EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE EN LA EDAD ESCOLAR

Herramientas

GUIAS PARA PADRES Y MADRES

Número
5

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE EN LA EDAD ESCOLAR

FRANCISCO DELGADO
LEONOR GALLARDO

CEAPA
Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos

Autores:
Francisco Delgado
Leonor Gallardo

Coordinan:
Luis García Campos
Paco Rosauro
Joan Amezaga

Edita: CEAPA
Puerta del Sol, 4. 6º A. 28013 Madrid.
Tel. 91 701 4710. Fax 91 521 7392.
E-mail: ceapa@ceapa.es
Página web: www.ceapa.es

Primera Edición:
Diciembre de 1998

Depósito Legal:
M- 42707 -1998

Diseño Gráfico:
César Lucía

Imprime:
ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA
Carlos Ladrón de Guevara, Isabel Rodríguez, Manuel Galey, Pedro Crespo, Joan Amezaga, Regina Fernández, Francisco Rosauro, Juan Carlos Vázquez, Enrique Valdearcos, Juan Pons, Francisco José Del Valle, Antonio Arráez, María del Carmen Díaz, Jesús F. Murias, Rafael Delgado, Juan José Sánchez, Eulalia Vaquero, Leonisa De Rodrigo, Jaime Camba, Amadeo Mateu.

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública
el 25 de Julio de 1.995

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100%

ÍNDICE

	Presentación	5
1	Valor Educativo y Preventivo del Deporte en la Edad Escolar	7
2	La Educación Física	9
3	Actividad Física y Deporte: Contribución a la Salud y a la Educación	13
4	Significado Educativo del Juego	21
5	Otras Alternativas a los Deportes más Conocidos y/o Divulgados	24
6	Recursos y Desarrollo del Deporte en Edad Escolar	33
7	El Deporte Espectáculo y de Masas	39
8	Las APAS y el Deporte en Edad Escolar	41
9	A Modo de Conclusión Final	43
10	Referencias Bibliográficas	46

PRESENTACIÓN

Analizar con brevedad y sencillez la educación físico-deportiva en esta guía para padres y madres de la colección Herramientas de CEAPA tiene alguna dificultad dado lo complejo del problema que nos ocupa, pero por otro lado es una experiencia apasionante, pues una de las actividades más importantes para el desarrollo psico-físico e intelectual de la infancia y la adolescencia es la deportiva.

El deporte se relaciona con la mayoría de las ciencias: la Educación, la Sociología, la Medicina, el Derecho, la Psicología, el Urbanismo, etc.

Hay que afirmar que en la programación educativa de los centros de enseñanza debería de tener un papel relevante el área de educación física y deportiva, no sólo en su programación curricular, sino también en su programación complementaria.

También en el ámbito familiar, a la hora de concebir y emplear el tiempo libre, se debería de incidir en la importancia de que los niños, niñas y adolescentes orientaran su tiempo de ocio hacia la actividad lúdico-deportiva.

La orientación físico-deportiva programada por la escuela y la familia sirve para desarrollar aptitudes físicas y fomentar la salud, consiguiendo generar en la infancia y adolescencia unas actitudes éticas basadas en la cooperación con los demás. La práctica físico-deportiva es un elemento preventivo de primera magnitud.

Pero también hemos de tener en cuenta que el deporte en su faceta profesional y de alto rendimiento, es decir, el que podríamos denominar deporte-consumo, es un fenómeno social de gran importancia: nos inunda desde los medios de comunicación, afectando al comportamiento y conductas humanas, en ocasiones no muy saludablemente, aunque es de una gran belleza desde su dimensión plástica y humana.

El deporte, por un lado forma parte del gran espectáculo competitivo que mueve miles de millones y que propagan los modernos medios de comunicación y, por otro lado, forma parte del simple esparcimiento, con todo tipo de virtudes educativas, preventivas y terapéuticas.

Pero el deporte también tiene su lado negativo y pernicioso a nivel social y educativo: En ocasiones el deporte se utiliza como instrumento de domesticación de grupos sociales y alienación de masas, para desviar la atención de importantes problemas políticos y sociales. También se utiliza como elemento represivo a nivel individual con ciertos entrenamientos, ayudas artificiales o modos de vida al que son sometidos algunos chicos y chicas, incluso a edades muy tempranas, potenciando sólo la parte agonística[1] del deporte, para alcanzar un alto nivel al que llegan muy pocos al final, con la consiguiente frustración o alteraciones graves de la salud.

Hoy en la mayoría de la programación deportiva manda la sociedad de consumo y la publicidad que la sustenta, incluso en el deporte no agonístico, con las ayudas de los grandes almacenes, etc. No digamos en el deporte profesional. Incluso se da en el marco del deporte el fomento de drogas legales, como el alcohol, que utiliza el deporte como reclamo en las camisetas de los deportistas, en los estadios y canchas deportivas, etc.

Hasta aquí una primera situación de un tema tan apasionante como es el deporte. A partir de aquí nos vamos a centrar, a través de diversos apartados, en describir las diversas facetas de la actividad físico-deportiva en la edad escolar.

Hemos concebido este documento con la intención de hacer unas breves reflexiones que nos sitúen en la dimensión del deporte que fomenta valores éticos como la libertad y la cooperación y que además proporciona salud psíquica y física, ayudando a utilizar saludablemente nuestro tiempo libre. En suma, a lo largo de estas páginas pretendemos proponer algunas claves para un modelo deportivo preventivo a nivel individual y colectivo.

[1]Agonístico: la realización de una actividad físico-deportiva con un fuerte entrenamiento, con el fin de conseguir marcas y triunfos, por encima de lo lúdico y lo saludable.

Valor Educativo y Preventivo del Deporte en la Edad Escolar

Sabemos que educar es algo de mucho mayor alcance que instruir. Educar consiste, entre otras cosas, en preparar a nuestros hijos e hijas para que sean hombres y mujeres capaces de desenvolverse con libertad y soltura en la sociedad de nuestro tiempo.

Educar no es sólo, ni primordialmente, acumular conocimientos tras conocimientos, sino desarrollar toda una serie de capacidades lúdicas, afectivas e intelectuales. Educar es también disponer de una escala de valores, fomentar actitudes relacionales y solidarias y potenciar una serie de hábitos. Concebido todo ello como un proceso destinado a que cada niña y cada niño realicen, cumplidamente, su proyecto personal.

El **deporte en la edad escolar** tiene una importancia que hemos de valorar en su justa medida, para saber aprovechar sus posibilidades formativas. Practicar uno o varios deportes no es un lujo, es un magnífico medio para que nuestros hijos e hijas desarrollen y completen su proceso evolutivo y, sobre todo, les prevenga de enfermedades y dependencias.

A menudo identificamos el deporte sólo con el deporte de competición y profesional. Pero esa mentalidad hay que cambiarla. Aunque un niño o niña hagan mucho deporte en el ámbito de las estructuras o clubs federados, probablemente nunca lleguen a triunfar y mucho menos hacer del deporte una profesión. Pero si tu hijo o hija se interesa por el deporte y lo practican saludablemente y con asiduidad, van a desarrollar unos hábitos, unas capacidades, un autocontrol, una autoestima y una actitud hacia los demás muy saludable y cooperativa.

El deporte y la educación física tiene una gran vertiente preventiva en una sociedad llena de riesgos y ayuda a nuestros hijos e hijas a conocerse, a saber de lo que son capaces. Les ayuda a compartir con los demás, a desarrollar el compañerismo con sus iguales y a aceptar unas reglas pactadas previamente.

Cuando hablamos de educar para la autonomía, para la libertad y para la toma de decisiones no debemos olvidar que la práctica de uno o varios deportes contribuye, también en gran medida, a desarrollar estas capacidades.

En muchas ocasiones, aunque en la teoría admitamos estos razonamientos, no somos capaces de llevarlos a la práctica ni nos esforzamos por exigir a los poderes públicos locales y regionales o estatales que estimulen, con medios en la escuela y en el barrio, la práctica deportiva para todos.

Hemos de intentar **anular** de la práctica deportiva habitual su carácter **selectivo** y **sexista:** La primera forma de discriminación se produce cuando los objetivos de quien promociona u organiza una actividad deportiva imprimen mayor importancia a la capacidad y destreza de unos niños/as sobre otros.

Por otro lado, frente a la importancia trascendental de desarrollar actividades deportivas mixtas, con objetivos coeducadores, en la mayoría de los ámbitos del deporte se separan los sexos, de cara a la competición y al desarrollo del deporte. Ambas características que impregnan nuestro deporte no favorecen su carácter educativo.

No se debe confundir educación física en el ámbito curricular de los centros con deporte escolar. Pero tampoco conviene separarlos. Ambos son complementarios. Por ello habría que reivindicar desde las APAS y con el apoyo de las familias, como complemento al área de educación física, que se organizaran actividades deportivas complementarias en todos los centros y para todo el alumnado. Cuestión que ahora, como consecuencia de diversas circunstancias de índole administrativo y laboral, no se hace, y la educación física -en general- se queda sin cumplir sus objetivos más importantes.

El valor **educativo** y **preventivo** del deporte en la edad escolar es un hecho científico sin discusión. El problema es cómo superar los obstáculos que impiden que -hoy todavía- millones de niños y niñas no practiquen de forma habitual el deporte, aún a pesar de la oferta que existe y de las dos horas semanales que se dedican en la escuela la educación física.

Para superar estos **obstáculos** las APAS, con las familias, y en el ámbito de la escuela, en el propio barrio o ciudad se han de desarrollar unas estrategias encaminadas a **incorporar** una cultura que anime y promocione el deporte, desde un punto de vista social y lúdico y **exigir** a los poderes públicos los medios necesarios para que todos los niños y niñas tengan acceso a la práctica deportiva habitual, para que la igualdad de oportunidades a que nos obliga la Constitución se cumpla.

CEAPA

2 La Educación Física

Educación Física es ante todo **educación**. Sin Educación Física no existe educación integral. Es la parte de la educación basada en el conocimiento del cuerpo y el aprendizaje para utilizarlo saludablemente en toda su dimensión.

Es, además, crear el hábito del movimiento, para que el cuerpo sirva como medio de expresión a la personalidad de cada individuo.

Es la parte de la educación que utiliza de una forma sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales y otros elementos físicos sobre nuestro propio cuerpo.

Es trascendental y preventiva la educación psicomotriz en las edades más tempranas, ya que todo acto inteligente es primero conducta motora. Además es necesario recalcar que se detectan, a través de esta vía, innumerables problemas y patologías más o menos graves, que localizadas y tratadas tempranamente, de forma adecuada, atemperan o dan soluciones a tiempo: De ahí nuestro empeño en que la educación infantil es **necesaria** desde los primeros meses de vida de los niños y las niñas. Debiendo, todos y todas, exigir su extensión y calidad.

En las primeras edades y en la etapa de enseñanza primaria hay que conseguir que el cuerpo y el movimiento sean medios de expresión y comunicación. Es importante conocer el propio cuerpo y su uso adecuado mediante la iniciación en hábitos de salud y la utilización del juego como medio exploratorio y desarrollo de la capacidad lógica.

En la etapa de secundaria, en la adolescencia, la Educación Física ha de cumplir un papel educativo total. También globalizado con el resto de áreas. Mediante el juego, la expresión corporal, la comunicación, el desarrollo motor y las experiencias sobre la salud, el medio ambiente y la socialización y la cooperación entre iguales.

La Educación Física es un elemento fundamental de todo diseño curricular. Ha de adaptarse a cada circunstancia individual y colectiva, teniendo muy en cuenta el medio.

La preparación, actitudes y formación pedagógica de los/as profesionales de la Educación Física es fundamental para que este espacio de crecimiento y aprendizaje se desarrolle con calidad en los centros educativos, desde las edades más tempranas.

Los maestros/as y profesores/as de Educación Física se han de convertir en los verdaderos animadores de la práctica deportiva de la infancia y la adolescencia, tanto en el horario lectivo como fuera del mismo y de la propia escuela. Para ello -con nuestro apoyo- los poderes públicos han de incentivar soluciones administrativas y laborales, para que esto sea una realidad.

En el ámbito de la Educación Física en la escuela, cada **etapa educativa** tiene unos **objetivos** que cumplir y que se desarrollan en el diseño curricular de cada ciclo o curso. También el maestro/a y/o profesor/a están obligados a hacer **adaptaciones curriculares** a las circunstancias psicofísicas y sociales de cada alumno o alumna, para que la educación física se convierta en una materia saludable y positiva de verdad y no en una "pesadilla" , como ocurría antaño y a veces ocurre todavía.

A modo ilustrativo vamos a enumerar algunos Objetivos Generales del área de la Educación Física en la **enseñanza obligatoria**.

En relación con el ámbito de la identidad y autonomía personal, la intervención educativa durante la etapa de educación infantil tendrá como objetivo desarrollar unos procesos de enseñanza-aprendizaje que capaciten al niño y niña para:

1. Tener una imagen ajustada y positiva de sí mismo, mostrar un nivel aceptable de autoconfianza, identificar las características y cualidades personales, valorar progresivamente sus posibilidades y limitaciones y actuar de acuerdo con ellas.

2. Tener una actitud de respeto hacia las características y cualidades de las otras personas, sin actitudes de rechazo o discriminación en base al sexo o cualquier otro rasgo diferenciador.

3. Descubrir y utilizar las posibilidades motrices sensitivas y expresivas del propio cuerpo, y adoptar posturas y actitudes corporales adecuadas a las diversas actividades que emprende en su vida cotidiana.

4. Darse cuenta de los propios sentimientos, emociones y necesidades, comunicárselas a los demás, así como percatarse y respetar los sentimientos, emociones y necesidades de los otros.

5. Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con el bienestar corporal y la seguridad personal, la higiene y el fortalecimiento de la salud, así como en la adquisición de hábitos (orden, constancia, organización) relacionados con la realización de diversas tareas.

6. Tomar la iniciativa, planificar y secuenciar la propia acción para resolver tareas sencillas o problemas de la vida cotidiana; aceptar las pequeñas frustraciones y manifestar una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, pidiendo a los otros la ayuda ajustada y necesaria.

7. Dominar la coordinación y el control dinámico general del propio cuerpo (desplazamientos, marcha, carrera, saltos...) al servicio del manejo de los objetos necesarios para la ejecución de tareas de la vida cotidiana, de actividades de juego físico y recreativo, y de la expresión de sentimientos y emociones.

8. Utilizar las coordinaciones visomanuales y las habilidades manipulativas necesarias para manejar y explorar objetos con un grado de precisión cada vez mayor en la realización de actividades de la vida cotidiana (vestirse, atarse los zapatos...) y de tareas relacionadas con las distintas formas de representación gráfica (dibujar, pintar, aproximaciones a la escritura).

9. Adecuar su propio comportamiento a las necesidades, demandas, requerimientos y explicaciones de otros niños y adultos, e influir en la conducta de los demás pidiendo, preguntando, explicando, etc... y evitando la adopción de actitudes de sumisión o de dominio, desarrollando actitudes y hábitos de cooperación, ayuda, solidaridad, etc.

Por cada Ciclo o Etapa se marcan unos Objetivos generales. A modo, exclusivamente orientativo, señalamos algunos de los que se han de cumplir en las etapas obligatorias de Primaria y Secundaria:

1. Aprender a valorar el propio cuerpo y organizar el tiempo libre, como un medio para divertirse, de conocerse y de sentirse a gusto consigo mismo y con sus iguales.

2. Resolver problemas que exijan el dominio de aptitudes y destrezas motoras aplicando los mecanismos de adecuación a los estímulos perceptivos, de selección de formas y tipos de movimiento y de evaluación de sus posibilidades. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para transmitir ideas, sensaciones y estados de ánimo.

3. Adoptar hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de salud manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y relacionando estos hábitos con sus efectos sobre la salud.

4. Aprender a regular y dosificar los esfuerzos físicos, llegando a un nivel de autoexigencia de acuerdo con las posibilidades reales de cada individuo.

5. Aprender a aumentar las posibilidades del rendimiento motor, mediante el acondicionamiento y la mejora de las cualidades físicas, así como perfeccionar el ajuste, dominio y control corporal.

6. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades deportivas y físicas del entorno a nivel individual o colectivo.

7. Desarrollar el valor de la cooperación, la solidaridad y el trabajo en equipo. Así como la capacidad lógica.

3 Actividad Física y Deporte: Contribución a la salud y a la educación

La actividad física viene definida por dos aspectos fundamentales. El primero es el aspecto cuantitativo que se refiere a la energía necesaria para realizar ejercicio. El segundo es el aspecto cualitativo, relacionado con el tipo de actividad y el propósito con el que se va a realizar ésta. La vertiente cuantitativa es la que se abordará más adelante desde el punto de vista biológico.

Bajo el aspecto cualitativo surge la actividad física como un estilo de vida según el ámbito en el que se realice. Así Bochard y cols. (1990) categorizaron la actividad física en función del contexto en que ésta era realizada: la actividad física vinculada a la actividad laboral, la actividad física dentro de las tareas domésticas, la actividad física dentro de los sistemas educativos (la educación física) y la actividad física relacionada con el ocio y la recreación.

Por otra parte la actividad física también es contemplada según el propósito con el que se realice. Según Sánchez Bañuelos (1996) los propósitos más importantes que mueven al individuo a realizar actividad física se pueden resumir en:

- ✔ Condición física-Salud.
- ✔ Condición física-Rendimiento.
- ✔ Buena apariencia física, estética, corporal.
- ✔ Esparcimiento-Placer.
- ✔ Autorrealización-Consecución de metas.
- ✔ Socialización.

Cada uno de estos propósitos para la práctica de la actividad física requiere tipos de ejercitación muy diferentes tanto cuantitativamente, como cualitativamente.

Lo que queda claro es que los beneficios de la actividad física no dependen sólo de su práctica, sino de los numerosos factores que la condicionan, entre los que figuran dentro de los más determinantes el ámbito en el que se realiza y el propósito. De las anteriores consideraciones surge la siguiente definición:

> *"La actividad física es todo movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético; en la que hay que tener en cuenta el tipo de actividad que se realiza, el ámbito en el que se desarrolla y el propósito con el que se lleva a cabo. Estos factores darán lugar a diferentes tipos de ejercitaciones con diferentes consecuencias y beneficios físicos, psicológicos y sociales".*

3.1.- PUNTO DE VISTA BIOLÓGICO

Sánchez Bañuelos (1996) define, desde un punto de vista estrictamente biológico, la actividad física como un movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona.

Esta definición es adecuada cuando se hace referencia a la actividad física en relación a su influencia en la condición física. Podríamos decir, en este caso, que la actividad física es el proceso y la condición física su resultado.

Con esta definición estaríamos refiriéndonos, fundamentalmente, al aspecto cuantitativo de la actividad física. Bajo este aspecto las características más relevantes de la actividad física son: el volumen, la intensidad, la duración y la frecuencia.

El volumen es el tiempo real de duración de la carga. La intensidad, según **González Badillo** y **Gorostiaga** (1995) es "El grado de esfuerzo que exige un ejercicio".

La duración es el tiempo efectivo durante el cual se realiza un esfuerzo aislado.

La frecuencia con que se realiza la actividad física está representada por el número y distribución de los esfuerzos realizados en función del tiempo.

De todos estos factores, quizás sea la intensidad el más difícil de establecer, ya que depende del esfuerzo muscular, de la energía nerviosa gastada, de las características personales del individuo y de su nivel de adaptación.

La actividad física y sus efectos sobre el organismo estará condicionada por la forma en que se apliquen estos factores y por las características individuales de la persona.

Los efectos de carácter fisiológico que produce la actividad física como consecuencia de la adaptación al esfuerzo son muy numerosos.

A continuación revisaremos los aspectos más importantes que pueden verse influídos por la práctica del ejercicio físico en niños, niñas y adolescentes y qué tipo de actividad puede mejorar la fisiología de estos aspectos:

Condición física cardio-vascular

El tipo de actividad física necesaria para prevenir enfermedades cardiovasculares debe ser de intensidad moderada, de carácter aeróbico, con una duración aproximada a los 30 minutos y con una frecuencia semanal elevada.

Crecimiento óseo

La ejercitación con cargas variadas y no excesivas así como la superación de resistencias, favorece el desarrollo óseo.

Composición corporal y obesidad

La actividad física ayuda a reducir la obesidad juvenil, siempre y cuando vaya acompañada de una alimentación adecuada.

Presión arterial

La actividad física ayuda a mantener los niveles normales de la presión sanguínea en las edades juveniles, realizando ejercicios físicos frecuentes y de carácter aeróbico.

Niveles de colesterol

Según los estudios de carácter clínico de **Armstrong** y **Simon-Morton (1994)**, se ha comprobado la existencia de una asociación entre el ejercicio físico y la reducción de colesterol, siempre y cuando la intensidad del ejercicio sea moderada, su práctica frecuente y durante al menos seis meses.

3.2- PUNTO DE VISTA EDUCATIVO

Desde el punto de vista educativo, la actividad física estaría definida por aquellos tipos de ejercitaciones que se realizan en un horario de clase, en el marco escolar y formando parte de un currículum, cuyo fin es el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida como persona, tanto a nivel individual, como social. La actividad física es, por lo tanto, un agente educador.

Los objetivos fundamentales de la actividad física en el ámbito educativo, son:

- ✔ Dotar al alumno, de acuerdo a sus capacidades, de cuantos conocimientos, hábitos y destrezas puedan ayudarle a mejorar su calidad de vida.
- ✔ Satisfacer sus necesidades de movimientos desarrollando en él simultáneamente sus capacidades físicas y motrices.

- ✔ Orientarle y ayudarle a conocerse a sí mismo, vivenciando sus posibilidades como individuo aislado y como persona en su entorno social, facilitando así su relación con él mismo.
- ✔ Instruirle sobre el funcionamiento de su propio cuerpo y sobre los efectos del ejercicio físico sobre él mismo, lo que le llevará a tener en conciencia de la relación existente entre algunos aspectos de la salud y la actividad motriz continuada.
- ✔ Proporcionar la información necesaria para que puedan ejercitar una actitud crítica ante el terreno social que hoy representan las actividades físico-deportivas, en sus aspectos sociológicos, culturales y económicos.

Los medios y el tiempo que se dedican a la educación física en la escuela, hoy en España, no son suficientes para conseguir unos objetivos mínimos.

3.3- DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA: CONCURRENCIAS Y DIFERENCIAS

El deporte esconde detrás de su aparente simplicidad, una enorme complejidad social y cultural.

Existe una gran dificultad para encontrar una definición que convenga a la gran diversidad de actividades que conforman el término deporte. En este último sentido, el deporte abarca tantas manifestaciones en diversos órdenes de la sociedad que ya se viene hablando de la industria del deporte.

Ya, en su libro "¡Oh deporte! Anatomía de un gigante" (1981), **José Mª Cagigal** afirmaba que "*todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte, ni como realidad antropocultural, ni como realidad social*", afirmando además, que cada vez va a ser más difícil definirlo porque "*el Deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social muy compleja*".

Por todo esto, si se ha de dar una definición del deporte, adoptaríamos la dada por **García Ferrando (1990)**: "*Es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas*".

A nivel conceptual el deporte puede considerarse como un tipo de actividad física reglada y competitiva. Cualquier persona que esté realizando una actividad física mínimamente reglada y compitiendo con una o más personas, aunque sea en su tiempo libre, se puede decir que está haciendo deporte. Sin embargo, si esta persona sale a correr al campo, sin ningún tipo de reglas y sin competir, estaría realizando una actividad física: la carrera.

Dentro del concepto de deporte, habría que distinguir:

- ✔ **Deporte de todos y para todos**: asociado a la idea de deporte recreación o de esparcimiento en el tiempo libre.
- ✔ **Deporte de base y de competición a niveles medios**: relacionado con el inicio de la práctica deportiva y con la competición a niveles no superiores.
- ✔ **El alto rendimiento deportivo**: asociado a la profesionalización en el deporte, con un componente de selectividad muy alto. El esfuerzo físico y psicológico, y los medios que se requieren son muy grandes.

Una vez definidas y establecidas las características del deporte, vamos a establecer las diferencias y concurrencias que éste tiene con la actividad física.

Concurrencias:

- Potencial formativo de carácter integral.
- Preocupación y orientación hacia la salud, a través de la mejora de la condición física.
- Componente de disfrute.
- Fomentan la interacción social entre individuos, grupos, países y diferentes culturas.

Diferencias:

Se pueden distinguir unas identidades que diferencien el deporte y la actividad física. Pero son, en el fondo, concurrentes. Ya que lo que hay que distinguir son los fines y objetivos de cada actividad concreta.

DEPORTE	ACTIVIDAD FÍSICA
Normativa instaurada y estricta	Sin normas o con normas que pueden modificarse
Carácter agonístico, aunque sea pequeño y simple	Lúdico y recreativo
Búsqueda final de rendimiento	Cooperación
Logro y poder social	Autoimagen

Es posible clasificar los deportes y la actividad física según sus cualidades. Así unos son más cooperativos (los que se hacen colectivamente). Otros desarrollan más la capacidad lógica. Otros desarrollan mejor algunas partes del cuerpo. Otros evitan las lesiones por golpes con otro individuo. etc.

No todos los deportes son iguales. Es necesario elegir el deporte que mejor vaya con las cualidades y preferencias de cada individuo y cuya práctica sea más saludable para cada uno de nosotros y nosotras o de nuestros hijos o hijas.

CEAPA

4 Significado Educativo del Juego

"El mundo del juego es el medio natural de niños y niñas para el desarrollo personal y el aprendizaje positivo". Esta cita de **Orlick, T.** confirma una vez más la importancia del juego en el desarrollo y aprendizaje de los niños. Es por ello que el juego está insertado en las mismas entrañas de cualquier currículum educativo. Por la misma razón, se dice de un niño que no juega que "algo raro le pasa".

"El juego encubre en estas edades una forma de aprendizaje espontáneo que supone para el desarrollo de las capacidades motrices un elemento dinámico básico, constituyendo por ello una opción pedagógica que caracteriza el enfoque metodológico de la Educación Física en esta etapa como fundamentalmente lúdico".

Más adelante, entre las orientaciones didácticas el propio Diseño Curricular Base (DCB) afirma: "*el juego es una forma de aprendizaje natural en el alumno, y no sólo de conocimientos motores y de otro tipo, sino también es un medio de aprendizaje social, cognitivo y experiencial. Es un modo peculiar de enfrentarse a las diferentes situaciones, y que no le supone un conflicto sino una diversión*".

En resumen, y sin pretender ser reiterativos, el DCB nos da estas notas distintivas del juego, dentro del proceso educativo:

- ✔ Enfoque metodológico lúdico
- ✔ Aprendizaje espontáneo y natural
- ✔ Aprendizaje social, cognitivo y de la experiencia

Pero al mismo tiempo, como los bloques de contenidos del DCB no son unidades compartimentadas, el juego puede ser un enfoque metodológico, una forma de trabajo, que nos ayude a hacer prácticos y divertidos los otros bloques de contenidos.

Para que el juego sea educativo:

- ✔ Debe permitir el desarrollo global del niño y la niña
- ✔ Debe constituir una vía de aprendizaje del comportamiento cooperativo
- ✔ Debe suponer un reto al niño y la niña
- ✔ Evitar que en los juegos siempre destaquen los mismos niños/as
- ✔ Diversificar los juegos
- ✔ Dar más importancia al proceso que al resultado
- ✔ Evitar todo proceso selectivo y sexista
- ✔ Hacer las adaptaciones curriculares correspondientes

4.1- La enseñanza de los juegos desde un planteamiento constructivista.

El modelo comprensivo está representado por los trabajos de **Devis y Peiro (1992, 1995)**, que dirigen la iniciación deportiva al amplio grupo de juegos deportivos, concluyendo con una clasificación de estos juegos.

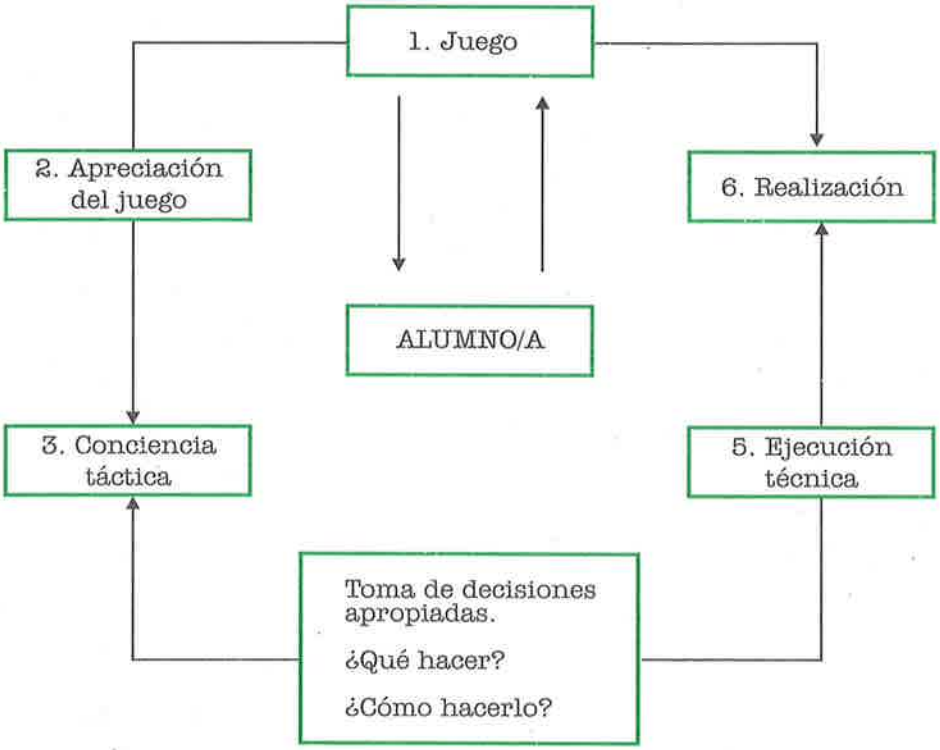
Nosotros, siguiendo a los autores, nos vamos a inclinar por una enseñanza que ofrecen los británicos Thorpe y Bunker (1982), en **Peiro y Sánchez (1996)**, que se inclinan por una enseñanza integrada de cada uno de los deportes, en lugar de una enseñanza específica y separada por deportes concretos como el modelo vertical.

La enseñanza del modelo comprensivo está compuesto por tres fases. Nosotros vamos a tomar como referencia la primera fase; en ella se presentan los juegos globales, que debido al cambio y modificación de las reglas, se exageran aspectos tácticos y se reducen exigencias técnicas y físicas, y sobre todo, lo más importante, adaptarse a las necesidades que marque la evolución del juego.

En esta primera fase son tres los componentes necesarios para que podamos realizar este modelo de enseñanza:

- ✔ Adaptación de reglas
- ✔ Adaptación de material
- ✔ Adaptaciones de instalaciones deportivas

Modelo de Thorpe y Bunker



Es importante matizar que nosotros sólo vamos a presentar el juego de una forma global sin llegar a la especificidad, por lo que defenderemos este modelo de comprensión para que más tarde el alumno, pueda llegar a realizar todo el ciclo completo.

5 OTRAS ALTERNATIVAS A LOS DEPORTES MÁS CONOCIDOS Y/O DIVULGADOS

La investigación sociológica ha venido detectando en los últimos años la enorme diversificación y la heterogeneidad de la demanda deportiva. Este proceso ha sido bautizado por algunos como de "democratización deportiva", por el acceso que han tenido las prácticas físico-deportivas, sectores de población que hasta ahora habían estado alejadas de las mismas.

El modelo recreativo que se presenta da una respuesta efectiva y global a esta nueva demanda social, ofreciendo un concepto de la práctica deportiva basado en el carácter lúdico y de ocupación del tiempo libre. Este deporte reflexivo, formativo y sobre todo integrador es eminentemente ocioso y como tal, apto para esta nueva realidad de democratización deportiva.

5.1.- JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES

Desde la descripción de las "gymnikas" entre cántabros y astures descritas por el historiador **Estrabón** en el siglo X, pasando por las descripciones del juego de pelota, lanzamiento de barra y juegos de bolos, que aparecen en las obras de **Cervantes** o **Calderón de la Barca**, en los siglos XV-XVIII, hasta las pruebas de levantamiento de piedras demuestran claramente la implantación en estas épocas de determinados juegos y deportes.

El inicio del progresivo deterioro y desaparición de los juegos se produce en España en el primer tercio del siglo XX. Cuando comienza el proceso de industrialización, concentraciones en urbes, etc., la invasión de los nuevos deportes o del deporte moderno significó el abandono total de nuestras prácticas tradicionales.

La influencia esencial del **deporte moderno** se desarrolla y se propaga, fundamentalmente desde las Islas Británicas hacia mediados del siglo XIX. De un deporte tradicional y popular, prácticamente existente en todos los países, se pasa a una manera nueva de entender el deporte, propiciado por la aristocracia británica entre los siglos XVIII y XIX, que lo utiliza como

método para su integración y afirmación social y lo extiende a múltiples territorios, dado el influjo social, económico y cultural británico en todo el mundo.

Se extienden las pruebas de cross y los deportes del remo, aparece la natación: primero a largas distancias y desde 1869 en competiciones de distancias reducidas. Asimismo, se extiende la equitación, el hockey, el pugilismo, el tenis, se codifica el rugby y nace, nada más y nada menos que el fútbol actual, extendiéndose como la pólvora.

También se desarrolla el movimiento gimnástico apareciendo el movimiento olímpico moderno a iniciativa del Barón de Coubertein. A finales del siglo XIX los movimientos gimnásticos evolucionan hacia el concepto más amplio de la educación física que hoy conocemos.

A comienzos de 1970, tuvo lugar el redescubrimiento de ciertas formas tradicionales del juego. Este proceso de "retorno a las raíces" sería un tipo de manifiesto deportivo y recreativo moderno. Estos deportes conviven y se reproducen junto con deportes de difusión mundial. Así, cada vez son más numerosas las comunidades que reinventan tradiciones, recuperan juegos tradicionales, carreras, torneos, etc.

Estos juegos y deportes se han llamado de muchas maneras, juegos populares, autóctonos, etc. Según **Renson** y **Smulder**, (1978), entienden por juegos de deportes tradicionales: "*Todo aquel juego tradicional, local, activo, de carácter recreativo que requiere destreza física, estrategia o suerte o alguna combinación de las tres*".

Parlebas y otros autores nos hablan de una clara diferencia en dos grupos por segmentos de edad, juegos tradicionales infantiles y juegos tradicionales de adultos. El psicólogo francés **Chateau** (1960), habla de los juegos tradicionales infantiles refiriéndose a aquellos de presión de generaciones anteriores, y se transmiten oralmente y en la mayoría de los casos son de carácter competitivo.

El Diseño Curricular Base, de educación primaria aclara cuáles son los tipos de juegos que deben realizar los alumnos y uno de ellos está compuesto por los juegos tradicionales y autóctonos, por lo que he introducido este bloque haciendo hincapié en la adaptación de los juegos tradicionales a primaria.

Adaptación de los juegos tradicionales de adultos a la educación primaria
El caliche, la boccia, la petanca, la calva, la soga-tira, la rana
Los juegos tradicionales infantiles
La olla, policias y ladrones, balón-tiro, saltar a la cuerda, la goma, las chapas, Las canicas

5.2.- ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

Tradicionalmente la natación era el único deporte que se realizaba en un medio acuático. Su enfoque ha sido eminentemente utilizado, elitista y competitivo, reduciéndose así los objetivos y medios a desarrollar en el agua, orientados únicamente a la búsqueda de rendimientos y resultados. En los últimos años se ha empezado a concebir el agua como un excelente medio formativo para los jóvenes.

El medio acuático reúne dos grandes puntos: el primero es la gran atracción que ejerce sobre todos los niños y, por tanto, es un medio ideal para introducirlo en el programa educativo, ya que es uno de los mejores medios para diseñar actividades recreativas, donde de forma natural prevalecen el juego y la diversión, al tiempo que se pierde el miedo a un medio que no es habitual.

El medio acuático presenta una amplísima gama de posibilidades que va desde el utilitario al educativo y el recreativo. Estos aspectos últimos son los que vamos a transmitir en nuestras clases, utilizando formas de trabajo variadas, que incluyen desde el uso de los materiales alternativos, hasta el material más convencional. Cualquier tipo de material desde el más tradicional hasta el más imaginativo nos puede servir para organizar nuestras clases de recreación en el agua.

Juegos fuera del agua

Juegos dentro del agua:

- Juegos de equilibrio vertical
- Juegos de inmersión
- Juegos de propulsión
- Juegos de equilibrio
- Juegos a nado
- Juegos de buceo
- Juegos de vaciado y montado
- Juegos deportivos
- Juegos de lucha
- Juegos de lanzamiento

Actividades recreativas con elementos flotantes:

- Con bidones
- Neumáticos

5.3.- JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

El término deporte alternativo abarca un amplísimo espectro de actividades y adquiere diferentes acepciones dependiendo del ámbito desde el que se le defina. El sobrenombre de alternativo lo distingue del deporte tradicional, por lo que estas actividades físicas adquieren un sentido de modernidad, innovación y vanguardismo.

Enrique Laraña fecha el desarrollo de los nuevos deportes a partir de la II Guerra Mundial y los sitúa en las sociedades industriales, considerando que sus constantes transformaciones impregnan el comportamiento deportivo y el desarrollo tecnológico haciendo posible la invención de estos en unos casos y su difusión masiva en otros.

La aplicación de las nuevas tecnologías facilita la diversificación de la oferta deportiva y el influjo vanguardista promueve una constante innovación, por la cual se crean nuevos deportes y se modifican los ya existentes por sincretismo.

Estas innovaciones permiten el acceso a la actividad físico-deportiva con una dimensión recreativa importante, un aprendizaje asequible que contribuye decisivamente a la popularización y democratización del deporte.

Los deportes alternativos reúnen las siguientes características:

- ✔ Su novedad
- ✔ Su carácter recreativo
- ✔ su adaptación a los diversos espacios y situaciones
- ✔ Lo fácil de practicar y aprender sus habilidades básicas
- ✔ La simplicidad de sus reglas
- ✔ El bajo riesgo de lesión que presentan por las características de los materiales con los que están fabricados y su diseño

Las modalidades deportivas seleccionadas tienen un carácter común, que son: "deportes de por vida" porque se pueden practicar a cualquier edad; "de familia" porque permite jugar a niños y adultos juntos y "de tiempo libre" porque pueden practicarse en todo tiempo y lugar sin tener que utilizar infraestructuras costosas, adaptándose perfectamente a cualquier tipo, bien sea el patio de un centro, el campo o playa, lo que permite a su vez mayor acercamiento del practicante a la naturaleza.

Estas características son relevantes dentro de la Educación Física, mediante los deportes alternativos con grandes posibilidades educativas, de ejercicio y de diversión enriqueciendo los contenidos del curriculum.

Los juegos y deportes alternativos introducen nuevos hábitos, dando más énfasis a los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación entre las personas que a los aspectos relacionados con la competición.

Son actividades altamente motivantes que se acercan a los intereses de los alumnos por su novedad, lo llamativo de los materiales y lo fácil que resulta manejarlos. Este aspecto es muy interesante pues mantiene a la persona

que los practica en constante movimiento, lo que incidirá en su disposición corporal hacia la actividad física.

Dentro del gran abanico de actividades, presentamos las siguientes:

Juegos de volante:

- Indica
- Peloc
- Shuttlball
- Fútbol-pluma

Balones alternativos:

- Balones autohinchables
- Balones gigantes

Juegos malabares:

- Pelotas malabares
- Palos del diablo
- Diábolo

Juegos de vuelo:

- Cometas
- Disco volador
- Boomerang
- Paracaídas
- Inter-crosse

5.4.- DEPORTES RECREATIVOS

En el desarrollo de la Educación Física escolar recreativa en nuestro país podemos ver con cierta sorpresa que la mayoría de los diseños curriculares se han incidido en el modelo educativo deportivo basado en unos cuantos deportes de la escuela anglo-sajona y en un programa de ejercicios dirigidos al desarrollo y mejora de la condición física, olvidándose de otros aspectos de la educación física.

A la hora de seleccionar los deportes recreativos hemos tenido en cuenta lo siguiente:

a) El tipo de habilidad, según su grado de dificultad
b) El tipo de esfuerzo
c) El tipo de riesgo
d) El tipo de actividad

- Tiro con arco recreativo
- Voley-recreativo
- Prebeisbol
- Minihockey
- Balonkorf

5.5.- ACTIVIDADES EXPRESIVO-RECREATIVAS

El baile es el arte de expresar emociones con la ayuda de los movimientos rítmicos del cuerpo. Es una de las primeras artes, que además puede vivir por si solo sin la necesidad de la música y de la mímica. Nace del movimiento, no del sonido, ya que el hombre tiende a exteriorizar sus sentimientos por medio de gestos, bailando, y la música ayuda a esta expresión, valiéndose del baile para comunicarlo todo.

Para facilitar la comunicación con el más allá, los hombres de la prehistoria adaptaron, desde muy pronto, la costumbre de llevar una máscara animal. Esta práctica se encuentra todavía muy generalizada entre las sociedades arcaicas del Africa negra, dentro del marco de ceremonias rituales. Toda la comunidad se reúne para celebrar un acontecimiento deteminado, importante para la vida del grupo: una boda, la consagración de un jefe o unos funerales. Mayoritariamente, estas ceremonias incluyen danzas imitativas, de características muy dramáticas, en las que, mediante la pantomima, se imita a los animales, se recuerdan fenómenos naturales, como la lluvia o la tormenta y relatos legendarios.

Las máscaras y los trajes otorgan a los danzarines la apariencia de seres sobrenaturales, a quienes ellos mismos intentan encarnar. La música y las danzas exigen la participación de todos, como una actividad social completa, estrictamente organizada y reglamentada.

Podríamos entrar en una pelea dialéctica entre la danza y el baile, para llegar a la siguiente conclusión: *La danza es una acción realizada a compás de una melodía o ritmo, sujetos a unas reglas fijas que el alumno debe de cumplir, y el baile es una forma de expresión más espontánea y está más sujeto al influjo de la moda y cambia con frecuencia, lo mismo que las melodías, las formas de ejecución, etc...*

En este tema nos centraremos en los bailes tradicionales y el aeróbic. Las danzas tradicionales y el aeróbic nos ofrecen unas posibilidades ilimitadas como actividades interdisciplinares con otras áreas curriculares, como la correspondiente a la educación artística o dentro del marco social en el que está inserto el centro escolar y sus alumnos. Debemos señalar por su trascendencia que las actividades expresivo-recreativas se pueden utilizar en cualquier edad.

El aeróbic es una actividad que se origina de la unión de la gimnasia jazz y los ritmos y movimientos afrocubanos alrededor de los años sesenta. En este año apareció publicado por primera vez en Estados Unidos un libro titulado "Aerobics". Su autor, el doctor **Kenneth H. Cooper**, escribe sobre los beneficios del ejercicio sobre la salud. A partir de este programa inicial, creado por el que se consideraba el "padre del aeróbic", apareció primero en EEUU y posteriormente en otros países más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia.

El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aeróbica, que consiste en bailar al ritmo de la música pero de una manera aeróbica, es decir, siguiendo principios básicos que debe cumplir todo ejercicio básico. La evolución del aeróbic conlleva por sí misma la aparición de diferentes estilos y formas de impartir las sesiones, originándose actividades tales como "afroaeróbic", "salsa aeróbic", "cardio-funk", "combo aerobics". La utilización de diversos estilos musicales y la aparición de nuevos materiales (steeps, mancuernas, gomas, etc...) hacen que este tipo de actividades presenten unas condiciones propias muy favorables para la recreación y el ocio.

5.6.- INICIACIÓN A LAS RUEDAS

En estos últimos años estamos viviendo los nuevos deportes y también nuevas formas para desplazarse. En este sentido, hemos escogido dos elementos fáciles de proponer a la hora de plantearlos en clase.

El patinaje sobre ruedas tiene su origen en Holanda, hace aproximadamente doscientos años. Los primeros patines disponían sólo de dos ruedas de madera. El objetivo de estos primitivos patines era deslizarse por las carreteras en el verano, de igual modo que lo hacían en el invierno sobre los canales helados. En 1863 el norteamericano **Plimpton**, ingenió los primeros patines con cuatro ruedas y recubiertas de goma. Y más tarde, en 1980, se incorporan los rodamientos de bolas de acero. Los patines fueron evolucionando hasta la perfección técnica que hoy podemos observar, que permiten un excelente deslizamiento y un sinfín de figuras, gestos técnicos y maniobrabilidad que nunca se hubiera soñado alcanzar.

El monopatín es un deporte que surgió en California poniéndole ruedas a una tabla de surf. Permitía al cuerpo experimentar movimientos similares a los del surf; por tanto, cuando no hubiera olas les podría servir de entrenamiento a los surfistas manteniéndolos en forma. El poliuretano revolucionó el mundo del monopatín, ya que ofrecía resistencia, adherencia, ligereza y evitaba los ruidos al deslizarse. En la actualidad está extendido por todo el mundo el patinaje sobre ruedas, el monopatín y la bicicleta.

5.7.- ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS DE PALA Y RAQUETA

Son juegos muy antiguos y universales, ya que diferentes juegos de pelota y palas o raquetas son objeto de referencias en distintas culturas milenarias que lo practicaban, como la China, Japón, los incas, etc. Juego de reyes y príncipes, como lo demuestran las crónicas, muy popular en la corte de Luis XIV de Francia, y que también practicaban el rey de Castilla, Enrique V, y Felipe el hermoso. Un antecedente de los juegos de pala, paleta y raqueta, es el "Jeu de Paume".

Estos juegos en sus diferentes modalidades son practicados en nuestro país. En Valencia, en el País Vasco y Navarra se tienen datos desde la Edad Media. Un valioso testigo nos lo legó, Francisco de Goya, que plasmó en un tapiz el juego de pala al modo de la época en Castilla, durante el año 1779. Los juegos de pala y raqueta son muy antiguos, en cualquier cultura se puede encontrar algún juego de pelota en el que los jugadores introdujeron en un momento dado, algo con lo que golpear la pelota. Entre ellos hay que mencionar la pala cántabra, el tenis corto, la pala Tramburello, el Badminton y el padel.

6 Recursos y Desarrollo del Deporte en Edad Escolar

De una forma global, se puede considerar deporte en edad escolar a toda actividad físico-deportiva realizada por escolares en período no lectivo, desde su incorporación al sistema educativo obligatorio, hasta la finalización del período educativo no universitario, o la incorporación prematura al mundo del trabajo.

No debemos olvidar que el deporte debería formar parte del proceso educativo integral y que, por lo tanto, toda la actividad físico-deportiva realizada por niños, niñas y adolescentes, habría de estar supeditada, de una u otra manera, a la consecución de los objetivos educativos planteados desde las instancias responsables del proceso educativo.

En España estamos muy lejos de alcanzar esta situación: ni se ha planteado por las administraciones educativas, ni por aquellas dedicadas específicamente al deporte, ni se plantea por las escuelas e institutos, ni lo plantean -generalmente- los departamentos de educación física (donde existan) de los Centros de enseñanza, ni lo tienen en cuenta las familias. Éste es el principal problema al que nos enfrentamos y, por lo tanto, la primera reflexión que deberíamos de hacer.

Hoy por hoy en España no podemos considerar que haya calidad de vida si nos atenemos a la práctica deportiva cuantitativa o de calidad que se hace por parte de los escolares: los incentivos, la promoción y el fomento del deporte que se viene haciendo son muy escasos.

No más del 30% de alumnos y alumnas hacen alguna práctica deportiva asidua y de calidad en España de una forma real. Y esto en la franja de mayor alcance (entre los 10 y los 15 años), donde su autonomía es mayor. Si nos atenemos al sexo: Las niñas en estas edades no llegan al 18%. Todo esto es muy grave, ya que los problemas de salud se agudizan por la falta de práctica deportiva.

Nuestra Constitución en su artículo 43.3 obliga a los poderes públicos al fomento de la educación física y el deporte, como algo necesario e integral, en el mismo artículo que reconoce el derecho a la salud. Igualmente, los Derechos de la Infancia obligan a los adultos y a los poderes públicos a

fomentar y proteger la educación, el juego y el deporte, como un derecho fundamental.

En la etapa infantil, la mayoría del profesorado que se dedica a ella, utiliza el juego y la actividad física como un instrumento básico del aprendizaje, para la detección precoz de alguna deficiencia psico-física y como terapia, en su caso. Esto ha constituido un avance sustancial, allá donde de verdad se practica.

Pero una vez iniciada la etapa primaria, los niños y niñas sólo dedican dos horas a la semana a la educación física reglada (en algunos casos de deficiente calidad), pero totalmente insuficiente para el desarrollo psicofísico en esas edades.

En el mejor de los casos hay una parte reducida de los niños y las niñas que asisten a unas actividades complementarias deportivas, en muchas ocasiones no sistemáticas, que desarrolla la propia escuela, la APA, el Ayuntamiento y, en algún caso, algún club o Asociación colaboradora con algún programa o fin concreto.

En las familias donde la práctica deportiva es un hábito, los niños y niñas - de una manera natural- acuden a algún Club o instalaciones privadas o municipales a hacer actividad deportiva, generalmente la que practican los padres y/o madres o hermanos mayores, con más o menos seguimiento técnico-profesional saludable.

Como es propio de estas edades (en especial de toda la etapa primaria) las actividades deportivas deberían perseguir objetivos formativos y recreativos y en su diseño habría que tener en cuenta todos los aspectos que contribuyan a la educación integral: que creen hábitos deportivos duraderos; que sean saludables; y que fomenten la cooperación y la solidaridad, para ello han de ser: polideportivos, mixtos (niños y niñas), no agonísticos, intentar juegos en equipo, poco competitivos y evitar una especialización específica precoz.

Las prácticas deportivas desarrolladas por niños y niñas en la etapa primaria que persiguen un objetivo, casi exclusivo, de rendimiento escolar para la media y alta competición, propiciadas por Clubs y Federaciones, con el apoyo, generalmente, de las familias, no se deben considerar dentro del ámbito estricto de deporte escolar. Es más, en algunos casos y en disciplinas muy concretas estas prácticas pueden estar atentando a los

derechos de la infancia y, consiguientemente, a la salud de los niños y niñas que lo practican.

En este terreno que roza lo ilegítimo y que en algunos países hay normas preventivas muy estrictas se destacan varios deportes federados, pero especialmente hay dos que se practican mucho y que provocan, en ocasiones, graves lesiones físicas y psíquicas: la gimnasia competitiva (en especial la rítmica) y en, ocasiones, la natación competitiva. Este tema debería de reflexionarse por familias, educadores y poderes públicos.

Se practique, donde y a través de donde se practique, deberían de tener una relación-seguimiento-coordinación muy directo con la educación física reglada de la propia escuela. Para conseguir objetivos comunes en el proceso educativo integral. Por desgracia hoy esto se debe convertir en un objetivo prioritario, ya que no forma parte de nuestra realidad, salvo en contadísimos casos.

Hasta hace unos pocos años la educación física en España no formaba parte del currículum de la etapa obligatoria, en la práctica. Cuando las administraciones educativas lo incluyeron como área obligatoria hace una década, aproximadamente, ni la formación del profesorado se hizo adecuadamente, ni se crearon las infraestructuras necesarias a pesar de las inversiones que se hicieron, ni se propició lo más importante: incluir en los programas la necesaria **vinculacion** del profesorado de educación física al desarrollo y fomento del deporte en horario complementario.

Este fracaso organizativo nos pesa como una losa, social y políticamente hablando, a la hora de intentar fomentar una organización y desarrollo deportivo escolar armónico, integral, saludable, de calidad y para todos los escolares, sin distinción geográfica, social o familiar, rompiéndose el principio de igualdad de oportunidades al que nos obliga nuestra Constitución y los Derechos de la Infancia.

A la hora de desarrollar y fomentar el deporte en edad escolar hay que tener en cuenta dos cuestiones muy importantes:

a) Por un lado, que los poderes públicos han de dar todo tipo de facilidades en cuanto a la utilización de instalaciones, forma de organizarse, dinamización, etc. Pues si los chavales encuentran resistencias y complicaciones, se alejarán con rapidez de la práctica deportiva. Cuestión que está pasando muchísimo en estos momentos.

b) Los niños y niñas, desde los nueve años -aproximadamente- empiezan a alejarse poco a poco del entorno y protección familiar, buscando, cada vez más, a sus iguales, para compartir con ellos experiencias, aficiones y afinidades. Por ello en el fomento del deporte por parte de los poderes públicos y de las familias, es muy importante apoyos estratégicos a las pandillas de calle, de la escuela, etc., como método para organizar y desarrollar el deporte en estas edades y en las etapas posteriores.

Los recursos que existen en la actualidad son mayores que los que había hace veinte años, pero siguen siendo insuficientes, tanto los recursos como el fomento del deporte:

1.- En la mayoría de las familias el fomento de la práctica deportiva es muy bajo, cuando no nulo. Y, consiguientemente, esta actitud familiar repercute negativamente en los más pequeños.

Algunas familias de nivel social muy favorecido o de ciertas clases medias de las zonas urbanas acuden con sus hijos a instalaciones deportivas de clubs privados o municipales. Pero esto hasta una cierta edad, ya que a partir de la adolescencia, generalmente, los hijos e hijas buscan a sus iguales para compartir aficiones. Si los encuentran en el deporte continúan, si no, se suelen salir de la práctica deportiva.

Otras familias, también minoritarias, optan por llevarles (mediante pago), durante algún tiempo a un gimnasio privado, a las escuelas que organizan los ayuntamientos, muchas APAS o clubs y asociaciones deportivas, (con fines muy diversos, también), utilizando las instalaciones del centro fuera del horario lectivo, gimnasios u otros recursos públicos o privados.

2.- En la inmensa mayoría de nuestros centros escolares no se fomenta el deporte escolar fuera del horario lectivo, como una actividad complementaria de la educación física. Ni se exige -como ocurre en algunos países- la práctica deportiva como complemento docente. Hay algunas experiencias escolares de centros públicos y privados, minoritarias, que en horario lectivo complementan la educación física, con natación u otros deportes alternativos que ayudan al desarrollo curricular.

3.- Los medios de comunicación, en especial la TV, no fomentan, ni favorecen la práctica deportiva lúdica, mediante campañas. Todo lo contrario, venden un desarrollo del deporte-competitivo, de éxito y de lujo: para "unos elegidos". Esta imagen hace que la mayoría de los adolescentes se

alejen de la práctica deportiva, por considerar inútil la práctica lúdica y recreativa.

4.- Las Federaciones Deportivas que tienen encomendado por el Estado (erróneamente) el monopolio y la exclusividad de la práctica deportiva de cada especialidad, no hacen prácticamente nada en favor del deporte recreativo y para todos, en edad escolar. En el mejor de los casos y con dinero público y de todos, sólo se dedican a seleccionar a los mejores en beneficio de su propia imagen y para la media y alta competición de los clubs que las integran.

5.- Sólo algunos clubs modestos de barrio o asociaciones deportivas de carácter voluntario (unos federados y otros no) de diferentes especialidades deportivas, se dedican a fomentar y organizar el deporte para niños y niñas desde los seis años, agrupándolos en escuelas deportivas o clubs, bien por centros deportivos o barrios. Trabajan con muchas dificultades económicas y de utilización de infraestructuras.

6.- Muchos ayuntamientos, desde principios de los años ochenta, iniciaron planes de apoyo al deporte popular y para todas las edades, con campañas, creando infraestructuras, contratando monitores, creando institutos y consejos autónomos deportivos, etc.. En lo que se refiere al deporte en edad escolar propiciaron escuelas deportivas de invierno y verano y campeonatos.

En la mayoría de los municipios se crearon y fomentaron escuelas y juegos deportivos municipales. En unos casos al margen del sector federado y, en otros, apoyándose en éste, total o parcialmente. Las experiencias han sido muchísimas y en cuanto a los resultados muy diversos. En la mayoría de los municipios el tema ha ido estabilizándose, cuando no estancándose. Los apoyos de muchos Ayuntamientos a los Clubs profesionales, en especial fútbol y baloncesto, ha detraído muchos recursos que deberían de haber ido para el deporte escolar.

7.- Hoy el fomento del deporte en edad escolar desde los poderes públicos está encomendado administrativamente a los ayuntamientos y a las comunidades autónomas (en algunos casos -también- a entidades de carácter provincial como diputaciones y cabildos). Si se ponen de acuerdo, las cosas funcionan mejor, si no el tema se agrava. Esto sucede en muchos casos. Cada una de las administraciones hace "la guerra por su cuenta", repercutiendo negativamente en el deporte escolar.

Por parte de estas administraciones, en general desde los ayuntamientos, se ofrecen instalaciones a clubs y asociaciones, mediante pago, que se suele compensar con algunas pequeñas subvenciones, pero insuficientes para la población que lo demanda en la mayoría de los casos. Se ofrecen escuelas deportivas, para cada edad, de varias especialidades deportivas, que son insuficientes a la demanda. Se organizan campeonatos anuales deportivos entre agrupaciones de centros educativos y de barrios o asociaciones, más o menos lúdicos o más o menos competitivos.

Las CC.AA. o Cabildos y algunas Diputaciones, fomentan algo la práctica deportiva por varios y diversos sistemas, especialmente en formación de monitores y colaborando en programas con los ayuntamientos y ciertas asociaciones. Y organizan campeonatos escolares de carácter regional en las fases competitivas superiores y en casi todos los casos apoyándose en el sector federado.

A pesar de todo esto, los niños, niñas y adolescentes que acuden a escuelas y campeonatos de este tipo no federado es minoritario. Las cifras son muchas veces engañosas, ya que las estadísticas no reflejan la realidad de los participantes individuales. Los que los practican a través del sector federado es más minoritario todavía y su carácter es muy selectivo.

Después de todo lo expuesto anteriormente habría que terminar indicando que los recursos y el desarrollo del deporte en edad escolar en España, salvo excepciones muy contadas, está en una situación de baja calidad, rompiendo el principio de igualdad de oportunidades. Tema que nos lleva a plantear una fuerte reflexión de las familias, las APAS y de los poderes públicos.

CEAPA

7 El Deporte Espectáculo y de Masas

En España aun a pesar del avance tan importante que ha tenido la práctica deportiva lúdica y competitivo-recreativa en las dos últimas décadas, todavía es un número muy reducido de personas las que habitualmente practican algún ejercicio físico, juego o deporte.

La inmensa mayoría se "apuntan" al fenómeno del denominado deporte pasivo: Básicamente el fútbol, como fenómeno social, que en la actualidad mueve miles de millones de pesetas, y poder social, periodístico, consumista y político. También otros deportes como el baloncesto, el mundo del motor y el ciclismo o el fenómeno de las olimpiadas y los campeonatos de carácter internacional (por clubs o selecciones nacionales) de diversos deportes forman parte del "objeto de deseo espectacular" para millones de personas, cuyo mediador trascendental es la televisión.

Tanto el fútbol como esos otros deportes-espectáculo y de masas mueven muchísimo dinero e incluso generan actitudes de fuerte apasionamiento de masas. En el caso concreto del fútbol los Clubs de máxima élite manejan presupuestos de varios miles de millones. Las televisiones y la sociedad de consumo son las principales fuentes de recursos de estos Clubs y deportistas.

También, en especial, alrededor del fútbol se han generado unas tendencias ideológicas sectarias, no sólo de carácter deportivo y localista. En ocasiones van mucho más allá con la generación de grupos intolerantes y fascistas que vienen provocando violencia social y conflictos de gran alcance.

Esta reflexión hay que tenerla muy en cuenta a la hora de analizar la situación del deporte en España y su influencia en la infancia y la adolescencia. Pues estas situaciones generan una predisposición en nuestros hijos e hijas que rompe y desvía los verdaderos valores saludables y educativos que son innatos del deporte y del juego en sí.

El deporte espectáculo y el de competición descansa en las Federaciones Deportivas y en los Clubs federados, cuyos objetivos primordiales deberían de ser el de la educación a gran escala de los niños, niñas y jóvenes

para la práctica deportiva. Pero esto no es así en líneas generales. La mayoría de Clubs y Federaciones (salvo estupendas excepciones) casi el único objetivo que les mueve es el de la competición y la selección de los "mejores" para competir. Eliminando a los millones de chicos y chicas que no rinden en la medida que estos Clubs necesitan para su nivel de competición.

Hay muchas e interesantes iniciativas de agruparse en asociaciones de Deportes para Todos. Los Ayuntamientos y las Comunidades Autónomas desarrollan Escuelas Deportivas y Campeonatos deportivos para chicos y chicas en Edad Escolar. A veces en el ámbito de las estructuras federadas del deporte y en ocasiones con estructuras propias o mixtas.

Los Clubs y Federaciones también organizan competiciones a nivel intermedio e incluso lúdico para los más pequeños, con el fin de que constituyan la cantera del futuro. Pero en España estas estructuras federativas (salvo excepciones) no dedican los recursos necesarios para ello, a pesar de que tienen subvenciones estatales, aunque no las que sería de desear específicamente en este ámbito.

Las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos tienen la competencia general de la promoción del deporte según establece la Constitución. Art. 43.3: "*Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio*". Art. 148.1.19: Las Comunidades Autónomas podrán asumir competencias en "*La promoción del deporte y la adecuada utilización del ocio*".

Es el Gobierno Central a través del Consejo Superior del Deportes, los Departamentos de Deportes en cada una de las Comunidades Autonómicas y las Áreas o Institutos de Deportes de los Ayuntamientos, Cabildos y Diputaciones los que tienen la responsabilidad de promocionar el deporte base y escolar, así como tutelar a las Federaciones y Clubs y desarrollar la legislación y normativa que todo este mundo del deporte requiere y los ciudadanos , en general, demandan.

A modo de reflexión final hay que decir que en las actuales circunstancias comerciales y consumistas es muy difícil poder conjugar una política pública definida en favor del deporte espectáculo, con políticas en favor del deporte para todos, ya que los intereses cada vez son más diferentes y en muchos casos antagónicos.

8 Las APAS y el Deporte en Edad Escolar

No podíamos terminar este documento sin hacer unas breves referencias al papel de las APAS en este tema tan importante. Somos los padres y madres que trabajamos en las APAS los más motivados para abrir nuevos campos de actuación y reflexión en favor de la educación de calidad de nuestras hijas e hijos.

Históricamente hemos sido las APAS (cuando no había profesor/a de educación física en los centros educativos) las que de nuestros propios recursos hemos contratado a personas que en horario no lectivo (en horario lectivo en algunas ocasiones) fomentaran el deporte en la escuela. Incluso hoy muchas de las actividades que ofertamos las APAS van encaminadas al ámbito del deporte y del juego.

Hemos de asumir y reivindicar que **el pilar básico del deporte en edad escolar ha de ser el propio centro educativo**. Nuestros hijos e hijas se educan, conviven con sus iguales, juegan etc. en la escuela e Instituto. Pasan muchas horas en el centro educativo. Por ello las actividades que organicemos deben de partir del propio centro educativo de nuestros hijos e hijas.

Es importante considerar la necesidad de que en cada APA se cree una **Comisión de Deportes**. Asimismo, la APA ha de propiciar que en el Centro se cree la Comisión de Deportes, que emane del Consejo Escolar y en la cual debe figurar, como pieza clave, el profesor/a/s de educación física del centro y los orientadores (si los hay).

Esta Comisión tendrá como finalidad desarrollar actividades deportivas: equipos, escuelas, juegos etc. en diversos deportes conocidos y menos conocidos (de los que damos algunas referencias en apartados anteriores), para que en horarios no lectivos la totalidad del alumnado del Centro tenga la posibilidad de practicar uno o varios deportes. Bien en las instalaciones del propio centro, en instalaciones municipales que haya cercanas, en parques o al aire libre aprovechando cualquier espacio que nos brinde la ciudad, el pueblo y la naturaleza.

Para ello se contará con personas voluntarias y profesionales. Estas actividades deportivas siempre serán un complemento del Área de Educación Física del centro, intentando implicar al profesor o profesora del departamento de educación física del Centro. Su financiación será mixta: Poderes públicos diversos (instituciones locales y regionales), escuela, APA, familias, otras entidades del barrio o pueblo, etc.

En algunos deportes se podrá competir a nivel de barrio, comarca, localidad, etc. Dentro de las competiciones que se organicen por la Federación correspondiente o por el Ayuntamiento, etc.

Lo más importante de estas actividades es que tengan un sentido no sexista, no selectivo, educativo, lúdico y participativo y, sobre todo, que todos los niños y niñas tengan la posibilidad de participar.

Esta es una propuesta de trabajo. Conocemos la complejidad y dificultades que ello conlleva, dadas las circunstancias que rodea la actual organización de los centros de enseñanza en España, pero debemos, al menos, intentarlo.

9 A Modo de Conclusión Final

De la lectura de estos textos esperamos que hayas deducido lo importante que es la actividad deportiva para el desarrollo psico-físico y social de nuestras hijas e hijos y, al mismo tiempo, lo alejado que está nuestro Sistema Educativo de un **fomento** aceptable del deporte, si analizamos con realismo la situación en nuestras escuelas e institutos.

El diagnóstico no puede ser más pesimista: sólo un reducidísimo número de centros fomentan el deporte escolar en su ámbito. Y los que lo hacen con cierta asiduidad le dan un tratamiento meramente selectivo y, evidentemente, sexista; con lo que el porcentaje de practicantes habituales es muy pequeño.

El Sistema Educativo español no incentiva al profesorado de educación física para que se dedique al fomento del deporte entre niños y adolescentes. Tampoco se "obliga" a la práctica deportiva dentro o fuera del centro escolar, como ocurre en otros países, donde incluso se premia académicamente esa práctica.

Es un número muy reducido de niños, niñas y adolescentes los que hacen alguna práctica deportiva habitual. Y la mayoría lo hacen fuera de su entorno escolar: en gimnasios privados, escuelas deportivas municipales, clubs privados, equipos de barrio o con la familia. Algunas APAS desarrollan, extraescolarmente, actividades deportivas, pero llegan a un número muy reducido de alumnado y su continuidad, en general, es muy irregular año tras año.

Debemos incidir, para finalizar, en que es absolutamente necesario **promover y resaltar** los aspectos **lúdicos y educativos** del deporte y **rechazar**, sin más, los aspectos violentos o marrulleros del deporte.

Con frecuencia, aunque sea con "muy buena voluntad" los adultos que "dirigen" a un grupo de chavales, en el barrio o en el cole, les incitan a actuar con poco juego limpio y/o con marrullerías, para sacar ventajas en el juego y así conseguir "ganar". Esto no se debe consentir.

También hemos de evitar que un excesivo entrenamiento a niños o niñas muy pequeñas les dañe la salud física o psíquica. Hay clubs y deportes que someten a niños y/o niñas que "prometen" a entrenamientos durísimos que luego les trae graves consecuencias. Además de que constituye una clara vulneración de los derechos de la infancia.

En España no hay una legislación que evite estos atropellos. Por eso hemos de estar atentos a que esto no le suceda a nuestros hijos o hijas o en el entorno que conocemos.

Hemos de fomentar un modelo deportivo en estas edades más tempranas de máxima participación. Evitando al máximo que se seleccione a los "mejores" y el resto se quede en el lado pasivo del deporte. Para ello hay fórmulas de organización deportiva que equilibra niveles, edades, aptitudes, etc.

PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Os proponemos:

- Que hagáis un diagnóstico de la situación en vuestro centro escolar:
  - Teniendo en cuenta la situación de la educación física en el centro.
  - La actitud del profesorado o Seminario de educación física.
  - Los espacios para hacer deporte que hay en el centro escolar y su disponibilidad, así como otros espacios deportivos del entorno y que se puedan usar.
  - Número de alumnos y alumnas.
  - Preferencias deportivas del alumnado, mediante conversaciones y encuestas.
  - Alumnado, padres, madres y profesorado que estarían dispuestos a colaborar.
  - Recursos del Ayuntamiento y de otras entidades.
  - Valoración de costos.
- Desarrollar un proyecto de actividades deportivas para todo el curso escolar
- Crear talleres de actividades deportivo-recreativas.

Para ello tendréis que:

A) Sensibilizar a la Junta Directiva de la APA. Crear una comisión de deportes. Sería muy positivo que se diera una charla, por parte de un experto, para convencer a las familias de la necesidad del fomento del deporte entre nuestros hijos e hijas. También sería muy importante que una charla similar se dirigiera, por cursos, a todo el alumnado, incidiendo en la importancia de la práctica deportiva. Se podría buscar el recurso de un deportista conocido y admirado por los chavales en la ciudad. Pero no es indispensable.

B) Convencer al profesor/a de educación física y/o al Seminario para que colaboren en el diagnóstico de la situación y en el diseño del Proyecto.

C) Llevar el tema al Consejo Escolar. Crear la Comisión de Deportes.

D) Debéis contactar con el Ayuntamiento para ver qué pueden aportar. Cómo se pueden implicar. Qué recursos tienen y cuáles pondrían a nuestra disposición. Solicita, también información y recursos al Departamento de Deportes de la Comunidad Autónoma.

Y A TÍTULO INDIVIDUAL-FAMILIAR

Relaciona a tu hijo o hija con las actividades deportivas en el barrio, en un club, con el servicio de deportes del Ayuntamiento. Tú mismo/a juega y haz deporte con él y/o ella. Enséñale a nadar lo más pronto que puedas. Que juegue con aros y balones. Que ande mucho. Que trepe en la montaña. Que se mueva lo más que pueda. Únelo a grupos deportivos de tu barrio o localidad. Apúntalo a escuelas deportivas de tu municipio. Si tienes un gimnasio cerca y de confianza, no está de más apuntarle. Llévalo a campamentos.

No todo es el fútbol. Que sí que, también, vale. Pero hay que adecuar la edad cronológica, así como las cualidades y necesidades de tu hijo o hija, a los diferentes juegos o actividad física existente. Que sepas que hay infinidad de juegos y deportes individuales y colectivos, con muchas más cualidades y más divertidos que los habituales y más conocidos.

Consulta con expertos y, también, con el/la " profe" de tu hijo o hija. ¡Cuidado! con que en "algún sitio" a tu hijo o hija le sometan a sistemas de entrenamientos que les perjudiquen su salud. No lo permitas.

Esto no son recetas. Son reflexiones. Esperamos que nos hagas caso.

10 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado, X. y Fernández, A. (1992). **Unidades didácticas para primaria. Los nuevos juegos de siempre**. Barcelona. Inde.

Amicale. (1986). **El niño y la actividad física**. Barcelona. Ed. Páidotribo.

Antunez y otros. (1993). **Del proyecto educativo a la programación de aula**. Barcelona. Graó.

Arnold, P.J. (1990). **Educación Física, movimiento y currículum**. Madrid. Morata.

Arraez, J.M. (1995). A. **Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos**. Revista apuntes, n140, (31-39).

Ascaso, J., Casterad, J., Generelo. E., Guillén, R., Lapetra, S., y Tierzmo. (1996). **Actividades en la Naturaleza**. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia.

Baril, J. (1987). **La danza moderna**. Barcelona. Paidós.

Bertolini, P. (1990). **Nuevas orientaciones para el currículum de la educación infantil (3-6 años)**. Barcelona. Paidos.

Blanchard, K. y Cheska, A. (1986). **Antropología del deporte**. Barcelona. Bellaterra.

Blázquez, D. (1990). **Evaluar en Educación Física**. Barcelona. Inde.

Blázquez, D. y Ortega, E. (1984). **La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años**. Madrid, Cincel.

Cagigal, J.M. (1996). **Obras Selectas**. Comité Olímpico Español. Asociación Española de deportes para todos. Volumen I, II y III.

Camerino, O. y Castañer, M. (1991). **1001 Ejercicios y juegos de recreación**. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Carbonell Fernández, J.L. (1995). **Educación infantil: bases legales y organizativas**. Madrid. Escuela Española.

Castañer, M. y Camerino, O. (1992). **Unidades didácticas para primaria. "Bailando en la escuela, el cuerpo expresivo y material alternativo"**. Barcelona. Inde.

Castañer, M. y Trigo, E. (1996). **Globalidad e interdisciplina en educación primaria**. Barcelona. Inde.

CEAPA. **Deporte escolar, instrumento educativo y saludable**. 1988. F.Delgado. P.Otazu. A. Chazarra.

Liselott, D. **Deporte desde la infancia**. Edit. Miñón. 1975.

Cuenca, M. (1987). **Educación para el ocio**. Madrid. Cincel.

Devis, J. y Peiro, C. (1992). **Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados**. Barcelona . Inde.

Díaz, J. (1996). **El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa**. Barcelona. Inde.

Delgado, Fco. .**El deporte a lo claro**. Ed. Popular. 1982.

Elias, N. y Dunning, E. (1992). **Deporte y ocio en el proceso de la civilización**. México. Fondo de Cultura Económica.

Fernández, G. y Navarro, V.(1989). **Diseño curricular en Educación Física**. Barcelona. Inde.

Fernández, M.A. (1994). **Proyecto curricular del primer ciclo de la educación infantil**. Madrid. Escuela Española.

Delgado, Fco. y otros. (1979). **Hacia un deporte popular**. Ed. de la Torre.

L.O.D.E.- B.O.E. 1985.

L.O.G.S.E.-B.O.E. 1990.

L.R.U.B.O.E.. 1983.

Carbonell Fernández, J.L. (1995). **Educación infantil: bases legales y organizativas**. Madrid. Escuela Española.

Castañer, M. y Camerino, O. (1992). **Unidades didácticas para primaria. "Bailando en la escuela, el cuerpo expresivo y material alternativo"**. Barcelona. Inde.

Castañer, M. y Trigo, E. (1996). **Globalidad e interdisciplina en educación primaria**. Barcelona. Inde.

CEAPA. **Deporte escolar, instrumento educativo y saludable**. 1988. F.Delgado. P.Otazu. A. Chazarra.

Liselott, D. **Deporte desde la infancia**. Edit. Miñón. 1975.

Cuenca, M. (1987). **Educación para el ocio**. Madrid. Cincel.

Devis, J. y Peiro, C. (1992). **Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados**. Barcelona . Inde.

Díaz, J. (1996). **El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa**. Barcelona. Inde.

Delgado, Fco. .**El deporte a lo claro**. Ed. Popular. 1982.

Elias, N. y Dunning, E. (1992). **Deporte y ocio en el proceso de la civilización**. México. Fondo de Cultura Económica.

Fernández, G. y Navarro, V.(1989). **Diseño curricular en Educación Física**. Barcelona. Inde.

Fernández, M.A. (1994). **Proyecto curricular del primer ciclo de la educación infantil**. Madrid. Escuela Española.

Delgado, Fco. y otros. (1979). **Hacia un deporte popular**. Ed. de la Torre.

L.O.D.E.- B.O.E. 1985.

L.O.G.S.E.-B.O.E. 1990.

L.R.U.B.O.E.. 1983.

M.E.C. (1989) **Diseño curricular base (Educación infantil)**. Madrid. M.E.C.

M.E.C. (1989) **Diseño curricular base (Educación Primaria)**. Madrid. M.E.C.

M.E.C. (1989) **Diseño curricular base (Educación Secundaria I y II)**. Madrid. M.E.C.

Moreno, C., Mata, D. y Gómez, J. (1993). **Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales**. Madrid. Gymnos.

Orlick, T. (1990). **Libres para cooperar, libres para crear**. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Sánchez, F. (1990). **Bases para la didáctica de la Educación Física y el deporte**. Madrid. Gymnos.

Sánchez, F. (1996). **La actividad física orientada hacia la salud**. Madrid. Biblioteca Nueva.

Trigo, E. (1989). **Juegos Motores y Creatividad**. Barcelona. Paidotribo.

Vaca, M. (1996). **La Educación Física en la práctica en Educación Primaria**. Palencia. A.C. "**Cuerpo, educación y motricidad**".

Virosta, A. (1994). **Deportes Alternativos**. Madrid. Gymnos.