

- Aumentar o disminuir el espacio de juego
- Estrechar o ensanchar el espacio (jugar a lo largo o a lo ancho)
- Establecer diferentes zonas de uso del espacio
- Delimitar zonas de lanzamiento
- Crear espacios protegidos
- Modificar la densidad
- Cambiar la forma, tamaño o ubicación de las metas
- Jugar por zonas
- Etc.

2.2. El tiempo

2.2.1. Definición.- Todo juego, deporte, acción motriz global (duración total de un partido) o bien parcial (tiempo permitido para poner el balón en juego, por ejemplo), debe transcurrir dentro de un periodo de tiempo.

2.2.2. Características

a) Definido o no definido

Se entiende que es definido cuando el juego acaba al consumirse el tiempo estipulado.

b) Tiempo reglado

Existen algunos aspectos de juego que están temporalmente reglados (24 segundo para lanzar a canasta en baloncesto, 3 segundos para cualquier saque en balonmano…).

2.2.3. Consideraciones prácticas relativas al tiempo:

- Establecer tiempos límite para realizar una acción
- Variar la duración de juego
- Premiar la consecución de objetivos en un determinado tiempo de juego
- Establecer divisiones temporales (fraccionar en períodos más cortos)
- Combinar las anteriores
- Etc.

2.3. Compañeros y adversarios

2.3.1. Definición.- Dentro de los procesos de interacción humana, aquellos participantes que en la acción de juego comparten objetivos (son compañeros) o tienen precisamente objetivos contrarios (adversarios).

2.3.2. Características.

a) Existencia o no de compañeros y/o adversarios

b) Organización simétrica (11x11, 5x5…) o asimétrica (el juego del “pilla-pilla”)

c) Participación simultánea (jockey, fútbol…) o alternativa (pelota, tenis…)

2.3.3. Consideraciones prácticas relativas a compañeros y adversarios

- Aumentar o disminuir el número de compañeros
- Aumentar o disminuir el número de adversarios

- Uso de jugadores “comodín” o “neutros”
- Modificar el tipo de participación: simultánea o por turnos
- Proponer situaciones de colaboración, oposición y/o colaboración-oposición.
- Etc…

2.4. Material

2.4.1. Definición.- Por material deportivo se entiende aquellos elementos necesarios para la consecución del objetivo del juego.
Dentro del material deportivo, se pueden diferenciar:

- Móviles: balón, pelotas, volantes…
- Implementos: raquetas, sticks, bates…
- Otros materiales: red de voleibol, tatamis…

2.4.2. Características

a) Existencia o no

b) Tamaño

c) Peso

d) Forma

e) Composición (dureza)

f) Número

2.4.3. Consideraciones prácticas relativas al material deportivo

- Utilizar otros materiales
- Modificar el tamaño de los móviles
- Modificar el peso o la forma de los materiales
- Aumentar o disminuir el número de balones
- Etc…

2.5. Reglas

2.5.1. Definición.- Conjunto de normas escritas que definen la organización de los participantes en la acción de juego y las opciones respecto a compañeros, adversarios, material y resto de elementos de juego.

2.5.2. Consideraciones prácticas relativas a las reglas

- Variar los sistemas de puntuación
- Introducir reglas especiales
- Utilizar sólo una parte de las reglas
- Puntuar por otro tipo de objetivos
- Etc…

3. Algunas interrelaciones de los elementos como sistema.

Los elementos (el espacio, el tiempo, compañeros y adversarios, material y reglas) expuestos en el punto anterior presentan interconexiones entre si formando una estructura, red o sistema.

Diversos autores han analizado las relaciones que surgen entre los elementos de dicho sistema.

3.1. El acto táctico de Malho.

Este autor define como "acto táctico todos los procesos cognitivos que se dan en cualquier situación de juego".

Con este fin pone en práctica los siguientes procesos cognitivos:

- Primero **observa** la situación (percepción)
- La situación observada se **interpreta** (procesamiento de la información)
- En base a la interpretación, se decide **qué hacer** (toma de decisión)
- La decisión elegida **se convierte** en acción (ejecución)
- Por último, se evalúa el resultado de la acción (evaluación)

3.2. Los principios operacionales de Bayer

Según Bayer, en los deportes colectivos los jugadores deberán dominar las acciones e intenciones tácticas, que se derivan (son consecuencia) de los principios operacionales básicos, esto es, los conceptos de **ataque y defensa**.

Estos principios se clasifican de acuerdo al siguiente esquema:

Principios de Ataque

	Mantener posesión de balón	**Dirigirse hacia la portería/canasta**	**Lograr el tanto**
Intención táctica	**Poseedor de balón**.- - Proteger balón - Hacer pase **Jug. sin balón.-** - Ayudar (dif la defensa) - Desmarcarse y pedir el balón.	**Poseedor de balón**.- - Conducir el balón - Hacer pase **Jug. sin balón**.- - Ayudar (dif la defensa) - Desmarcarse y pedir el balón	**Poseedor de balón**.- - Superar al defensa - Lanzar a portería **Jug. sin balón**.- - Ayudar (dificultar la defensa)
Acciones	**Poseedor de balón**.- - Protección de balón - pases - fintas **jug. sin balón**.- - Fintas - Cambios de velocidad/dirección. - desmarques...	**Poseedor de balón**.- - conducciones - Pases - Fintas **Jug. sin balón.-** - Fintas - Cambios de velocidad/dirección. - desmarques... ...	**Poseedor de balón**.- - lanzamientos - conducciones - fintas **jug. sin balón.-** - bloqueos, desmarques…

Principios de Defensa

	Recuperar el balón	**Obstaculizar el camino hacia nuestra portería**	**Evitar el tanto**
Intención táctica	**Respecto al balón.-** - Cortar trayectoria de balón - Dificultar las opciones de pase **Respecto jug. con balón**- - controlar - molestar, atacar **respecto al equipo.-** - marcar - ayudar	**Respecto al balón.-** - Cortar trayectoria de balón - Dificultar las opciones de pase **Respecto jug con balón**- - controlar - molestar, atacar **respecto al equipo.-** - marcar - ayudar	**Respecto al balón.-** - Cortar trayectoria de balón - Dificultar opciones de tiro **Respecto jug. con balón**- - controlar - molestar, atacar **respecto al equipo.-** - marcar - ayudar
Acciones	**Respecto al balón.-** - fintas, barreras, recepción de balón. **Respecto jug. con balón**- - fintas - cargas - desplazamientos **Respecto al equipo.-** - marcajes - bloqueos...	**Respecto al balón.-** - fintas, barreras, recepción de balón. - bloqueos **Respecto jug. con balón**- - fintas - cargas - desplazamientos **Respecto al equipo.-** - marcajes - bloqueos...	**Respecto al balón.-** - fintas, barreras, recepción de balón. - Bloqueos - paradas **Respecto jug. con balón**- - fintas - cargas - desplazamientos **Respecto al equipo.-** - marcajes - bloqueos...

3.3. Relaciones de colaboración / oposición

Por relaciones de colaboración/oposición se entiende la relación que se establece entre dos o más deportistas y que puede influir de manera directa en la acción motriz de los demás.

La comunicación, en función de la relación, puede ser positiva o negativa.

Las relaciones que a continuación se detallan están íntimamente ligadas tanto con los elementos del juego como con los principios operacionales de Bayer.

3.3.1. Colaboración

Relaciones que se establecen con el objeto de superar de manera conjunta el reto deportivo (pase de balón, demarques…).

3.3.2. Oposición

Relaciones que se establecen con el objeto de impedir que los contrarios superen el reto deportivo (recuperar un móvil, bloqueo…).

3.4. Uso de los elementos de juego

Como se ha podido apreciar en el punto 2 (elementos que conforman los juegos y deportes), modificar las relaciones existentes entre los participantes y el resto de los elementos nos posibilita inventar o plantear nuevas situaciones de juego que mejoren la labor didáctica.

Para ello, será necesario que el monitor o monitora de deporte escolar tenga una actitud activa en el entrenamiento, observando las acciones de los jugadores y modificando las situaciones en base a su respuesta, nivel inicial y objetivo planteado en la actividad.

4. Ejemplos de aplicaciones prácticas en las sesiones de entrenamiento

4.1. Ejemplos prácticos de la variación de los elementos que conforman los juegos y deportes.

4.1.1. Variaciones en el espacio.-

- Aumentar o disminuir el espacio de juego
- Establecer diferentes zonas de uso
- Estrechar o ensanchar el espacio
- Delimitar zonas de lanzamiento
- Modificar la forma, el tamaño y la ubicación de las metas

4.1.2. Variaciones en el Tiempo

- Establecer tiempos límites de acción
- Premiar o penalizar la consecución de objetivos en un determinado tiempo de acción

4.1.3. Compañeros y adversarios

- Aumentar o disminuir el número de compañeros/compañeras
- Aumentar o disminuir el número de adversarios/adversarias

4.1.4. Variaciones en el material

- Utilizar otros materiales
- Modificar el tamaño de los móviles
- Aumentar o disminuir el número de balones

4.1.5. Variaciones en las reglas

- Variar los sistemas de puntuación
- Puntuar por otro tipo de objetivos

4.2. Otras aplicaciones prácticas.

- Es necesario mostrar una **actitud activa** durante las sesiones de entrenamiento.
- Realizar modificaciones sobre los elementos que conforman los juegos y deportes, facilita la labor de los deportistas en las edades de formación.
- Hay que tener en cuenta que la capacidad de asimilación de información es una capacidad que va aumentando progresivamente con la edad
- El realizar modificaciones sobre juegos, formas jugadas o deportes ya conocidos **facilita de modo decisivo la comprensión y capacidad de adaptación de los deportistas.**
- Esta facilidad para comprender y adaptarse a las modificaciones en juegos conocidos, permite rentabilizar el **Tiempo de Práctica**. Es decir, dedicar más tiempo a la práctica en sí (logro de objetivos) que a la explicación de la tarea.
- Tal y como ya se mencionaba en el Área 2 de estos apuntes, es importante hacer hincapié en el concepto de la **enseñanza progresiva**:
    - de lo sencillo a lo complejo, y
    - de lo particular a lo general.

5. Síntesis de Ideas Principales

- Los deportes y los juegos poseen un núcleo común, y aunque entre ellos haya diferencias sustanciales, también existen elementos comunes: **espacio, tiempo, compañeros, adversarios, material y reglas.**
- Estos elementos y las relaciones entre ellos forman un sistema. Las relaciones más relevantes entre elementos son:
    - El acto táctico de Malho: explica los procesos cognitivos que se dan en cualquier situación de juego (**observar, interpretar, decidir, ejecutar y evaluar**).
    - Los principios operacionales de Bayer: los practicantes deberán dominar las acciones e intenciones tácticas que son consecuencia de los principios operacionales, tanto **en ataque como en defensa.**
    - **Colaboración/oposición:** son las relaciones que se establecen entre compañeros y adversarios, que influyen de manera directa en la acción motriz de los demás.
- Es importante que los técnicos o monitores de deporte escolar sean capaces de **conocer el deporte** y el juego desde su estructura (elementos y relaciones entre ellos), **reconocer las semejanzas** entre las diferentes modalidades deportivas y **valerse de las mismas** en las sesiones formativas (entrenamientos y competiciones) a fin de facilitar los aprendizajes deportivos.
- La **transferencia** es un proceso de suma importancia en el aprendizaje de los deportes. Supone que el o la escolar aprovechan aprendizajes anteriores para acceder a nuevos aprendizajes.
- **Modificar las relaciones** existentes entre los participantes y el resto de los elementos nos capacita para “inventar” o plantear nuevas situaciones de juego que mejoren el trabajo planteado.
- De la misma manera, realizar **modificaciones sobre juegos y/o deportes ya conocidos** facilita la comprensión y adaptación de los escolares.
- Estas modificaciones hacen que se **rentabilice el tiempo de práctica** (se dedica más tiempo a la práctica en sí que a la explicación de la tarea).
- Para ello, será necesario que el monitor o monitora de deporte escolar tenga una **actitud activa** en el entrenamiento, observando las acciones de los jugadores y modificando las situaciones en base a su respuesta, nivel inicial y objetivo planteado en la actividad.

TEMA 4: VIDA DEPORTIVA=etapas

1. **Introducción**
2. **Yo y El Entorno**
3. **Yo y el Otro**
4. **Yo y los Otros**
5. **Yo y el Equipo**
6. **Yo y el Deporte**
7. **Síntesis de Ideas Principales**
8. **Cuestionario**

1. Introducción

Los deportistas, a lo largo de su vida deportiva, transitan o deberían transitar por una serie de fases que van desde su primer contacto con la práctica deportiva, pasando por el momento en que deciden a qué tipo de deporte y orientación deportiva van a dedicar su tiempo, hasta el momento en que dejan el deporte activo a nivel de competición, pasando a una fase de deporte orientado al ocio, recreación o salud.

Para conseguir los objetivos propios de los procesos de formación deportiva, y en particular de la iniciación polideportiva, debemos secuenciar estas etapas, en función de una serie de criterios que respondan tanto a los intereses de los deportistas como a las características propias de los deportes.

La propuesta que presentamos aquí está orientada a la formación en deportes colectivos de un modo genérico, y en ella se observan una serie de características y de objetivos a conseguir en las diversas etapas formativas.

Es importante remarcar que debido a las características de aprendizaje de los deportistas jóvenes existen momentos donde el monitor de deporte escolar o Educador Deportivo puede tener la tentación de acelerar el proceso, saltándose etapas al observar que los deportistas superan sus expectativas de aprendizaje.

En estos casos debe de tener presente la idea de **no quemar etapas**, ya que si bien aparentemente el o la deportista están capacitados para asimilar las nuevas informaciones y exigencias físicas, se corre un serio peligro de atascamiento y abandono de la práctica deportiva debidos a la excesiva presión a la que se le somete y para la que todavía no está capacitado.

De la misma manera, si lo que se ofrece a los deportistas son los contenidos de una etapa que ya ha superado, aparecerá la desmotivación ya que éste no verá progresos significativos en el dominio de deporte (**Principio de Estimulo Eficaz de la Carga**).

Aunque esta **estructuración en etapas** del proceso de formación deportiva se refiere fundamentalmente a los **deportes colectivos**, la parte correspondiente a las **características propias de las edades** de los escolares es válida para la formación en cualquier modalidad deportiva**, individual o colectiva**.

2. Yo y el entorno (6 a 8 años – categoría prebenjamín)

Siendo esta una etapa previa a la práctica deportiva, sin embargo es de gran importancia ya que en ella se van a comenzar a adquirir una amplia base de movimientos sobre los que construir las destrezas que permiten participar en los deportes posteriormente.

Finalidad	**Proporcionar** disfrute, interés y satisfacción **Favorecer** la socialización – cooperación: **Estimular** el Juego Limpio y los hábitos de salud				
Psicomotriz	**Yo y mi Cuerpo / Yo y el Espacio**			Motricidad Técnica Individual	**1X0**
	Controlar mi cuerpo	Progresar con mi cuerpo	Alcanzar la meta con mi cuerpo		
	Yo y el Material / Yo y el Móvil				
	Controlar el móvil	Progresar con el móvil	Alcanzar la meta con el móvil		

3. Yo y el otro (8 a 10 años – categoría benjamín)

Este es un periodo optimo para el aprendizaje motor, por lo que el principal objetivo de esta etapa será desarrollar al máximo el potencial motriz general de los niños y niñas, creando una base amplia y variada de movimientos globales a partir de la cuál irán apareciendo movimientos más coordinados hasta llegar a las técnicas específicas de cada deporte.

Finalidad	**Desarrollar** la iniciativa propia, emancipación y autonomía **Propiciar** el entendimiento y comprensión de la actividad				
oposición	**Yo y el Adversario / Yo, el Adversario y el Móvil**			Táctica Individual	1X1
	Controlar mi cuerpo, frente al adversario	Progresar con mi cuerpo frente a mi adversario	Alcanzar la meta con mi cuerpo frente al adversario		
	Controlar el móvil frente al adversario	Progresar con el móvil frente al adversario	Alcanzar la meta con el móvil y frente al adversario		
cooperación	**Yo y mi/s Compañero/s**			Técnica Colectiva	2X0 y 3X0
	Controlar el móvil, con el/los compañero/s	Progresar con el móvil, con el/los compañero/s	Alcanzar la meta, con el/los compañero/s		
coop-opos.	**Yo, mi Compañero y el Adversario**			Táctica Colectiva Básica	2x1
	Controlar el móvil, con el compañero y frente al adversario	Progresar con el móvil, con el compañero y frente al adversario	Alcanzar la meta con el móvil, con el compañero y frente al adversario		

4. Yo y los otros (10 a 12 años – categoría alevín)

En este periodo comienzan a jugar cooperando con otros niños y niñas al mismo tiempo que descubren que existe más de un adversario que le quiere quitar el balón.

Finalidad	**Ampliar** el abanico de habilidades motrices deportivas que domina **Perfeccionar y progresar** en la ejecución de las habilidades **Orientar y ayudar** a la adaptación deportiva				
cooperación-oposición	**Yo, mi/s compañero/s y los adversarios**			Táctica Colectiva Básica	2X2 3x1,3x2,etc.
	Controlar el móvil, con el compañero y frente a los adversarios	Progresar con el móvil, con el compañero y frente a los adversarios	Alcanzar la meta con el móvil, con el compañero y frente a los adversarios		
	Controlar el móvil, con los compañeros y frente a el/los adversario/s	Progresar con el móvil, con los compañeros y frente a el/los adversario/s	Alcanzar la meta con el móvil, con los compañeros y frente a el/los adversario/s		
	Yo, mi/s compañero/s y los adversarios			Táctica Colectiva Simple	3X3
	Controlar el móvil; usando medios colectivos básicos frente a los adversarios	Progresar con el móvil; usando medios colectivos básicos frente a los adversarios	Alcanzar la meta con el móvil, usando medios colectivos básicos frente a los adversarios		

5. Yo y el equipo (12 a 14 años – categoría infantil)

En esta etapa, van cerrando su elección sobre el o los deportes que quieren practicar y la necesidad de sentirse arropado hace que el equipo, o el grupo de amigos, sean un elemento básico en la vida del deportista.

Finalidad	**Perfeccionar y progresar** en la ejecución de las habilidades **Orientar y ayudar** a la adaptación deportiva **Permitir** la opcionalidad y **encauzar** hacia una especialización				
cooperación	Controlar el móvil usando medios colectivos básicos	Progresar con el móvil usando medios colectivos básicos	Alcanzar la meta usando, medios colectivos básicos	Técnica Colectiva	5x0, 6x0,etc.
Coop.-oposición	Controlar el móvil usando medios colectivos básicos frente al equipo contrario	Progresar con el móvil usando medios colectivos básicos frente al equipo contrario	Alcanzar la meta usando, medios colectivos básicos frente al equipo contrario	Táctica Colectiva Compleja	5X5, 7X7, 11X11, etc.

6. Yo y el Deporte (14 – 16 años y edades posteriores – categoría cadete, y posteriores

El juego, sin dejar de ser un elemento principal, deja paso a la profundización en el aprendizaje de las técnicas del deporte elegido.

Si las etapas se han cubierto correctamente pero el niño o la niña no quiere someterse a la **disciplina y compromiso** de participar en las competiciones federativas o no se ve capacitado para ser un buen jugador o jugadora, podemos estar seguros de que si ha recibido una buena educación deportiva, ésta le permitirá mantenerse conectado al mundo del deporte desde otra de sus facetas: practicante, entrenador/entrenadora, arbitro/arbitra, etc.

Finalidad	**Perfeccionar y progresar** en la ejecución de las habilidades **Fomentar** buena disposición para el rendimiento deportivo				
cooperación	Controlar el móvil usando medios colectivos complejos	Progresar con el móvil usando medios colectivos complejos	Alcanzar la meta usando, medios colectivos complejos	Técnica Colectiva	5x0, 6x0,etc
Coop.-oposición	Controlar el móvil usando, medios colectivos complejos frente al equipo contrario	Progresar con el móvil usando, medios colectivos complejos frente al equipo contrario	Alcanzar la meta usando, medios colectivos complejos frente al equipo contrario	Estrategia Sistemas Jugadas	5X5, 7X7 1X11, etc.

7. Síntesis de las Ideas Principales

- Los monitores de deporte escolar, o educadores deportivos, son los primeros interesados en conocer las características y objetivos propios de las diversas fases o etapas en las que se estructuran los procesos de formación deportiva.
- El modelo de estructuración por etapas, referido a los deportes colectivos, da una visión de conjunto del proceso de formación deportiva a largo plazo.
- Cada etapa plantea una serie de situaciones de juego que los deportistas viven como retos y desafíos a resolver, lo que les llevará a plantearse qué recursos poseen y donde pueden encontrar otros que les permitan obtener las mejores soluciones posibles.
- El análisis de las etapas permite extraer los puntos clave del proceso de planificación, a fin de ser respetuosos con los ritmos de progresión y aprendizaje de los deportistas, logrando que el proceso de formación deportiva sea lo más coherente y fructífero posible.
- La práctica jugada y polideportiva constituye el principal recurso metodológico para que los escolares encuentren los medios técnico-tácticos que les permitan resolver los problemas.
- Un mismo problema puede resolverse con los medios técnico-tácticos de diversas modalidades deportivas, aplicando el principio de transferencia en los aprendizajes.

TEMA 5: PROCESO DE ENSEÑANZA: metodología y planificación

0. Introducción
1. Los monitores de deporte escolar como educadores deportivos
2. Diseño de la sesión
2.1. Contexto
2.2. Objetivos
2.3. Contenidos
2.4. Metodología
2.5. Evaluación
3. Estructura de la sesión
3.1. Información
3.2. Calentamiento
3.3. Parte principal
3.4. Vuelta a la calma
3.5. Recogida información
4. Impartición
4.1. Organización
4.2. Material y tiempo
4.3. Información
4.4. Control
5. La competición
6. Síntesis de ideas principales
7. Cuestionario

0. Introducción

Teniendo en cuenta que la programación anual de las sesiones de entrenamiento se incluye dentro de una planificación global del proceso de formación deportiva a largo plazo, se entiende que esta tarea de programación debe ser llevada a cabo por los técnicos responsables de la dirección de las actividades (coordinadores de deporte escolar de los centros escolares, directores técnicos federativos o de clubes, etc.)

Al monitor o monitora de deporte escolar, por su parte, le corresponde la tarea de llevar a cabo estas sesiones de entrenamiento, y de las de competición, bajo la supervisión y con el apoyo de los responsables de la dirección técnica de las actividades antes mencionados.

1. Los monitores de deporte escolar como educadores deportivos

La importancia educativa del deporte hace que las personas encargadas de este proceso formativo deban poseer los recursos pedagógicos necesarios para asegurar una correcta iniciación polideportiva.

En definitiva, los educadores deportivos enseñan día a día a ser persona por medio del deporte, y esto sólo se consigue hacerlo bien con vitalidad e implicación, no limitándose a liberar a los padres-madres de sus niños/as y cuidarlos durante ese tiempo con una finalidad meramente asistencial.

- Características de los monitores:
- Físicas: asistir con ropa adecuada, controlar hábitos nocivos…
- Intelectuales: flexible, imaginativo, creativo…
- Ëticas: coherente, justo, equitativo, sincero…
- Profesionales: identificación con el colegio, capaz de enseñar deporte…

2. Diseño de la sesión

La sesión es el punto de unión entre la programación teórica desarrollada previamente y la práctica de cada una de las **tareas o actividades** elegidas y organizadas para que los deportistas aprendan unos **contenidos** de enseñanza, orientados a unos **objetivos**.

La cuestión, por tanto, reside en conocer qué es lo que busca el niño o la niña que se acerca al mundo del deporte, a fin de dar las respuestas adecuadas al mismo tiempo que se le crean nuevos intereses.

No existe una única fuente de motivación sino que existen diferentes tipos que se combinarán en función de los intereses particulares de cada deportista.

La responsabilidad de los monitores o educadores deportivos será conocer estas motivaciones y asentarlas en las sesiones que vaya a impartir, proponiendo tareas y utilizando estímulos externos que vayan cimentando los hábitos deportivos de sus deportistas.

Pero..¿Cómo hacerlo?

- Utilizar como medio principal de enseñanza los juegos o formas jugadas
- Las tareas deben estar planteadas para que los escolares puedan comprobar el resultado obtenido, teniendo en cuenta que el criterio de comparación será la ejecución realizada por los compañeros.
- Las tareas deben tener un reto a superar que aumente el nivel de implicación de los deportistas al mismo tiempo que les permite mejorar su rendimiento.
- Corregibilidad; se debe dar la posibilidad de repetir en otras condiciones para favorecer su aprendizaje.
- Los retos deben ser visibles, claros y ajustados. Aquellos que son muy difíciles o muy fáciles provocan pérdidas de interés

- Transferencia y comprensión, las tareas que se propongan deben permitir que el deportista entienda su finalidad y la aplicación que tienen en su deporte.

- Fomentar las tareas donde se pueda alcanzar un objetivo a partir de la colaboración entre diferentes deportistas

- En el desarrollo de las tareas, proponer criterios de puntuación que valoren la realización de conductas que habitualmente no tienen un reflejo en el marcador.

- Fomentar actividades sociales fuera de la sesión, tales como comidas, asistencia a partidos, etc., donde se afirmen los lazos de unión.

2.1. Contexto

Antes incluso de plantearse la programación de la sesión es necesario conocer y organizar los recursos con los que se cuenta para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje

2.2. Objetivos

¿A dónde nos dirigimos? Mediante esta pregunta vamos a determinar lo que pensamos que los deportistas deben aprender, bien en la sesión o bien a lo largo de un periodo de tiempo determinado.

Se comienza por los objetivos más generales para acabar en los más concretos, como son los aspectos individuales.

2.3. Contenidos

¿Qué vamos a enseñar?

Estableceremos los aspectos de estructura sistémica que nos van a permitir alcanzar los objetivos previamente establecidos: medios técnico-tácticos, espacio, tiempo, reglas, comunicación, acto táctico, estrategia y hábitos deportivos..

2.4. Metodología

¿Cómo vamos a enseñar?

Nuestra opción es establecer tres principios directrices que sirvan para orientar la toma decisiones de los educadores deportivos:

2.4.1. Del juego al deporte

Tal y como se ha indicado en el Tema 1, juego y deporte son entidades muy similares, donde la diferencia principal es que los juegos no tienen una institución que establezca ni rija su reglamento ni competiciones.

Ésta diferencia, lejos de ser una desventaja, es el reflejo del **gran potencial educativo que tienen los juegos**, ya que les hacen ser adaptables a las necesidades que los deportistas tienen.

¿Todos los juegos sirven para enseñar?

Desde nuestra perspectiva la respuesta es sí, pero debemos matizar que cada juego se deberá utilizar en función de su grado de especificidad (acercamiento a la estructura de los deportes) y del tipo de contenido que va a desarrollar (aspectos tácticos, técnicos, reglas, espacios, etc.).

Clasificación de los juegosen función de su grado de especificidad:

- **Genéricos**: todos aquellos juegos que se alejan de las estructuras clásicas de los deportes.
- **Modificados**: su principal característica es la limitación de alguna de los parámetros estructurales de los deportes, fundamentalmente centradas en el espacio y número de participantes.

- **Específicos**: se acercan a la estructura propia de los deportes en el número de jugadores (5x5, 7x7, 9x9, etc.), pero se realizan variaciones del tamaño del área o se crean nuevas áreas, se varían las metas (canastas más bajas o altas, porterías de menor altura y anchura, etc.), los móviles o las reglas.
- **Las propias Modalidades Deportivas**

Para finalizar un pequeño resumen de algunas características que consideramos pueden ser de gran utilidad práctica.

- Los deportistas deben encontrarse en situación de tomar decisiones, poder elegir, desarrollar su inteligencia práctica.
- Las acciones motrices no deben ser estereotipadas, aunque si es exigible cierto grado de eficacia. Esto no significa que ésta deba ser exactamente como el modelo técnico.
- No debe existir ni jugadores eliminados ni mucho tiempo de espera; no hay nada peor que la espera para que los deportistas pierdan la ilusión.
- El juego debe permitir mejorar las relaciones sociales como la cooperación, colaboración, ayuda, esfuerzo, etc.

2.4.2. De lo sencillo a lo complejo

Cualquier situación que se presente a los escolares debe suponer un reto, donde la elaboración y organización de las respuestas les exijan (en el ámbito perceptivo, decisional, motriz o de relación) plantearse algún tipo de estrategia para resolver el problema.

La complejidad de la tarea que se proponga debe estar reducida hasta el límite de lo necesario para que cualquier niño o niña pueda comenzar su aprendizaje jugando.

La clave reside en elegir tareas que posean la dificultad adecuada, para lo que no existen reglas fijas pero sí se pueden sugerir algunas propuestas:

- Usar situaciones en las que la responsabilidad de resolver la tarea recaiga en el propio niño y no en los educadores deportivos.
- Descomponer el deporte a trabajar en unidades tácticas sencillas: 1x0, 1x1, 2x1, etc. que respondan a uno o a varios principios estratégicos del juego.
- Comenzar con espacios amplios, en proporción al número de participantes, para ir limitando el espacio progresivamente.
- Comenzar con las reglas esenciales que permiten jugar, aumentándolas progresivamente con el objeto de dificultar y mejorar las acciones motrices.
- Comenzar dando bastante ayuda hasta lograr agilidad en el juego; a partir de ahí ir disminuyéndola progresivamente para trasladar el control y la responsabilidad al jugador.
- Comenzar animando y premiando las acciones de los deportistas que se acerquen a lo solicitado para pasar a recompensar únicamente aquellas acciones que sean excelentes.

2.4.3. De lo genérico a lo específico

Si se quiere evitar la especialización temprana en la enseñanza de cualquier deporte, será necesario crear una base amplia de movimientos globales, inespecíficos y válidos para aplicar en cualquier juego, ajustándose progresivamente a uno o varios deportes.

Para ello el educador deportivo debe dominar el uso de diferentes parámetros estructurales (el espacio y tiempo, las metas a alcanzar, el móvil y número de participantes) ya que ellos regulan la funcionalidad del juego (movimiento):

- Comenzar a usar formas simples de juego para ir dando paso a juegos más codificados y estructurados, hasta llegar al deporte.
- Partir de ejecuciones globales de los gestos y movimientos aplicables a todos los deportes hasta desarrollar la técnica específica de cada uno de ellos
- Usar tareas en las que los elementos estructurales de los deportes aparezcan pero de manera inespecífica para ir ajustándolas progresivamente hasta usar únicamente los elementos idénticos
- Comenzar usando tareas sin oposición ni cooperación, hasta acabar en tareas de cooperación-oposición.
- Pasar de las relaciones de cooperación-oposición a las de ataque-defensa

2.5. Evaluación

¿Cómo sabemos que estamos avanzando?

La evaluación se convierte en un elemento clave en el proceso de enseñanza.

La evaluación debe realizarse de manera regular, transmitiendo los resultados a los escolares e intentando que éstos sirvan como estímulo para el aprendizaje.

3. Estructura de la sesión

En los siguientes apartados vamos a ir describiendo cada una de las partes que forman una sesión.

3.1. Contextualización

Toda sesión está encuadrada y relacionada con otras sesiones, de tal manera que para tener una sensación de continuidad y progresión es conveniente que ésta venga precedida de aquellos datos que permiten al Educador Deportivo situarla en cualquier momento.

3.2. Información

Esta parte representa el primer contacto físico entre monitores y deportistas, por lo que tiene una gran importancia la manera en la que se realice.

En este tiempo se realizarán 4 tareas:

- **SALUDAR**
- **ASISTENCIA**
- **INFORMAR**
- **ORGANIZAR**

3.3. Calentamiento

Una vez centrada la atención de los deportistas es el momento de comenzar a trabajar usando tareas que sean sencillas de organizar (fundamentalmente individuales), globales (uso de todo el cuerpo) y conocidas por parte de todos los deportistas por un período de tiempo que vaya de 6 a 8 minutos.

En esta fase de calentamiento se distinguen otras tres sub-fases:

- **Ruptura.** Se llama así ya que pasamos de estar parados a activar el cuerpo.
- **Tono.** Se realizan estiramientos o trabajo de movilidad articular de aquellas zonas musculares que más se van utilizar a lo largo de la sesión.
- **Activación.** Una vez se ha estirado y antes de comenzar con la siguiente fase es el momento de realizar tareas que se caractericen por una mayor intensidad al mismo tiempo que provoquen alegría para subir el nivel de motivación.

3.4. Parte principal (logro de objetivos)

Llegamos a la parte principal de la sesión, donde se va trabajar de manera específica para que los deportistas logren los objetivos propuestos en la sesión.

La organización y secuenciación de las tareas en esta parte va a venir definida por los siguientes criterios:

- **De lo individual a lo colectivo.**
- **De lo simultáneo a lo alternativo.**
- **Del desequilibrio al equilibrio.**
- **De lo directivo a lo no directivo.**
- **De la autosuperación a la confrontación.**
- **Del control a la finalización.**
- **De los espacios grandes a los espacios pequeños.**

El volumen de tiempo que vamos a dedicar a esta fase rondará los 40 a 45 minutos y siempre debe tener mayor duración que las dos actividades anteriores juntas.

Un aspecto que siempre se debe tener en cuenta en esta fase es que la última tarea debe ser lo más cercana posible a un partido o competición de la modalidad deportiva que se esté trabajando.

3.5. Vuelta a la Calma

Llega el momento de que los escolares vayan volviendo de manera progresiva a su estado de actividad habitual, para lo que usaremos actividades donde los desplazamientos sean mínimos o nulos, intentando que sean divertidos para asentar el recuerdo agradable con el que queremos que vuelvan a casa.

3.6. Recogida de información

Este es un momento corto y sirve para que, dialogando con los escolares, los monitores o educadores deportivos:

- **EVALÚEN:** realizando preguntas sobre la sesión.
- **INFORMEN:** sobre su comportamiento y nivel de aprendizaje.
- **MOTIVEN:** animarles a seguir mejorando y anticiparles actividades futuras.
- **ORGANICEN:** recoger el material…

4. Impartición de la sesión

4.1. Organización

En la sesión debemos de optimizar el uso del tiempo para conseguir que el tiempo de compromiso motor, es decir, el tiempo que los deportistas están jugando, sea el máximo posible.

Dedicar un tiempo a pensar sobre la sesión que se va a impartir, asignando tiempos, regulando el uso del material y de los grupos de trabajos aumentará las posibilidades de éxito de la misma.

4.2. Material y espacio

- En una misma sesión no es conveniente usar más de dos materiales diferentes.
- Hay que establecer claramente dónde y cuándo se coge el material y donde se deja al acabar.
- Suele ser más rentable comenzar con un material por persona (por ejemplo un balón) para ir recogiéndolo de manera progresiva hasta llegar a tener únicamente un balón para todos.
- En el caso del material más pesado, la idea es tenerlo colocado antes de comenzar la sesión, sacarle el provecho a lo largo de la misma y al final lo recogen los deportistas.
- El espacio es importante delimitarlo con conos, líneas, pañuelos, etc., ya que de esta manera los deportistas van a poder crear una imagen del mismo en su cabeza.
- Si podemos hay que definir una zona de reunión

4.3. Información

En general deberá ser comunicada de manera clara, concisa y corta, usando términos técnicos que concreten situaciones.

Hacer una demostración de lo que se está pidiendo, mostrarles un video o una fotografía, pedir a uno de los participantes que haga el movimiento para que los demás lo vean **(aprendizaje por imitación),** son algunos de los recursos con los que cuentan los monitores o educadores deportivos.

4.3.1. Información grupal:

- Se usa bien al inicio o al final de la sesión, para presentar una tarea a todo el grupo, o porque al analizar la acción de los deportistas se descubre un error común y realmente importante que necesita ser corregido.

- Colocarles en semi-círculo y situarse frente al grupo de tal manera que sea el centro de atención, creando la posibilidad de intercambio de información entre los deportistas.

- Durante el tiempo que dure la conversación los jugadores estarán en silencio, pudiendo intervenir si piden permiso o si se les requiere para que intervengan.

- En el caso de que tuviesen material (balón, raqueta, pelota, etc.), éste se colocará en el suelo y se pondrá un pie encima para evitar la tentación de jugar con él.

4.3.2. Información Individual:

- Se usa cuando se descubre un error en una o un deportista concreto o se quiere corregir una conducta desviada.

- Para trasmitirle la información y no parar la actividad de los demás es conveniente encontrar el momento adecuado.

4.4. Control

La falta de confianza y la inseguridad de los monitores/educadores más jóvenes se suele traducir en problemas de control y disciplina.

Para evitar este tipo de problemas deben realizarse actuaciones preventivas

5. La Competición

La competición es un medio que nos proporciona el deporte para explorar y superar nuestros límites y potencialidades, en definitiva para **AUTOSUPERARNOS**.

Los monitores de deporte escolar, como educadores deportivos que son, deberán ayudar a entender a los más jóvenes la importancia del trabajo bien hecho, del respeto al contrario y al árbitro, del esfuerzo continuo y el trabajo en equipo, sabiendo que los frutos de su esfuerzo no serán inmediatos.

6. Síntesis de Ideas Principales

- Quien no planifica está planificando el fracaso.
- Los coordinadores de deporte escolar deben realizar una planificación global del proceso de formación deportiva a largo plazo, en lugar de centrarse en los resultados a corto plazo.
- A los monitores de deporte escolar les corresponde la tarea de llevar a cabo las sesiones de entrenamiento y competición.
- El monitor o la monitora de deporte escolar, como educadores deportivos, deben reunir una serie de características físicas, intelectuales, éticas y profesionales que les capaciten para educar a los escolares en el deporte y a través del deporte.
- La sesión de entrenamiento nace desde una reflexión previa orientada a la elección de tareas adecuadas a los intereses de los deportistas y del propio deporte, ordenadas en función de unos principios metodológicos. No debe consistir en una serie de tareas unidas al azar.
- En las sesiones de entrenamiento se materializa la programación teórica desarrollada previamente.
- Durante las sesiones de entrenamiento se llevan a cabo una serie de tareas o actividades, elegidas y organizadas para que los escolares aprendan unos contenidos de enseñanza, orientados a unos objetivos.
- El éxito de una sesión se mide por la satisfacción que ésta ha producido en los deportistas.
- La motivación de los deportistas para hacer práctica deportiva es el elemento clave sobre el que basar cualquier proceso de planificación de la enseñanza de los deportes.
- Antes incluso de plantearse la programación de la sesión es necesario conocer y organizar los recursos con los que se cuentan para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Tres principios directrices: del juego al deporte, de lo sencillo a lo complejo y de lo genérico a lo específico, servirán para orientar a los monitores al diseñar sus sesiones.
- La sesión se estructura en tres partes: calentamiento, parte principal (logro de objetivos) y vuelta a la calma.
- La evaluación es un elemento clave en el proceso de enseñanza, ya que, si no constatamos de alguna manera los progresos, la sensación de no avanzar y de perdida de tiempo puede apoderarse de los deportistas y de los educadores deportivos pudiendo provocar el abandono de la práctica deportiva.
- La organización correcta de los recursos con los que cuenta la Educadora o el Educador Deportivo le van a permitir crear un clima positivo y ordenado que favorezca el aprendizaje de sus deportistas y el suyo propio.

- La impartición de una sesión requiere tener en cuenta que los verdaderos protagonistas de la misma son los y las escolares, y por ello todas las acciones de los monitores de deporte escolar, como educadores deportivos que son, deben encaminarse a favorecer su actuación.

- El aprendizaje continuo no es una acción que sólo se aplica a los deportistas sino que es un valor que se debe tener presente como medio de mejora, tanto propia como de los que le rodean.