



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**MEMORIA DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL  
(FORMACIÓN DE PROMOTORES DEPORTIVOS)**

**“Centros de Iniciación Deportiva Municipales” (CIDEM)**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CULTURA FÍSICA**

**AUTOR**

**MICHAEL GONZÁLEZ CASTILLO**

**DIRECTOR**

**José Miguel Peña Espinosa**

**REVISOR**

**M.C. Aarón Donado Eugenio**

**PUEBLA, PUE. SEPTIEMBRE 2014**

# ÍNDICE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>DEDICATORIA</b> .....     | I  |
| <b>AGRADECIMIENTOS</b> ..... | II |
| <b>RESUMEN</b> .....         | 1  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....    | 2  |
| <b>JUSTIFICACIÓN</b> .....   | 3  |
| <b>LIMITACIONES</b> .....    | 4  |

## **CAPÍTULO 1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

|   |    |
|---|----|
| <b>1.1 Historia</b> .....   | 5  |
| 1.1.1 Antecedentes históricos sobre el deporte y el entrenamiento .....             | 9  |
| 1.1.1.1 De los orígenes en Grecia .....   | 9  |
| 1.1.1.2 En el Renacimiento .....  | 9  |
| 1.1.1.3 Periodo Elemental (S XVIII-1896).....                                       | 10 |
| <b>1.2 La Iniciación Deportiva en los deportes de cooperación / oposición</b> ..... | 10 |
| 1.2.1 Características del comportamiento motor de los practicantes .....            | 12 |
| 1.2.2 Aspectos a tener en cuenta .....  | 12 |
| 1.2.3 Factores que intervienen en la iniciación deportiva .....                     | 14 |
| 1.2.3.1 El sujeto que aprende .....   | 15 |
| 1.2.3.2 Objetivos del Deporte .....   | 15 |
| 1.2.3.3 Principios Pedagógicos .....  | 16 |
| 1.2.3.4 El juego como medio de aprendizaje .....                                    | 16 |
| 1.2.3.4.1 Principios para la progresión de los juegos modificados .....             | 16 |
| 1.2.3.4.2 Estrategia global modificando la situación real .....                     | 17 |
| 1.2.3.4.3 Estrategia global polarizando la atención .....                           | 17 |
| 1.2.3.4.4 Componentes de la estructura de los Deportes .....                        | 17 |

|  |    |
|--|----|
| <b>1.3 Etapas de la Iniciación Deportiva</b> .....                         | 18 |
| 1.3.1 Etapas formales del proceso de aprendizaje .....                     | 19 |
| 1.3.2 Retención y repetición .....   | 19 |
| 1.3.3 Reflejo condicionado .....   | 19 |
| 1.3.4 Un ejemplo práctico .....  | 19 |
| <b>1.4 Consejos metodológicos importantes</b> .....                        | 21 |
| 1.4.1 La alegría en el entrenamiento .....                                 | 21 |
| 1.4.2 No hay mejor explicación que una buena demostración .....            | 21 |
| 1.4.3 Enseñemos de lo más fácil a lo más difícil .....                     | 21 |
| 1.4.4 La repetición y la corrección son vitales en el aprendizaje .....    | 22 |
| <b>1.5 El entrenador en la Iniciación Deportiva</b> .....                  | 22 |
| 1.5.1 Entrenador deportivo .....   | 22 |
| 1.5.2 El entrenador en la iniciación deportiva .....                       | 22 |
| 1.5.3 Recomendaciones para un buen entrenador .....                        | 23 |
| 1.5.3.1 Motivación .....   | 23 |
| 1.5.3.2 Empatía .....  | 23 |
| 1.5.3.3 Formación .....  | 23 |
| 1.5.3.4 Observación y evaluación .....                                     | 23 |
| 1.5.3.5 Dirección e instrucción .....                                      | 23 |
| <b>1.6 Algunos elementos importantes en la enseñanza del deporte</b> ..... | 24 |
| 1.6.1 El juego .....   | 24 |
| 1.6.2 Los contenidos técnicos-tácticos .....                               | 24 |
| 1.6.3 Las reglas .....   | 24 |
| <b>1.7 Iniciación de los deportes colectivos</b> .....                     | 25 |
| 1.7.1 El deporte escolar .....   | 25 |
| 1.7.2 El sentido educativo del deporte .....                               | 25 |
| 1.7.3 Los deportes colectivos en el medio escolar .....                    | 27 |
| 1.7.3.1 La iniciación al balonmano en el medio escolar .....               | 31 |
| 1.7.3.2 Iniciación al baloncesto en el medio escolar .....                 | 35 |
| 1.7.3.3 Iniciación al fútbol en el medio escolar .....                     | 38 |

|  |    |
|--|----|
| 1.7.3.4 Iniciación al voleibol en el medio escolar ..... | 40 |
|--|----|

## **CAPÍTULO 2 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Descripción del Proyecto .....          | 42 |
| 2.2 Objetivos del programa de trabajo ..... | 43 |
| 2.3 Metodología .....                       | 44 |
| 2.3.1 Población .....                       | 45 |
| 2.3.2 Instrumentos .....                    | 45 |
| 2.3.3 Procedimientos .....                  | 46 |

## **CAPÍTULO 3 RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 3.1 Resultados .....      | 49 |
| 3.2 Conclusiones .....    | 50 |
| 3.3 Recomendaciones ..... | 51 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> ..... | III |
|---------------------------|-----|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>ANEXOS I</b> ..... | V |
|-----------------------|---|

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>ANEXOS II</b> ..... | XV |
|------------------------|----|

## **RESUMEN**

Este trabajo se llevó a cabo en Atlixco, Puebla donde se tuvo dos sedes, una fue en la Unidad Norte y la otra fue Módulo Deportivo "La Carolina", en iniciación deportiva. En un horario de lunes, miércoles y viernes de 4:00 p.m. a 6:00 p.m. (clases de fútbol), martes y jueves de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. (clases de atletismo).

La duración de este programa fue de 6 meses, en edades comprendidas de 10 a 13 años.

Las actividades atléticas que se realizaron fueron algunas carreras de renombre como la Mister-Tennis y Carrera Nocturna, en atención de módulos de inscripción, hidratación, marcadores de tiempo, así como entrega de premios.

Dentro de la actividad administrativa se llevó a cabo la planificación y la logística de varios eventos, desde la metodología hasta la práctica, trazado de rutas, solicitud de permisos al ayuntamiento, organizar la seguridad vial, así como la realización de las fichas de inscripción de dichos eventos.

Se realizaron actividades sociales como son: Activaciones físicas, juegos tradicionales, curso de verano como instructor de recreaciones acuáticas y activaciones, coordinación del programa "PONTE AL 100" en el módulo de mediciones a la población de Atlixco, para medir sus capacidades funcionales como resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio, etc., con el objetivo de obtener el promedio general de la población y en un futuro realizar un comparativo con otros municipios.

Las actividades culturales fueron: Desfile de calaveras, festival Atlixcayotl, fiesta de reyes, body paint a más de 40 personas para que desfilaran como calaveras y catrinas, así como dirigir posadas y jueceo en torneos de ajedrez.

## **INTRODUCCIÓN**

El equipo de conducción del Proyecto “Promotores Deportivos” se propuso para el presente año para generar instancias de comunicación que faciliten el desarrollo de las diferentes actividades del proyecto. Entre los objetivos está la elaboración de material teórico para los Coordinadores del Programa que sirva de apoyo para la capacitación de los Promotores Deportivos. En esta oportunidad hacemos entrega de una propuesta dividida en dos partes. La primera, es continuidad de la elaboración teórica que se desarrolló en las Jornadas de Capacitación, la segunda, está organizada con juegos y ejercitaciones.

## **JUSTIFICACIÓN**

Fomentar el deporte y recreación en toda la niñez y juventud en el Municipio de Atlixco, Puebla, con la finalidad de convertirlas en una cultura deportiva y recreativa.

## LIMITACIONES

1. No abarcar la práctica de diversas disciplinas deportivas, en especial a los niños y jóvenes en edad escolar con discapacidades motrices.
2. La no implementación de este proyecto en otras categorías educativas (preparatoria).

# CAPÍTULO 1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 1.1 Historia

Los primeros indicios del deporte son a partir del año 1887 cuando la gimnasia comenzó a figurar en los programas de estudio del Colegio de Estado. Hoy Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

En 1884 Rafael Isunza secretario de fomento del gobierno propone la construcción de un gimnasio que contara con las condiciones pedagógicas y arquitectónicas necesarias para un excelente rendimiento físico de los alumnos. El 9 de mayo de 1895, el ingeniero Solís entregó el proyecto definitivo para la construcción del gimnasio, con la idea “mens sana in corpore sano (mente sana en cuerpo sano)”.

El general Porfirio Díaz inauguró el gimnasio el 1 de mayo de 1896.

Con la Ley de Instrucción Secundaria y Profesional de 1916, la cátedra de gimnasia desaparece y la de ejercicios militares se fusiona con la nueva materia denominándose “Cultura Física y ejercicios militares”, para nivel secundaria y “carrera de comerciante” que se impartirá diariamente.

En 1917 las clases debían de tomarse en las primeras horas útiles de la mañana.

En 1920 por primera vez surge un grupo de señoritas para la práctica de ejercicios de cultura física.

En abril de 1937 en la Ley Orgánica de la Universidad de Puebla. En el artículo 3° se estipuló que la Universidad quedaba integrada por el Colegio del Estado. Por lo que se siguió impartiendo la clase de cultura física como obligatoria para los alumnos de bachillerato.

La materia estaba coordinada por el Departamento de Cultura Física donde los alumnos estaban obligados a presentar cuando menos dos ciclos deportivos al año.

El Departamento de Educación Física, en 1938 se encargaba de organizar a los alumnos en las cuestiones deportivas. Organizó a 307 alumnos para participar en el desfile del 5 de mayo; de las facultades de Química y Medicina. En julio de ese mismo año se inaugura la alberca, y se llevó a cabo el campeonato interior de voleibol. El equipo de volibol ganó el campeonato de primera fuerza. Y los equipos “Universidad” de baloncesto de segunda fuerza y de atletismo (pista y campo), participaron, quedando como campeones.

En 1955 las Universidades buscan que sus alumnos tengan una relación armónica entre la actividad física e intelectual, con ello se conforman varios equipos: atletismo, baloncesto, béisbol, box, ciclismo, hockey, voleibol y natación.

Los equipos de atletismo y baloncesto participaron en los “Juegos Juveniles de la Revolución”, con el primero y segundo lugar en la carrera de antorchas; en baloncesto, primer lugar en primera fuerza; subcampeón y campeón en tercera. El equipo de béisbol de segunda fuerza, como campeón. El de boxeo quedó como campeón y subcampeón en los guantes de oro; el de ciclismo en primer lugar en la etapa Tlaxcala – Puebla; el equipo de Hockey de primera fuerza fue campeón. En voleibol femenino, el equipo de primera fuerza quedó campeón y el de segunda subcampeón, y por último, en natación, se obtuvieron dos primeros lugares.

En 1957 se impulsaron más las actividades del Departamento de Educación Física, pues mantenía la disciplina. Se creó el pentatlón universitario. El primero de marzo quedaron inauguradas las actividades deportivas de la Universidad, y el 26 de mayo, el “Campeonato Interuniversitario de Hockey sobre ruedas”. El equipo de béisbol se inscribió a la liga “Deportes de Puebla”.

El 2 de abril se inauguraron los “campeonatos internos de baloncesto y voleibol”.

El 15 de junio se inauguró el “campeonato interior de fútbol”. Para 1958 la Universidad tenía equipos femeniles y varoniles de baloncesto, voleibol, fútbol y béisbol, así como de gimnasia, esgrima, karate y natación.

El gimnasio se arregló en 1959 para que los alumnos llevaran a cabo los deportes.

En 1962 el equipo de gimnasia obtuvo tres primeros lugares, cuatro segundos y dos terceros.

En los “Décimos Juegos Deportivos Nacionales Estudiantiles”, participaron 17 delegaciones de diversas universidades, obteniendo la Universidad el tercer lugar en la clasificación general.

En el Departamento de Educación Física, durante la administración de José Luis Moreno Campos (1966-1987), se les exigía a los alumnos un promedio excelente en sus materias para dedicarse a la práctica deportiva. Para obtener estos estudiantes, se seleccionó a los mejores de cada escuela a través de los campeonatos realizados por medicina, odontología, biología, entre otras.

En 1968 la Universidad Autónoma de Puebla, fue fundadora de la “Conferencia Nacional Estudiantil de Baloncesto”.

Otra política deportiva, fue la de ofrecer conferencias, clínicas, pláticas sobre deportes, etc., a cargo de deportistas destacados.

Durante los años 70, la Universidad era considerada la sede del deporte estudiantil mexicano.

En ese mismo año, 1972, se creó la “Organización Deportiva Universitaria Centroamericana y de Caribe”.

Para tener excelentes entrenadores el departamento decidió enviar a entrenadores de los diversos deportes y un alumno al “Centro de Capacitación del Consejo Olímpico Mexicano”.

En 1977 se colocó la primera piedra del gimnasio de Ciudad Universitaria. A partir de los años 80 el deporte es un derecho de las mayorías y una conquista del proletariado.

El 28 de abril de 1984, se inauguró el Gimnasio Polideportivo “Ignacio Manuel Altamirano” se podían practicar 16 deportes bajo techo, con un “gimnasio interno para fuerza isotónicos, isométricos”, halterofilia, físico culturismo; elasticidad, flexibilidad, prueba de aptitud elástica, gimnasia rítmica, artística, estética y espalderas; sala de juntas y congresillos; sala de servicio de arbitrajes; sala de servicios médicos, dos salas de recuperación; dos vestidores con sanitarios internos y regadera para hombres; sanitarios públicos para hombres y mujeres; corredor aeróbico de 300 metros, con seis carriles para resistencia; entre otras oficinas administrativas. La extensión del espacio varía conforme al espectáculo que se presente, basquetbol, voleibol, box, así como judo, karate, juegos de mesa, esgrima, lucha libre y gimnasia. Por lo que se llevó a cabo el Campeonato Universitario Centroamericano y del Caribe.

De 1991 a 1993 se creó la “Organización de los Festivales Deportivos BUAP”. Y se participó en los “Juegos Deportivos Estatales de Educación Superior”. Se obtuvieron asesorías del “Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación de la República de Cuba”, permitiendo fomentar un intercambio académico y deportivo.

En 1991 la BUAP fue sede de la “Unidad de Capacitación para el Programa Nacional del Deporte y la Juventud” cuya finalidad era profesionalizar a quienes trabajaban como entrenadores en alguna rama del deporte.

En enero de 1992 se lleva a cabo el primer curso del “Programa de Capacitación de Entrenadores”. Se puso al servicio de la comunidad universitaria profesores que se encargarían de promover el baloncesto en las diferentes escuelas y facultades de la Universidad.

En 1994 se creó la Dirección de Cultura Física, con ello el deporte es tomado como una actividad plenamente curricular.

En 1995 se incluye en el plan y programa de bachillerato así como en el nuevo modelo académico universitario la asignatura de Educación Física como materia común.

El 7 de enero de 1997 se une a la escuela de Artes Marciales de la BUAP el Tae Kwon Do y el Judo.

El 2 de julio del mismo año se inaugura la Escuela Infantil de Gimnasia Artística en el gimnasio del carolino. En el año 2002 fue sede del “campeonato nacional de gimnasia artística femenil” y en 2005 sede del “campeonato nacional de gimnasia de trampolín.

En 1999 la Universidad contaba con los LOBOS de la BUAP, en la primera división A. Además se impartían 31 disciplinas deportivas.

Para 1966 la FEMEXFUT acepta al equipo de la BUAP en la 3ª división de ascenso. Y en 1969 desaparece por falta de recursos.

En 1996 se incorpora el equipo de la BUAP a la 2ª división y tras una corta temporada desaparece.

Es en 1999 que el equipo de los Lobos de la BUAP resurge en la 1ª división A, teniendo como DT a Víctor Valdemar Marine; la Promotora Universitaria se hace cargo del equipo teniendo como sede de juego el campo de la preparatoria Benito Juárez. También inician las transmisiones televisivas.

En 2007 continuando con el impulso al deporte, el rector de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Dr. Enrique Agüera Ibáñez, inauguró la primera etapa del denominado “Complejo Universitario Deportivo y de Alto Rendimiento (COMDE)” de Ciudad Universitaria, con una inversión sin precedente de 35 millones 484 mil 835 pesos.

La primera etapa del proyecto COMDE integra 42.2 hectáreas de instalaciones deportivas para 34 disciplinas, cinco actividades físico recreativas, diez escuelas infantiles de iniciación deportiva, una escuela de gimnasia infantil, así como un Centro de Formación de Fútbol.

Las obras de la primera etapa incluyeron la remodelación y mantenimiento de la explanada principal, el edificio administrativo, la cancha de fútbol rápido, el centro tenístico, la cancha central de baloncesto, las canchas de frontenis, el estadio y campo de béisbol, la tienda deportiva y el área de albercas toma el nombre de Centro Acuático Universitario que brinda servicio no solo a la comunidad universitaria si no al público en general funcionando como club deportivo a través de acceso controlado con membrecías individuales y familiares.

En 2011, se construye la Escuela de Gimnasia Infantil dentro del Complejo Deportivo Universitario y de Alto Rendimiento.

## **1.1.1 Antecedentes históricos sobre el deporte y el entrenamiento**

### **1.1.1.1 De los orígenes en Grecia**

Ya desde 776 a.C. a 394 a.C. se preconizaba el entrenamiento total. Platón explicaba la necesidad de realizar la actividad física considerando elevar su espíritu a través del culto de su cuerpo, en una época adonde los practicantes se ejercitaban durante 11 meses, con una preparación diaria y el último mes se hacía una preparación pre-competitiva.

El entrenamiento se realizaba en ciclos de 4 días denominado tetra y cada clase tenía su dirección por día. Se utilizaban implementos pesados para los lanzamientos y mancuernas para el salto de longitud. También ejercicios físicos variados, masajes y baños térmicos. Primaba el sometimiento a un riguroso régimen higiénico.

### **1.1.1.2 En el Renacimiento**

En los siglos XIV Y XV los humanistas italianos hacen la actividad física y sitúan como centro la valoración del hombre. El siglo XVI se desarrolla para estos preceptos, para dar solución a los problemas propios de la era industrial.

Explica García Manso, J.M y colaboradores (1996) que existen publicaciones referidas a la ordenación de la actividad física. (ELLIOT, ASHAM Y MULCASTER)

En Inglaterra (Siglo XVII a 1914) se empleaba el entrenamiento de gran volumen y surge el primer club de atletismo. Se incrementa el deseo de vencer. El entrenamiento se fundamenta en grandes volúmenes y se plantea utilizar periodos 4:1, lo que en la actualidad se reconoce como meso ciclo.

Múltiples autores abordaron el exigente incremento de los resultados deportivos y los métodos para su obtención. De esta forma, publicaciones de atletismo de mitad y finales del Siglo XIX consideraban suficiente entrenar 2-4 semanas y se luchó infructuosamente por aumentar el ciclo de entrenamiento a 5-6 semanas

Uno de los más avanzados de la época lo fue B.A. Kotov, quien en su obra “El Deporte Olímpico”, 1916, propuso realizar el entrenamiento ininterrumpido dividido en tres periodos principales: entrenamiento general, preparatorio y especial, que es el origen del prototipo de periodización que hoy se conoce.

### 1.1.1.3 Periodo Elemental (S XVIII-1896)

#### Siglo XVIII hasta los Primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna (1896).

El entrenamiento deportivo inicia un periodo elemental. En la última mitad del siglo XIX los deportistas entrenaban basados en la larga duración, de forma ininterrumpida y uniforme.

Debido a la falta de experiencias y a los métodos primitivos para desarrollar las capacidades del hombre, los deportistas competían en varias especialidades, tanto atléticas como deportivas. Un atleta podía ganar en carreras desde las 100 yardas hasta la milla, o desde los 800 metros. Hasta 12 millas en competiciones de alto nivel, como lo supieron hacer Myers y George.

Periodo de improvisación (primeros Juegos Olímpicos de 1896 hasta la V edición de Juegos Olímpicos de Estocolmo, 1912). El entrenamiento no era planeado de modo sistemático. Se mantenía el principio de que había que entrenar con más duración que la especialidad competitiva. Al principio del siglo XX, este método de entrenamiento - continuo empezó a ser sustituido por un entrenamiento alterno, en el cual los tramos y las repeticiones de ejercicios ya no se hacían a una velocidad uniforme e ininterrumpida, sino que eran intercalados con cierto número de breves aceleraciones.

## 1.2 La Iniciación Deportiva en los deportes de cooperación / oposición

Antes de comenzar a explicar que es la iniciación deportiva creemos pertinente definir que entendemos por deporte y en especial Deporte Social: Parlebas (1986) define al **deporte** como aquella “situación motriz de competición institucionalizada y reglada”.

En el marco de la Secretaría de Deporte y desde el Proyecto “Promotores Deportivos” consideramos que:

*“Deporte Social es la práctica de actividades físicas y deportivas orientadas a la población en su conjunto, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica, diversa en sus manifestaciones, generadora de situaciones de inclusión, entendiéndolo al deporte como un ámbito propicio para el desarrollo social”.*

Desde este punto de vista y como punto de partida, nos ubicaremos en el ámbito de la iniciación deportiva de los deportes de cooperación / oposición en espacio compartido y participación simultánea como es el caso del rugby, fútbol, hándbol, básquet, hockey, fútbol sala, etc. Entendida esta como:

“El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte”.

Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional (GEIP, 2001).

El criterio fundamental que se emplea, es considerar que la estructura de los deportes, y especialmente su lógica interna, constituye un elemento esencial que debe considerarse a la hora de determinar la organización de los contenidos a impartir y las secuencias del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Un individuo está iniciado en un deporte cuando, “tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices” (Hernández, 1986).

La iniciación deportiva es ante todo un proceso de enseñanza plurifacético y progresivo de los procesos técnicos, tácticos-estratégicos básicos de un deporte.

Sánchez Bañuelos (1986), considera a un individuo iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competencia”.

Siguiendo a P. Parlebas, podemos decir que hay dos grandes grupos de deportes, los psicomotores, en los que el sujeto participa de forma individual y la presencia de otros sujetos es esencial, y los socio motrices, en los que participan varios sujetos que inciden de forma directa en las conductas que desarrollan sus compañeros y/o adversarios.

Dentro del grupo de los deportes socio motrices, se distinguen diversos tipos de deportes entre los que situamos a los deportes de oposición-cooperación:

- ✓ Cooperación c/compañeros. Ejemplos: Escalada-Vela-Patinaje en pareja
- ✓ Socio motricidad
- ✓ Oposición contra adversarios. Ejemplos: Ciclismo en ruta-Vela-Motocross
- ✓ Cooperación y Oposición. Ejemplos: Fútbol-Básquet-Rugby-Hándbol
- ✓ Motricidad
- ✓ Psicomotricidad Acción en Solitario. Ejemplos: Esquí-Gimnasia Artística-Aletismo

### **1.2.1 Características del comportamiento motor de los practicantes**

Tomaremos como ejemplo, el estudio realizado por Garganta (2002) con alumnos entre los 7 y 9 años que se encuentran en la fase rudimentaria, caracterizada por los siguientes parámetros:

- Juego estático, no orientado, jugadores centrados sobre la pelota, exceso de verbalización.
- Los jugadores persiguen indiscriminadamente la pelota, aglutinándose en torno de ella.
- Dificultades en la relación con la pelota (control, protección, conducción, etc.).
- Utilización sistemática de la visión para ver la pelota, indisponibilidad para “leer” el juego.
- Inmovilismo de los jugadores sin pelota y abuso de la comunicación verbal.
- La circulación de la pelota no es voluntaria.
- Sucesión de acciones aisladas y explosivas sobre la pelota.

### **1.2.2 Aspectos a tener en cuenta**

- La técnica debe estar siempre en función de la táctica, así como el desarrollo de las capacidades condicionales, psico-volitivas, etc.
- El jugador debe saber qué es lo que debe hacer (intención táctica) antes de conocer cómo es que lo debe hacer (modelo técnico). En un nivel superior deberemos procurar que las acciones técnico-tácticas escogidas por los jugadores estén de acuerdo con la anticipación de las acciones que el adversario tiene intención de aplicar.
- La enseñanza de los deportes de colaboración oposición debe estar centrada en componentes tácticos. Los demás factores (técnicos, físicos o psíquicos), deben ser abordados de forma que puedan cooperar para facultar el acceso a niveles tácticos cada vez más elevados.
- El desarrollo de la capacidad de control de la pelota exige la creación de condiciones de ejercitación que pasan por la necesidad del practicante de efectuar contactos frecuentes y diversificados con la pelota, para que se verifique una mejoría del nivel de ejecución.
- El desarrollo de la extensión del campo perceptivo es uno de los aspectos más importantes en la formación del jugador. Este debe saber jugar en los espacios propios, próximos y lejanos. Si el número de jugadores a referenciar en un juego fuese elevado y si a eso le añadimos un terreno de juego con grandes dimensiones, la percepción del juego se vuelve más complejo, dificultando el acceso a niveles de juego superiores.

□□Es necesario “buscar relaciones sincrónicas ataque defensa” para facilitar la transferencia a las situaciones de partido, y a su vez ganar tiempo de aprendizaje al plantear en las sesiones un doble objetivo. Normalmente en los periodos de aprendizaje deportivo se discrimina la enseñanza de los aspectos defensivos respecto a los de ataque, pues se da por supuesto que es más fácil de adquirir. En muchas ocasiones podemos observar grandes atacantes que no saben defender y viceversa. La transición entre ataque y defensa se realiza de manera automática y el jugador debe saber jugar en ambos tipos de situación.

□□Sobre el proceso ofensivo, en el caso de los principiantes, si las situaciones de enseñanza / aprendizaje no propician la creación de varias ocasiones de finalización, el jugador puede perder de vista el objetivo central del juego (marcar un tanto) y fija su actuación casi exclusivamente sobre el nivel de juego de transición, lo que conduce a un uso y abuso del juego indirecto en detrimento del juego directo.

□□Sobre el proceso defensivo, sugerimos que en las fases iniciales de la práctica de los deportes de colaboración / oposición, se utilice la defensa individual nominal. En esta situación, cada jugador tiene única y exclusivamente la responsabilidad de marcar a su adversario directo. Cuando el jugador ya domina los principios de marcación individual, somos apologistas de avanzar para una defensa de tipo individual no nominal (o de transición individual-zonal). Esta situación es ya más compleja y requiere que el defensor sepa regular su marca teniendo como referencia no sólo a su oponente directo si no también la posición de la pelota, de los compañeros y de los otros adversarios. Dentro de este tipo de defensa surgen las situaciones y nociones de cobertura, doblamientos y compensación, tan importantes para el desarrollo del pensamiento y actitud táctica del participante.

□□La situación de juego 3 vs. 3 se revela como la estructura mínima que garantiza la esencia del juego, en la medida en que reúne al portador de la pelota y dos receptores potenciales, permitiendo pasar de una elección binaria a una elección múltiple, preservando así la noción importante de juego sin balón. Desde el punto de vista defensivo, reúne un defensor directo al portador de la pelota (1° def.) para realizar la contención y dos defensores (2° y 3°) relativamente más alejados del portador de la pelota, para concretizar eventuales coberturas, doblamientos y compensaciones, respetando los restantes principios defensivos: cobertura, equilibrio y concentración.

### 1.2.3 Factores que intervienen en la iniciación deportiva

En la Iniciación Deportiva intervienen, los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y los principios pedagógicos que se empleen.

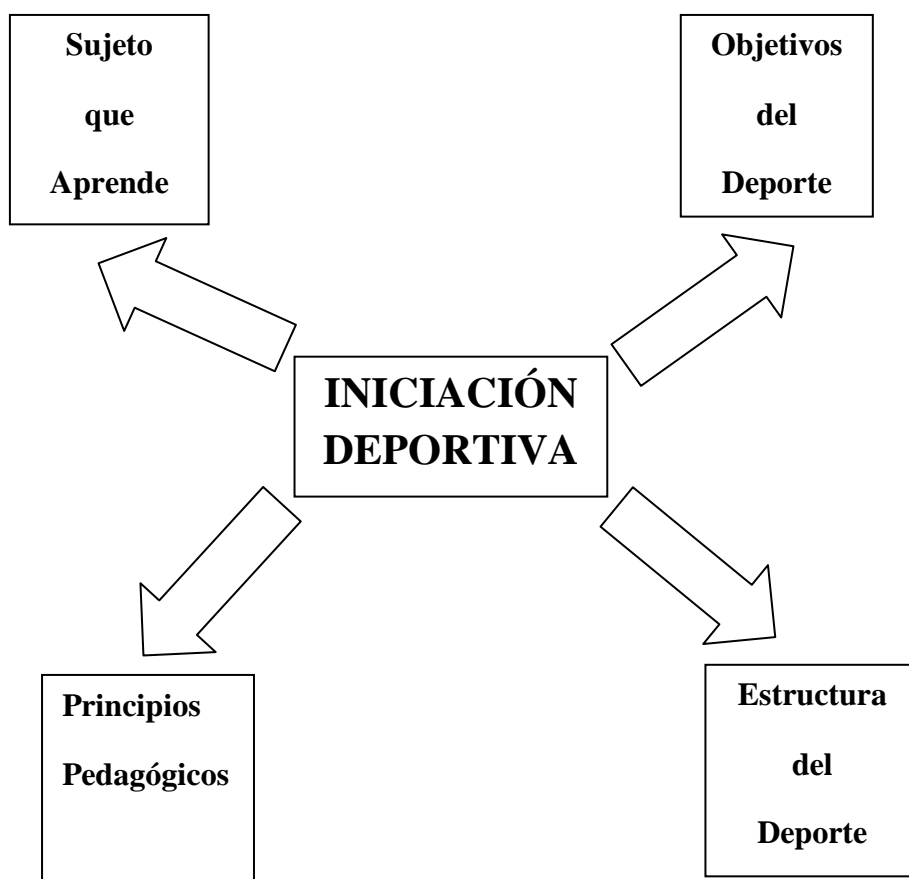


Figura 1. Factores que intervienen en la iniciación deportiva

### **1.2.3.1 El sujeto que aprende**

Tanto si es un niño como si es un adulto, se deben considerar las características de ese sujeto que aprende. Si posee las aptitudes que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar en él. Tantas actitudes, como aptitudes, son posibles de ser enseñadas y aprendidas por el sujeto.

### **1.2.3.2 Objetivos del Deporte**

Partimos de los objetivos que Antón (1990) enuncia en la iniciación al hándbol, y nosotros añadimos algún otro que nos parece interesante (Giménez y Sáenz-López, 2000):

□□Mejorar la salud de los alumnos. Este objetivo va a conllevar, entre otras cosas, que trabajemos las cualidades físicas adecuadas a la edad, que los contenidos técnico-tácticos sean idóneos, que trabajemos de forma motivante, etc.

□□Trabajar los contenidos técnico-tácticos básicos. Principalmente trabajaremos los medios técnico-tácticos individuales y los colectivos básicos (en deportes donde existan compañeros).

□□Enseñar las reglas básicas de este deporte. La enseñanza de las reglas debe ser progresiva. En el primer contacto con el deporte debemos enseñar de forma global lo imprescindible para poder jugar, sin importarnos demasiado que los chicos cometan diferentes violaciones al reglamento.

□□Mejorar la socialización y el trabajo en equipo. Este objetivo supone desarrollar o mejorar aspectos sociales como el respeto entre compañeros y adversarios, y fomentar la cooperación entre los compañeros para un fin común: Disfrutar jugando.

□□Conseguir hábitos de práctica deportiva. Como último objetivo general, aunque habrá otros más puntuales o específicos, buscamos el conseguir hábitos saludables entre todos los jugadores, independiente del nivel que alcancen. Buscaremos que disfruten con el deporte y que en el futuro lo practiquen y lleven una vida sana, realizando actividad física por el mero hecho de pasarlo bien. Además de estos objetivos generales que proponemos, cada Coordinador o Promotor se planteará otros específicos de su modalidad deportiva y contextualizada en su lugar de trabajo.

### **1.2.3.3 Principios Pedagógicos**

En este documento, solo mencionaremos algunos Principios Básicos que guíen la enseñanza de los Deportes.

### **1.2.3.4 El juego como medio de aprendizaje**

Las situaciones en forma de juego deben ser prácticamente el único medio para la enseñanza de los deportes colectivos. Las características de los niños en esta edad determinan que sea así, ya que es la mejor manera de incidir en su capacidad de aprendizaje. Un niño asimilará aquello que le divierte, que le examina, que le supone un reto.

Los deportes colectivos, además de contener una serie de elementos técnicos y tácticos, codificados bajo unas reglas son, básicamente, juegos.

Como indica Blázquez (1986), deberíamos hacer una serie de reflexiones sobre las tareas que planteamos:

- ¿Es motivador?
- ¿Permite una cantidad de trabajo suficiente?
- ¿Permite una mejora cualitativa de las acciones motrices?
- ¿Existe un máximo de participación?
- ¿Se adecua a los objetivos perseguidos?

#### **1.2.3.4.1 Principios para la progresión de los juegos modificados**

1ª Globalidad del juego modificado, con baja exigencia técnica.

2ª Planteamiento de situaciones concretas de juego en forma de juegos modificados.

3ª Juego deportivo con la técnica y situaciones específicas.

#### **1.2.3.4.2 Estrategia global modificando la situación real**

La tarea se ejecuta en su totalidad, pero se modifican las condiciones de ejecución, que realizaremos de forma progresiva:

- Juegos con pocos jugadores (2x2, 3x 3...) siempre con actividades que culminen en la obtención del objetivo motor prioritario (convertir el gol, embocar al aro, llegar con la pelota a una determinada zona de tanto, etc.)
- Partidos reducidos (1x1 en básquet, 3x3 en fútbol...) o incluso de determinadas habilidades (tiro, pases...)
- Adaptación de los arcos, aros, in-gol, espacio, reglas... etc.

#### **1.2.3.4.3 Estrategia global polarizando la atención**

La tarea se realiza en su totalidad, pero inducimos a los jugadores a fijar la atención en algún aspecto de la ejecución, bien individual, bien colectiva:

- Sólo se puede conseguir tanto con una parte del pie
- Los tiros al aro en el interior de la zona de básquet valen más que fuera
- Es necesario hacer 5 toques en voleibol para pasar al campo contrario, etc.

#### **1.2.3.4.4 Componentes de la estructura de los Deportes**

Al hablar de la estructura de los deportes, tenemos que hacer constar que viene determinada por los siguientes parámetros:

- .- La Gestualidad o modos de ejecución.
- .- El reglamento de juego.
- .- El espacio de juego y su uso.
- .- El tiempo de juego y su empleo.
- .- La comunicación motriz.
- .- La estrategia motriz deportiva (incluyéndose la táctica).

Para elaborar una propuesta de estructuración en secuencias para el proceso de iniciación a los deportes, empleando como criterio, la complejidad estructural de los mismos, se considera los siguientes aspectos:

El objetivo motor que prioritariamente se debe alcanzar (marcar gol, que no te marquen gol) el tipo de comunicación motriz que la configura (en nuestro caso cooperación/oposición) y la estandarización del espacio (campo de juego).

El objetivo motor de la tarea lo definimos como el aspecto de la lógica interna que implica la demanda motriz prioritaria a conseguir por el/los participante/s y que da sentido a dicha práctica. Todo ello, independientemente, de la configuración de las condiciones del contexto motriz (modo de operar con el móvil, el/los material/es, el espacio, el tiempo, el individuo y los posibles compañeros y/o adversarios).

Entre éstos tenemos:

Situar el móvil (la pelota) en un espacio y/o evitarlo: Situación/es cuyo objetivo consiste en ubicar el móvil en determinadas zonas estratégicas del espacio, y/o evitarlo.

Llevar el móvil a una meta y/o evitarlo: Situación/es consistente/s en ganar espacio para colocar un móvil en una meta, y/o evitarlo. (Fútbol, Rugby, hockey, hándbol, básquet).

Enviar y/o evitar el reenvío del móvil: Situación/es consistente/s en colocar el móvil en un espacio para impedir que el/los adversario/s lo reenvíe/n, y/o evitarlo para poderlo reenviar. (Vóley, tenis).

Efectuar y/o evitar traslaciones: Situación/es cuyo objetivo es realizar una acción y efecto de trasladarse una persona o cosa, y/o evitarlo. Softbol.

### **1.3 Etapas de la Iniciación Deportiva**

(Álvarez del Villar, C 1983, Navarro Valdivieso, F 1968 y Tschien, P 1980) proponen tres etapas:

- 1.- Etapa de formación básica.
- 2.- Etapa de formación específica.
- 3.- Etapa de perfeccionamiento deportivo.

La primera etapa consiste en la búsqueda de una formación genérica y polivalente para que el niño adquiera las bases del movimiento.

En la segunda se enseña la estructura funcional del deporte de una manera específica y en la tercera se perfeccionan los aprendizajes.

### **1.3.1 Etapas formales del proceso de aprendizaje**

Si se respetan algunas normas simples, como el de ofrecer a los alumnos una buena demostración y graduar convenientemente la intensidad y dificultad de cada ejercicio, de seguro captaran su objetivo y lo fijaran en la mente, como conocimiento.

### **1.3.2 Retención y repetición**

Nadie puede pensar que basta una lección, por buena que haya sido, para fijar como conocimiento un determinado tema. Se retiene mejor, cuando el mismo tema es presentado en diferentes formas. La variabilidad a través de repeticiones inteligentes ayuda eficientemente al proceso de aprendizaje.

### **1.3.3 Reflejo condicionado**

Las repeticiones, cuando tienen fundamento pedagógico, transforman un ejercicio en un hábito-motor, es decir, en la automatización. Una destreza positivamente adquiere todas las características de un reflejo condicionado, lo que significa que se ejecuta coordinadamente con tanta velocidad ante un determinado estímulo, que no requiere del mandato nervioso que nace de la corteza cerebral.

### **1.3.4 Un ejemplo práctico**

Para una mejor comprensión del tema, analizaremos las etapas formales señaladas, a través de la enseñanza del juego de cabeza. Cuando iniciamos en los chicos el aprendizaje del juego o golpe de cabeza, enfatizamos en algunos puntos vitales, como la coordinación del golpe. Le demostramos lo que significa llevar el tronco lo más atrás posible e ir después al encuentro del balón. No esperar que la pelota lo busque a uno, porque a la velocidad que ella trae debemos oponerle la velocidad de nuestro golpe con la frente.

Agregamos que nuestros ojos deben estar muy abiertos siempre. Se lo demostramos muchas veces, antes de que ellos empiecen a ejecutarlo por parejas, con un balón suave del número 3, pero un poco desinflada. Si le enseñamos con balón del número 5 duros o inflados, el aspecto psicológico del temor a golpearse puede tener más preponderancia que nuestra base pedagógica.

Frente a un compañero y utilizando las manos repiten decenas de veces la dinámica del golpe. Como variantes uno de ellos actúa como portero y el otro trata de marcarle goles con la cabeza o pueden utilizar una pared para ejecutar el tema individualmente.

El profesor les pide que traten de practicar en el patio de sus casas. Esta sería la fase inicial de comprensión y fijación del ejercicio.

En las lecciones posteriores, cuando las ejercitaciones de la coordinación columna-cuello permitan un verdadero progreso, la repetimos por parejas, desde diversas posiciones y situaciones:

-Hincado en una rodilla

-Hincado en las dos

-Desde la posición sentado, primero con las piernas abiertas y luego juntas

-Boca abajo

-De espaldas, levantándose a buscar la pelota

-En movimiento, caminado hacia adelante, con un pie

-Al trote

-Devolviendo la pelota con un salto (le explicamos que primero debe conseguir un salto a máxima altura) y que solo entonces debe lanzar su tronco hacia atrás e ir en busca del balón

Como puede apreciarse esta sería la fase de retención del tema, lograda a base de repeticiones. Cuando los alumnos, después de muchas lecciones dominen la técnica del golpe de cabeza de frente, le enseñamos el golpe lateral que seguramente adquirirán sin problemas, si todo el proceso anterior ha sido adecuado. Para que el niño aplique muchas veces la técnica que esta dominando, lo hacemos jugar en una cancha pequeña con porteros.

Ya estamos en la fase de los reflejos condicionados, la última etapa, se identifica con el mismo partido, ¿Cuánto tiempo puede transcurrir entre la primera y la última? depende de muchos factores, porque el proceso aprendizaje no se rige por leyes mecánicas. Lo primero es la calidad natural del niño y luego la calidad y capacidad del educador.

Los pedagogos de la FIFA siempre eficientes y prácticos nos proporcionan excelentes criterios cuando hablan y escriben de las secciones del procedimiento de aprendizaje y se refieren a:

- ✓ Ejercicios de introducción
- ✓ Ejercicios avanzados
- ✓ Ejercicios de competición

## **1.4 Consejos metodológicos importantes**

### **1.4.1 La alegría en el entrenamiento**

Muchas veces, nuestros alumnos vienen de hogares gravemente trisados en los que reciben maltratos o simplemente indiferencia. En ellos todo es regaño, sanciones, la única válvula de escape hacia un mundo de felicidad la constituye la cita con una pelota. Si en las prácticas, lo espera un educador áspero y duro, que regaña y grita, el niño no tendrá ánimos de realizar alguna actividad. Sin tener ya hacia donde evadirse, su trauma puede tener peligrosas consecuencias.

Las actividades deben ser amenas, variadas, alegres dentro de un marco de disciplina cordial “Goza, ríe, libera tus presiones, pero respétame a mí tanto a tus compañeros”.

***El educador que no sepa comunicarse con sus alumnos a través de una corriente de simpatía y jovialidad simplemente no tiene derecho a enseñar.***

### **1.4.2 No hay mejor explicación que una buena demostración**

La receta es vieja, más su validez es permanente.

Muchas veces un entrenador quiere lucirse ante sus pupilos con sus explicaciones largas y tediosas. Es un grave error que la explicación sea breve y que sea la pelota la que se luzca en razón de una buena demostración. Si nosotros por alguna razón no estamos en situación de ofrecerla ayudémonos de un auxiliar previamente preparado que puede ser uno de nuestros propios alumnos.

### **1.4.3 Enseñemos de lo más fácil a lo más difícil**

No podemos armar una frase si primero no sabemos componer palabras, ni los niños, ni los jugadores adultos pueden expresar conceptos tácticos, si primero no dominan las destrezas del deporte.

En cada ejercicio hay que empezar por lo más fácil para luego ir subiendo la escala de dificultades, esto es a lo que se llama graduación.

#### **1.4.4 La repetición y la corrección son vitales en el aprendizaje**

Gran parte del proceso aprendizaje se afirma en la repetición pero esta tiene poca validez si el ejercicio que se está aprendiendo muestra defectos. Será una enseñanza negativa y débil. Repetición y corrección van de la mano, en busca de la perfección. Incluso en la corrección debemos mostrar sentido pedagógico, un regaño que humilla a un niño no consigue el propósito de corregir más bien produce retroceso.

#### **1.5 El entrenador en la iniciación deportiva**

##### **1.5.1 Entrenador deportivo**

El entrenador es la persona competente que dirige el entrenamiento y las competiciones. Además de los conocimientos y las capacidades necesarias para todo profesor de educación física y deportiva, el entrenador debe poseer conocimientos específicos de su especialidad (disciplina deportiva) y sobre todo, teoría del entrenamiento.

##### **1.5.2 El entrenador en la iniciación deportiva**

En el apartado anterior intentábamos definir al entrenador de forma general, reflexionamos a continuación sobre la orientación que estos técnicos deben tener cuando se involucran en la enseñanza deportiva de los jóvenes que se inician en su práctica.

El entrenador es considerado como una figura que debe ayudar a los jugadores a mejorar su formación personal y deportiva. En este sentido la actuación del entrenador deberá estar siempre en relación con el planteamiento que hagamos en el deporte en edades tempranas, un entrenador es un formador y educador, es la figura más importante junto a la familia en la motivación del jugador durante sus primeros años de práctica.

El principal papel del entrenador es el de maestro, que será uno de los aspectos comunes a todos los entrenadores, esto implica a que el entrenador plantee las actividades de forma adecuada, que utilice técnicas de motivación y que la comunicación con los jugadores sea efectiva.

También el entrenador es considerado como educador que no solo enseña los aspectos básicos de un deporte, si no otros aspectos relacionados con el desarrollo de actitudes positivas de los jugadores.

Por tanto, la función del entrenador no será solo la enseñanza de unas técnicas elementales determinadas, si no que servirá como intervención socio-deportiva con el objetivo de promover la participación social y la extensión de la actividad físico- deportiva como hábito saludable, formación y diversión.

El entrenador tiene como tarea principal guiar a los jóvenes que tienen ilusión por la práctica deportiva y desempeña el papel de maestro por lo que debe estar bien preparado y capacitado, el entrenador es un guía que prepara un ambiente para que el niño practique, reflexione, seleccione y descubra las mejores formas de ejecutar el movimiento, según la funcionalidad de este.

### **1.5.3 Recomendaciones para un buen entrenador**

- El entrenador debe saber utilizar el refuerzo con los jugadores
- Debe saber reaccionar adecuadamente ante los errores de los jugadores
- Debe saber ganarse el respeto de los jugadores
- Debe saber tratar las presiones que sobre los niños puedan ejercer los padres
- Tener una buena relación entre entrenador-deportista
- Conocimiento sobre los jóvenes que hacen deporte con nosotros
- Conocimiento específico del deporte que practiquemos

**1.5.3.1 Motivación:** Es clave para cualquier profesión pero en el caso de los docentes su importancia es todavía mayor. Para conseguir que nuestros deportistas se motiven por la práctica es importante que los entrenadores nos vean convencidos y disfrutando de lo que hacemos, motivados por la enseñanza.

**1.5.3.2 Empatía:** Comprender los pensamientos, los sentimientos y las emociones de los atletas y causarles esta impresión, un entrenador con empatía comprende a sus jugadores, sus alegrías, frustraciones o ansiedad, es capaz de escuchar y entenderse con los jugadores.

**1.5.3.3 Formación:** A través de los entrenamientos los jóvenes mejorarán su formación, desarrollarán su potencial personal y su individualidad, a la vez que desarrollan sus cualidades físicas.

**1.5.3.4 Observación y evaluación:** El entrenador observador podrá conseguir que cada jugador desarrolle al máximo sus capacidades y su potencial individual.

**1.5.3.5 Dirección e instrucción:** De forma más específica el entrenador debe conseguir iniciar y formar a los jóvenes en la técnica y táctica del deporte practicado.

## **1.6 Algunos elementos importantes en la enseñanza del deporte**

### **1.6.1 El juego**

El juego como uno de los medios de aprendizaje más importantes para el niño en las primeras edades. Con su utilización, el alumnado estará siempre mucho más motivado y dispuesto a realizar las diferentes actividades que planteemos, que si empleamos situaciones estáticas y aburridas. Además el juego motriz será el medio en que vayamos desarrollando no solo las diferentes habilidades, si no será también un excelente instrumento para trabajar a nivel cognitivo y social.

### **1.6.2 Los contenidos técnicos-tácticos**

El conocimiento profundo de las diferentes manifestaciones deportivas será importante para poder enseñar de forma completa y correcta un deporte. Para ello emplearemos una metodología diferente con amplia variedad de medios y tareas que colaboren en una mejor formación motriz de los jóvenes practicantes, a la vez mejoran y aumentan la motivación por esa práctica.

### **1.6.3 Las reglas**

El reglamento va a ser el elemento determinante que caracteriza a cada deporte, las reglas van a estar presentes en todas las actividades deportivas, evolucionando de las más sencillas en los juegos simples, hasta reglas más complejas. Durante la etapa de iniciación parece claro que el aprendizaje de las reglas debe ser progresivo, necesitando para ello programación correcta a la hora de utilizarlo con los jugadores, la aplicación del reglamento en el desarrollo del deporte va a tener una gran importancia, ya que la forma con la que lo utilicemos va influir en la consecución de un deporte la medida del niño.

## **1.7 Iniciación de los deportes colectivos**

En este apartado se empieza a hablar de la importancia de la Educación Física en la escuela. Antes era considerado el deporte con el fin de la mejora de la higiene postural y de la disciplina física y moral. En la actualidad el deporte ha perdido mucho protagonismo dentro del currículum de Educación Física y se cuestionan su valor educativo.

### **1.7.1 El deporte escolar**

Según Gómez García, el deporte escolar *“es toda actividad físico-deportiva realizada por niños y niñas y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como el sinónimo de deporte en edad escolar”*.

Con esta apreciación de Gómez García se eliminan todas las consideraciones de que el deporte escolar es el realizado exclusivamente dentro de la escuela y fuera de ella sería el deporte extraescolar. También es cierto que clubes, federaciones, ayuntamiento..., deben favorecer y apoyar el fomento del deporte en edad escolar. La escuela debe ser la impulsadora de dicho deporte y a la vez coordinadora de los intereses de los niños hacia el deporte. La escuela también tiene que tener en cuenta la incidencia de las otras instituciones que acarrearán sobre el niño/a.

La aplicación del deporte escolar en la escuela debe tener como objetivo la iniciación deportiva cuyo fin claro es la mejora del rendimiento. Hernández Moreno define la iniciación deportiva como *“el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un sujeto para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, táctica y reglamento”*.

Entonces observamos que la definición de iniciación deportiva se aleja de un fin puramente educativo que perseguimos en la Educación Física. Para ello vemos recomendable plantearnos el verdadero sentido educativo del deporte para insertarlo de una manera o de otra dentro de la escuela.

### **1.7.2 El sentido educativo del deporte**

Hay que tener en cuenta la definición de Le Boulch, para él *“un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”*.

Dicha idea nos lo muestra como un medio para favorecer la formación integral del hombre. La actividad deportiva del ser humano sólo puede acceder a niveles educativos cuando en su planteamiento tenga como referencia la persona que realiza esa actividad y NO EL POSIBLE RESULTADO. Su objetivo fundamental del deporte educativo no es el deporte en sí, sino el que lo practica.

Me parece bastante importante la postulación que hace el MEC. Define que para que el deporte constituya un hecho educativo, *“debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación y debe, así mismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza que son objeto de la educación, y con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva”*.

Lo realmente educativo del deporte son aquellas situaciones de aprendizaje que ofrecen al alumno una vía de compromiso y movilización de sus capacidades, de tal forma que esa experiencia favorezca la organización de su personalidad y asimilación de sus valores internos.

La diferenciación de un deporte educativo con otro que no lo es, reside en los valores agonísticos, lúdicos y eronísticos. El agonístico reside en el aspecto competitivo, lucha contra algo o alguien e incluso con uno mismo. El lúdico, aparece como la compensación de lo agonístico, confiere en la motivación. Y el eronístico hace referencia al placer que despierta su práctica.

Podemos proponer una serie de principios básicos para la enseñanza del deporte en la escuela realizados por Fraile:

- Objetivos y metas coincidentes y complementarios
- Adaptar a la disponibilidad motriz de los participantes
- Las actividades planteadas favorecerán la autonomía del alumno, en tanto deben suponer un medio para su formación integral
- Buscar la mejora de las capacidades perceptivo-motrices que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo, técnico y táctico
- Evitar la especialización
- Potenciar cooperación y la participación
- Implantación de todos los agentes sociales que intervengan en el proceso deportivo educativo

### **1.7.3 Los deportes colectivos en el medio escolar**

Los deportes colectivos son, según estos autores, aquellos que ponen en contacto a más de una persona que forman un equipo y se oponen a otra similar con un objetivo común, sujetos a una normativa, con un espacio, un móvil y una meta determinados. Por ejemplo el fútbol, baloncesto, voleibol, etc.

Desde mi punto de vista me gustaría decir una consideración más para incluirla a la dicha por este autor. Dicha normativa, o por así decirlo las reglas del juego limitan mucho las acciones motrices individuales y colectivas pero en mayor medida las primeras citadas. No es lo mismo la acción motriz de una persona sola que colectiva con o sin normativa.

Dichos factores mencionados anteriormente determinan la consecución de una serie de variables, las cuales van a determinar la intervención pedagógica del educador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que tratará de introducir situaciones de aprendizaje que se adapten a los objetivos que se desean conseguir. Dichas variables son: Los elementos invariables del juego (el móvil, compañeros, adversarios, espacio, meta y reglas), el ciclo de juego y sus fases (ataque y defensa), los roles y sus alternativas de acción (jugador atacante con balón, sin balón, que defiende contra el atacante con balón y que defiende contra el atacante sin balón) y por último características de la acción motriz en los deportes colectivos (observar y analizar, decidir y ejecutar).

Me gustaría decir que para la formación de un jugador hay que centrarse en la capacidad táctica tanto individual como colectiva, el desarrollo de su inteligencia motriz.

A la hora de tratarlo en edad escolar hay que tener primero en cuenta que nosotros no nos vamos a centrar en conseguir que el niño sea un puro atleta, no nos centraremos en el resultado ni las marcas o tiempos o puntos conseguidos. En la edad escolar nos debemos centrar más en el procedimiento por el cual se ha llegado a un fin. Para ello hay que plantear situaciones en las que predomine la motivación.

Devis hizo una propuesta bastante interesante siguiendo este concepto. Él se centró en los llamados Juegos Modificados. Para ello la enseñanza se basará en: Conocimiento práctico en los juegos deportivos, comprensión de la naturaleza de los juegos deportivos y la toma de decisiones, aprendizaje motor en los juegos deportivos, modelo de enseñanza de los juegos deportivos y juegos modificados como propuesta de actividades para la comprensión de las juegos deportivos.

La iniciación deportiva en el diseño curricular base.

Los contenidos de la Educación Física plantean cinco grandes bloques:

- Cuerpo: Imagen y percepción
- Cuerpo: Habilidades y destrezas
- Cuerpo: Expresión y comunicación
- Salud corporal
- Los juegos

En cuanto a los objetivos, me parece muy interesante conseguir la suficiente motivación para que se convierta en un acto habitual para él y perdure a lo largo de los años. Los deportes colectivos aportan además, aspectos interesantes para la consecución de objetivos relacionados con la expresión y comunicación del cuerpo.

Es el momento de hablar de la práctica deportiva extraescolar. ¿Pensamos que se complementa con la escolar? ¿o la escolar se complementa con la extraescolar? o bien ¿por desgracia no está ninguna relacionada?.

Pues la verdad es que las actividades deportivas que se desarrollan fuera del marco escolar nunca o casi nunca cumplen con los aspectos metodológicos que se dan en la escuela. La práctica que se lleva a cabo fuera de la escuela es absolutamente tradicional basada en el rendimiento y en la especialización.

Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en la educación primaria:

En cuanto a los métodos de enseñanza en la iniciación deportiva hay que analizar los llamados métodos tradicionales, contruidos y basados por así decirlo en el método tradicional, en el entrenamiento deportivo en el que dichos entrenadores no tienen ningún tipo de enseñanza o formación pedagógica y didáctica.

Son los típicos modelos que son meras copias de los planteamientos de los entrenamientos de los adultos. Y como ya he dicho antes, en la Educación Primaria no nos basamos en eso sino que nos basamos en que el niño conozca la actividad física planteándola de tal manera que tenga un objetivo simple, que consiga en el alumno la suficiente motivación para que siga desarrollando la actividad deportiva.

Por otro lado se encuentran los métodos activos que conciben las prácticas deportivas como un sistema de relaciones entre los diferentes elementos del juego. Basados en los niños de edad escolar. Proponen situaciones reales de juego adaptadas al nivel de participantes. Hay que conseguir que el niño se sienta atraído por el deporte para que desarrolle una motivación intrínseca hacia su práctica que puede desembocar en hábitos perdurables hasta la adultez.

En cuanto a los principios pedagógicos podemos enumerar los que dice Seybold: Adecuación a la naturaleza del niño, individualización, solidaridad, totalidad: Formación integral, espontaneidad, experiencia práctica y realismo y autonomía.

Hablamos ahora de la técnica de enseñanza y decimos que son aquellos comportamientos del profesor que están relacionados con la forma de dar la información, la presentación de las tareas y actividades a realizar por el alumnado. Hay dos partes: La información inicial de la tarea y el conocimiento de los resultados.

La información inicial es la utilizada por los métodos tradicionales en los que no tienen en cuenta la propia creatividad o indagación del alumnado. La de conocimientos de los resultados es la que se centra más en la indagación por parte de los alumnos.

En relación con los estilos de enseñanza hay que realizar aquellos que favorezcan la autonomía y la independencia del alumno.

Las situaciones pedagógicas son aquellas que el educador maneja para la formación y desarrollo de determinadas habilidades motrices. Y por último, las estrategias en la práctica son la forma de abordar los diferentes ejercicios o planteamientos pedagógicos que componen la progresión de las habilidades motrices.

A la hora de presentar el deporte colectivo a nuestros alumnos debemos seguir unas pautas:

1. Utilizar el juego como medio de aprendizaje. Es muy importante el juego en la etapa escolar ya que ayuda a la motivación del niño.

Principios pedagógicos para el diseño de juegos:

- Principios para la elaboración de los juegos modificados a través de la modificación de los elementos formales de los deportes colectivos
- Principios tácticos de los distintos juegos deportivos
- Principios para la progresión de los juegos modificados, pasar por tres situaciones: Globalidad de juego modificado con baja exigencia. Planteamiento de situaciones concretas de juego en forma de juegos modificados y juego deportivo con la técnica y situaciones específicas
- Principios para la mejora de los juegos modificados
- Principios para el desarrollo de estrategias de comprensión
- Principios relacionados con la evaluación de los alumnos nunca dirigida a valorar la ejecución, hay que evaluar el método o el grado de comprensión

2. Afianzar las habilidades motrices básicas y genéricas a través de la introducción de habilidades específicas de los diferentes deportes colectivos: Para ello a la hora de practicar deportes colectivos es muy importante basarnos en las habilidades genéricas sin entrar a tocar las específicas.
3. Plantear situaciones pedagógicas globales adaptadas. Percepción, decisión, ejecución. Propondremos dos modalidades de estrategias: Estrategia global modificando la situación real, es decir, la actividad se desarrolla en general pero se modifican las condiciones de ejecución. Y estrategia global polarizando la atención, es decir, fijamos la atención del alumno en un lugar determinado.
4. Dotar la práctica deportiva del niño de la máxima variabilidad de experiencias motrices.
5. Utilizar la competición como medio educativo. Este punto es importante porque los niños tienen una gran atracción por aquello que les causa un reto. Para ello nos resulta interesante decir que: La competición sea al alcance de todos, esté adaptada a las características de los alumnos, gran variabilidad, como medio de aprendizaje y no como fin, sean motivantes, den la oportunidad de conseguir el éxito a todos los alumnos y favorezcan la participación y cooperación.
6. Favorecer la autonomía de los alumnos en las tareas deportivas.
7. Potenciar la motivación de los alumnos en el aprendizaje. El conocimiento de los resultados y la recompensa obtenida por las palabras de ánimo y esfuerzo, hacerles ver sus progresos puede ser motivante para el alumnado.
8. Establecer una comunicación clara y sencilla entre el profesor y el alumno sobre las tareas a realizar. El planteamiento del profesor debe ser sencillo y claro y dejar a que el alumnado busque respuestas a los problemas por medio de la indagación.

### 1.7.3.1 La iniciación al balonmano en el medio escolar

Para empezar con este tema me gustaría destacar las definiciones de Parlebas y Coca de deporte. Para Parlebas el deporte es un conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional. En cambio, para Coca es uno de los elementos de la sociedad actual, que requiere de la dimensión física e intelectual y que sitúa al hombre en una situación lúdica y recreativa, permitiéndole poner en juego la gestualidad, expresividad y la competitividad.

Diversos autores hacen una serie de clasificaciones de los deportes colectivos.

La institucionalización del deporte comienza en España en el año 1900 con la creación de la Federación Española de Atletismo. España cuenta con las federaciones provinciales, territoriales y nacionales.

En cuanto a la reglamentación simplemente decir, que pone en acción a 14 jugadores en el terreno de juego. Entonces es una acción colectiva entre las participantes con su debida colaboración. Los equipos actúan de forma colectiva y nunca de forma individual.

Un aspecto importante que me gustaría incorporar para tener en cuenta a la hora de desarrollarlo en la edad escolar es que los jugadores deben entender que los compañeros son personas y que pueden cometer errores y hay que admitirlos y ayudarles a superarlos. Pueden surgir incluso unos vínculos de unión tan fuertes que pueden manifestarse actitudes positivas de los jugadores dentro del juego incluso pasándose al ámbito extraescolar o fuera del deportivo.

Me parece interesante comentar la propuesta de Landers y Boutchers en cuanto al análisis en función de dificultad de la tarea, estableciendo 3 dimensiones:

**Mecanismo de percepción:** Se debe tener en cuenta el número de estímulos presentes (el jugador de balonmano debe atender a una gran cantidad de estímulos). Velocidad y duración de los estímulos, conflictividad del estímulo.

**Mecanismo de decisión:** Deben tener en cuenta el número de decisiones a tomar (son bastantes las decisiones que tiene que tomar en un breve tiempo), dicho tiempo para tomar decisiones, nivel de incertidumbre (no tiene sentido al hablar de un medio fijo), riesgo real y subjetivo, orden secuencial de las acciones y número de elementos a recordar.

**Mecanismo de ejecución:** Número de acciones musculares que intervienen, coordinación en la ejecución y precisión aunque no mucha.

En cuanto al **reglamento** podemos destacar una serie de aspectos:

- Se permite lanzar, golpear o coger el balón con las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas, tener el balón en las manos durante 3 segundos, dar tres pasos como máximo con el balón en las manos y botar de forma continuada con una mano.
- Se prohíbe golpear, agredir y golpear el balón por debajo de la rodilla.

El **espacio deportivo**, a la vez se divide en una serie de sub-espacios que son: Puestos específicos de ataque y puestos específicos defensivos.

En el parámetro temporal se afirma que influye en el desarrollo de la acción de juego desde una doble perspectiva que es la del control del tiempo por medio del reglamento y la secuencia de las acciones y ritmo de juego y por otro lado el concepto de la comunicación motriz.

El último parámetro es el de la **estrategia motriz**. Está condicionada por todos los parámetros antes mencionados. Hay que destacar los roles estratégicos adquiridos por los jugadores y los sub-roles socio-motrices.

¿Cuándo empezar en el ámbito de la educación primaria?

Pues para ello debemos centrarnos en el campo de las habilidades específicas. Éstas quedan enmarcadas dentro de todo el repertorio de movimientos propios de un deporte concreto, aplicándose de forma generalizada el término de técnicas deportivas. Pero también es verdad que las habilidades básicas y genéricas jugarán un papel importante para su desarrollo.

También es verdad que hay una gran disparidad de opiniones sobre la edad óptima para comenzar el aprendizaje deportivo. Unos opinan que es sobre los 11 años, otros consideran que la edad óptima para comenzar la enseñanza del balonmano se encuentra entre los 10 y 13 o incluso entre los 8 y 12 años. Se puede concluir que no se puede establecer con exactitud una edad adecuada para la iniciación deportiva. Debe depender de la especialidad deportiva que se pretenda enseñar. Las habilidades específicas deberán comenzar a enseñarse en el periodo comprendido entre los 9 y 12 años. Pero si la iniciación deportiva no se ha producido en la edad correcta no va a ocasionar ningún trastorno o condicionar en el desarrollo deportivo del niño.

En el ámbito del balonmano, son distintos los autores que en su metodología de iniciación incluyen ciertos aspectos de los métodos tradicionales. Por ejemplo, Román en su libro *Iniciación al Balonmano*, propone una metodología que intenta formar un tipo de jugador que se aleje de las anteriores concepciones del juego, basadas en las jugadas premeditadas y posteriormente en el abuso de las acciones individuales. Estará muy ligado a la formación técnica del jugador. Todo ello se resume en:

- Toma como punto de partida al niño que empieza a jugar al balonmano.
- Entienden que la etapa de iniciación deportiva ha terminado cuando los jugadores son capaces de coordinar procedimientos tácticos entre 2 ó 3 jugadores.
- Reconocen la importancia de aumentar progresivamente la dificultad en los ejercicios que se van proponiendo.
- Tras la realización de los ejercicios proponen la necesidad de incluirlos en situaciones reales de juego.
- Establecen una actuación metodológica:
  1. Información teórica del ejercicio a realizar
  2. Realización práctica
  3. Conocimientos de los resultados

A la hora de hablar de propuestas metodológicas actuales encontramos una serie de métodos que se describirán brevemente a continuación:

#### 1. Método reflexivo (Blázquez, 1986)

Destaca por tener en cuenta las características de los niños, su nivel de maduración y experimentación, por realizar una actividad motivante, búsqueda de la mejora cualitativa y por la realización de grupos homogéneos. Se reflexiona sobre estos problemas y se plantean una serie de actividades orientadas hacia la técnica deportiva.

La acción metodológica se caracteriza por las siguientes fases:

1ª fase: Juego global.

2ª fase: Para después de unos minutos de juego.

3ª fase: Aplicación de las decisiones del equipo.

4ª fase: Reunión de los diferentes equipos.

5ª fase: Papel del profesor donde plantea unos juegos modificados.

6ª fase: Juego durante 15 ó 20 minutos.

Todo ello debe permitir una participación activa de todos los niños en las distintas actividades. Una mejor comprensión del juego a través de la reflexión. Priorización del juego. El jugador debe conocer tanto sus progresos como las dificultades.

## 2. Método comprensivo (Devís, 1992)

Pretende comprender la naturaleza de los diferentes juegos deportivos. Y para ello utiliza la siguiente clasificación:

- Juegos deportivos de blanco o diana
- Juegos deportivos de campo y bate
- Juegos deportivos de cancha dividida o red y muro
- Juegos de invasión

Para la progresión se utilizan las siguientes fases. La primera es la globalidad del juego modificado. En la segunda se presentan situaciones de juego pero codificadas de forma global con adaptación a juegos modificados. Y la tercera aparece el juego deportivo y los juegos modificados, sólo se pueden utilizar en el calentamiento.

## 3. Método psicomotriz (Le Boulch, 1984, 1991, 1997)

Parte de los elementos psicomotrices básicos. Su pedagogía concilia el juego global y el desarrollo funcional analítico y destaca por basarse en la mediación que el profesor lleva a cabo con respecto al aprendizaje del alumno. Se desarrolla según las siguientes fases:

- Primera fase: Se parte de una situación problema propuesta por el profesor y se observan los problemas de tipo psicomotor que se producen en las acciones.
- Segunda fase: Corresponde a la fase del trabajo psicomotor inductivo, en la cual se desarrollan una serie de juegos para paliar los problemas psicomotores de la primera fase.
- Tercera fase: Se vuelve a la situación problema para que se trabajen en el mismo contenido.

### **1.7.3.2 Iniciación al baloncesto en el medio escolar**

El baloncesto pertenece al grupo de deportes colectivos o denominados también de cooperación-oposición. El medio en el que se desarrolla la actividad está determinado por las características de una serie de elementos. La estructura la podemos definir en: Terreno de juego, móvil o balón, los compañeros, adversarios, meta y el reglamento.

E. C. Poulton distinguió dos tipos de tareas: abiertas y cerradas. Cerrada quiere decir sin incertidumbre y abierta quiere decir que es impredecible.

El jugador capta las condiciones ambientales, es decir, necesita percibir la ubicación de su oponente directo, su orientación corporal, su postura, sus características antropométricas, trayectoria de sus desplazamientos y velocidad. Necesita también analizar sus propias capacidades en relación con las del contrario y las condiciones referentes a sus propios compañeros. Todos estos estímulos y el procesamiento de los mismos que realiza el jugador constituyen la primera de las fases descritas por Mahlo como percepción y análisis.

A partir de aquí si decide hacerlo de forma individual deberá elegir entre lanzamiento directo, o aproximación a canasta. Si decide hacerlo de forma colectiva tendrá que decidir entre qué compañero se encuentra mejor ubicado para pasarle el balón y que lance a canasta. Esta decisión no sólo afecta a los gestos técnicos elegidos, sino a todos los factores como el momento en el que se aplican, la intensidad de la ejecución o el lugar desde donde se lance, y se basará para intentar acertar en el bagaje de experiencias previas que constituyen la memoria. Todo este proceso forma parte de la segunda fase descrita por Mahlo: Elaboración de la solución mental del problema.

Tras todo lo anterior el jugador realizará un lanzamiento en suspensión, el desplazamiento botando o el pase a un compañero con la mayor precisión posible.

#### **Contexto de enseñanza.**

La planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje debe realizarse sobre el conocimiento exacto de las características que definen el entorno en el que se va a desarrollar la labor docente. La formulación de objetivos, la elección de los contenidos o del método de enseñanza dependerá del contexto y de las características de los sujetos hacia los que está dirigido: Los niños.

Desde el punto de vista de Mahlo se cree que el niño necesita el desarrollo de la motricidad básica sustentada por el principio de inespecificidad. Cuanto mayor sea esta base de experiencias, mayores serán las probabilidades de conseguir la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades específicas propias del baloncesto en un futuro.

El baloncesto no puede ser entendido como un fin en sí mismo, sino como un medio al alcance de los educadores o entrenadores, debidamente cualificados, para contribuir a la formación del individuo en una de las múltiples facetas que constituyen la personalidad y entendido como un complemento a otras disciplinas que pudieran ayudar a la formación integral del sujeto. Tienen que favorecer el desarrollo armónico de las capacidades físicas, psicológicas o motrices, en un entorno que favorezca el aprendizaje sin presiones externas y cuya finalidad sea la obtención de un rendimiento inmediato.

Ya que el baloncesto es un deporte con una gama muy rica de contenidos, parece apropiado estructurarlos, con el fin de disponer de ellos en el marco de un proceso de enseñanza que discurra por el camino de una sistemática lógica, basada en la organización de los mismos y su asignación a las diferentes etapas evolutivas y que permita su enseñanza y el consiguiente aprendizaje progresivo.

De los contenidos hay que distinguir entre los que el jugador utiliza de forma individual y aquellos que necesitan de la intervención de dos o más compañeros del mismo equipo. También, distinguir entre los que son atacantes y los que son defensores.

A la hora de secuenciarlo lo podríamos hacer de la siguiente forma:

- Distribución del tiempo dedicado a las distintas fases de juego desde una perspectiva global.
- Secuenciación de los contenidos colectivos.
- Secuenciación de los contenidos individuales.

### **Método de enseñanza.**

Para facilitar la intervención didáctica se van a establecer una serie de principios que se basan en las teorías generales del aprendizaje y también en las leyes desde la perspectiva del comportamiento motor.

1. Jerarquizar los aprendizajes planteando las tareas en orden creciente de dificultad.
2. Proceso de enseñanza debe partir de una formación motriz básica.
3. Enseñar significativamente, seleccionando los contenidos que resultan significativos para el alumno.
4. Plantear aprendizajes funcionales que favorezcan la transferencia de lo aprendido a otros contextos.

5. Adecuarse a las características, motivaciones e intereses de los alumnos.
6. Actuar como mediador de los aprendizajes.

Ahora vamos a plantear una propuesta de intervención didáctica dividida en varias fases:

1ª fase: Planteamiento de la situación. Establecimiento de los objetivos que se persiguen así como de las reglas de juego.

2ª fase: Libre exploración. La existencia de oposición, o cooperación oposición.

3ª fase: Reflexión inducida. Prolongación del periodo de juego libre en el que el entrenador formulará preguntas a los jugadores.

4ª fase: Provocación del aprendizaje de contenidos concretos de juego.

5ª fase: Presentación de nuevas alternativas. El entrenador propone soluciones concretas a los problemas planteados.

6ª fase: Contrastación. Una fase en el que el alumno pueda contrastar lo aprendido.

7ª fase: Reforzamiento específico. Tendrá lugar en las primeras etapas de iniciación deportiva

8ª fase: Generalización. Proponer una situación global.

### 1.7.3.3 Iniciación al fútbol en el medio escolar

La inexistencia de un modelo de formación de jóvenes futbolistas nos ha llevado a dar palos de ciego en el proceso de entrenamiento-enseñanza. En este sentido, el único perjudicado ha sido el niño, que ha visto privado su planteamiento didáctico coherente y organizado en contenidos, objetivos, capacidades técnicas-tácticas y físicas así como una metodología de actuación.

Basarnos en dicho modelo tiene también sus ventajas como proporcionar al entrenador facilidades para la valoración del contenido del modelo, la elaboración de sus propios programas, al lado de los propuestos en el modelo esto ayuda a concretar los programas formativos. Es un incentivo para los alumnos. Sirven al entrenador para poder valorar si los consigue o no y con ello establecer las precisas correcciones.

Lo que llevaremos a cabo estará basado en una concepción concreta de entender el comportamiento de juego.

El análisis del juego en fútbol descubre las características diferenciadoras de otros juegos y deportes. Existen unas referencias fundamentales de carácter estructural y funcional en el fútbol que orientan la enseñanza:

- Dimensión del juego
- Número de jugadores
- Duración del juego
- Control del juego
- Frecuencia de puntuación

Según Brüggeman y Albrecht, existen dos concepciones que nos dan como resultado dos actuaciones didácticas opuestas en la enseñanza-entrenamiento. Una es la suposición de que los elementos del juego están formados por la suma y acumulación de componentes técnicos-tácticos, físicos y psíquicos sueltos. En la segunda concepción se ponen en práctica esas habilidades técnicas dentro de una situación real de juego.

Este planteamiento parte del análisis de los problemas que debe resolver un jugador ante una situación de juego.

A partir de ahora consideramos que el planteamiento metodológico más coherente es aquel donde el jugador tiene una actuación activa en los mecanismos del acto deportivo ante el desarrollo del juego. Las tareas deben poseer exigencias perceptivas, decisionales y de ejecución.

La demanda para practicar fútbol es numerosa. Los padres inscriben a sus niños en las actividades deportivas específicas a edades demasiado tempranas.

Siguiendo a Garganta y Pinto, podemos apreciar 5 fases de formación del futbolista:

Fase 1: Construir la relación con el balón.

Fase 2: Construir la presencia de las metas.

Fase 3: Construir la presencia del adversario.

Fase 4: Construir la presencia de los compañeros y adversarios.

Fase 5: Desarrollar las nociones de espacio y tiempo.

A la hora de desarrollar una sesión debemos seguir unos puntos: En primer lugar, el reto está en plantear las sesiones de forma que estén encadenadas y orientadas hacia un objetivo, intermedio y a largo plazo, común. En segundo lugar, los diferentes apartados de la sesión deben estar coherentemente distribuidos. Finalmente, en enfrentamiento o partido grupo contra grupo debe guiarse por unas normas que provoquen situaciones potenciales de progresión en el terreno.

Los objetivos deben irse adelantando progresivamente, debido al inicio prematuro de los niños en la actividad específica del fútbol.

Has de valorar adecuadamente las experiencias vividas por cada grupo diferente de jóvenes alumnos y adaptar los objetivos y contenidos a sus características concretas.

Quizás en algunas tareas individuales y por parejas son más aceptadas por niños pequeños (6 – 10 años), que el propio juego entre grupos.

La sesión se diseñará en función de los objetivos a más largo plazo, seleccionando el objetivo específico que más interesa en cada sesión.

En las primeras etapas, los comportamientos de los principiantes no son los más acertados para un juego eficaz, por lo tanto, empezaremos por exponer sencillamente los roles básicos en relación con el jugador poseedor del balón, compañero del poseedor, oponente del poseedor, etc. Se trata de orientar al jugador en la búsqueda de soluciones eficaces. Tenemos que valorar el nivel que poseen los alumnos para comenzar con la enseñanza de principios elementales.

### 1.7.3.4 Iniciación al voleibol en el medio escolar

El mini voleibol es un deporte de situación, ya que, en su desarrollo, los atletas deben adaptarse constantemente a situaciones cambiantes para lograr el mejor resultado. Extrae los principales conceptos de la acción del voleibol para ser utilizadas como elementos fundamentales del proceso de desarrollo motor del niño en edades de 8 a 12 años.

Para comenzar a jugar, debemos utilizar el pase de dedos. La lucha por mantener la continuidad en las secuencias de juego debe ser una preocupación constante del entrenador. Debe colocar al niño ante un proceso de respuestas constantes con balón.

Surgen los juegos reducidos (1:1, 2:2, 3:3, 4:4...) cuyas características sustanciales son la simplificación de los requerimientos motores que solicitan y la progresión en la complejidad de las situaciones tácticas.

Los objetivos de comportamiento son:

En el plano motor:

- Desplazarse
- Interceptar
- Golpear
- Situarse correctamente debajo del balón
- Disminuir el tiempo de desplazamiento
- Observar al contrario
- Moverse en función del contrario
- Variantes de golpes
- Adaptar situaciones en función del contrario

Plano cognitivo:

- Tomar conciencia: Campo, reglas y árbitro
- Elección de golpes, posiciones
- Situarse en la posición de recepción
- Elección del pase
- Elección de las formas y lugar del ataque.
- Elección de sistemas en función del contrario
- Organizar el equipo
- Organizar pequeños torneos

Plano social:

- Motivación del deporte
- Motivación del grupo de trabajo
- Dominio de relaciones
- Respeto
- Aceptar consignas grupales
- Capacidad de arbitrar
- Primar lo colectivo sobre lo individual
- Tener iniciativas para aconsejar
- Poner sus conocimientos al servicio del equipo

## **CAPÍTULO 2 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

### **2.1 Descripción del Proyecto**

El Proyecto “Formación de Promotores Deportivos” está inserto en una realidad de país que contiene gran heterogeneidad territorial y cultural. El deporte constituye una herramienta válida para el abordaje de acciones sociales. Esto nos remite a pensar en estrategias de capacitación válidas para todos y en todas las circunstancias.

La Praxiología Motriz es un instrumento idóneo para cumplir con estos fines, en la ciencia de la acción motriz cuyo ámbito de estudio son todas las situaciones motrices (juegos motores-deportes-expresiones motrices). En principio, esta “ciencia” nos facilitará analizar y llevar a la práctica estructuras de lógica interna aplicables a cualquier realidad socio cultural.

Este abordaje nos permite:

- La identificación de los objetivos de las tareas, por ejemplo llevar el móvil a la meta (trasladar la pelota y convertir el gol) a través del entrenamiento de situaciones (juegos y ejercitaciones) que pertenezcan a un mismo “grupo” de prácticas motrices, (ej. Fútbol, básquet, hándbol) tanto de carácter expresivo, como lúdico y deportivo.
- Fomentar acciones que favorezcan la utilización del pensamiento táctico-estratégico.
- El diseño de un tipo de entrenamiento multisituacional (común a grupos de deportes).
- El abordaje y comprensión de métodos que favorezcan la aplicación de los procesos de transferencia deportiva.

Actividades a desarrollar.

1. Apoyo en el programa de formación de centros de iniciación deportiva municipales.
2. Apoyo en los programas CIDEM en la instrucción y práctica de un deporte (fútbol, atletismo, baloncesto, béisbol)
3. Apoyo en la logística de eventos del área, curso de verano, carreras, paseo ciclista.
4. Apoyo en la organización de eventos deportivos del área del ayuntamiento.
5. Apoyo en la entrega de oficios.

## **2.2 Objetivos del programa de trabajo**

### **Objetivo General**

Fomentar el deporte y recreación a través de diversas actividades físicas-deportivas dirigidas a niños y jóvenes.

### **Objetivos Específicos**

1. Comprender las bases teóricas de cada uno de los contenidos de la iniciación a los deportes colectivos.
2. Conocer y analizar los diferentes enfoques a partir de los cuales se desarrolla la iniciación a los deportes colectivos.
3. Relacionar la teoría y la práctica integrando y aplicando los conocimientos teóricos en la práctica docente.
4. Ser capaz de identificar, clasificar y elaborar tareas adecuadas de cada uno de los deportes colectivos estudiados.

## 2.3 Metodología

Los deportes de invasión son caracterizados por ser de cooperación/oposición, son aquellos en que cada uno de los dos equipos en juego trata de alcanzar más veces con la pelota la meta o arco del equipo contrario (utilizamos el término “pelota” como sinónimo de móvil y para referirnos a cualquiera de los objetos de intercambio utilizados: Disco volador, pelota, bola, pastilla, dardo...) Para ello, los equipos tratan de conquistar el terreno de juego de los contrincantes, conservando el móvil y atacando su meta. También deben aprender a defender el espacio y su arco.

Debe considerarse que los juegos-ejercicios propuestos no están totalmente delimitados en sus reglas, esto con la intención de que sean fácilmente adaptables al proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte en cuestión.

La metodología empleada es de carácter observacional y de enseñanza-aprendizaje práctico, a través de un sistema de categorías (teoría y práctica).

Las categorías correspondientes al proceso de enseñanza del profesor quedaron agrupadas de la siguiente forma:

| <b>Nivel de categorías</b>   | <b>Variables</b>           | <b>Categoría</b>   |
|------------------------------|----------------------------|--|
|                              | Objetivos                  | Conceptos<br>Procedimentales<br>Actitudinales  |
| Características de la sesión | Progresión de la enseñanza | Global<br>Analítica<br>Analítica-Global<br>Global-Analítica<br>Analítica-Global-Analítica<br>Global-Analítica-Global |
| Diseño de tareas             | Participación              | Simultánea<br>Alternativa<br>Constructiva  |
|                              | Dirección                  | Combinación de percepción, decisión y ejecución.   |
|                              | Elementos Estructurales    | Móvil, compañeros, adversarios y metas.  |

Tabla 1. Categorías de enseñanza-aprendizaje

### **2.3.1 Población**

**Población:** 3500 personas

**Muestra:** 2938

**Hombres:** 1863    **Mujeres:** 1075

### **2.3.2 Instrumentos**

- ❖ Pelotas de diferentes tipos y tamaños
- ❖ Redes (Voleibol, fútbol soccer, baloncesto, balonmano)
- ❖ Porterías
- ❖ Campo de fútbol soccer
- ❖ Cancha de baloncesto y balonmano
- ❖ Implementos para lanzamientos
- ❖ Conos
- ❖ Silbatos
- ❖ Cronómetro
- ❖ Cinta métrica
- ❖ Espejo para observar pie plano.
- ❖ Barómetro
- ❖ Oxímetro
- ❖ Báscula con altímetro
- ❖ Stands
- ❖ Mamparas
- ❖ Escobas, bastones, pañuelos, baleros, cuerdas, etc.
- ❖ Piñatas

### 2.3.3 Procedimientos

Desarrollo de actividades.

1. Apoyo en el concurso de ajedrez en fiestas patrias, participando como juez, anotador, poniendo y quitando mobiliario que se utilizó en ese torneo.
2. Apoyo en la Décima Tercera Mister-carrera (Mister Tennis), se estuvo en el módulo de recepción, inscripciones y premiaciones.
3. Apoyo en la carrera Nocturna (dando bebidas hidratantes a los corredores y como anotador de tiempos).
4. Apoyo en el festival Atlixcayotl (se controló la entrada y salida de los altos funcionarios públicos a la zona vip).
5. Apoyo en el desfile de Calaveras (maquillaje, vestuario y adornos de carros alegóricos).
6. Apoyo en el desfile de Mojigangas (desfilé disfrazado de mojiganga).
7. Apoyo en los preparativos en las fiestas de reyes (posada, festival de la ilusión y desfile de reyes).
8. Apoyo en el evento de Vías de Activación Social (VAS), se estuvo dando activación física a personas de la tercera edad una hora por la mañana y en la tarde se practicaban juegos tradicionales como avión y stop para los niños.
9. Revisión de áreas verdes (canchas de fútbol y baloncesto) y cuidado del mobiliario de la dirección de deportes.
10. Coordinador en el programa Ponte al 100

En esta actividad se atendió y se organizó un módulo ubicado en el “Deportivo Unidad Norte”. Donde se tenía que entregar 500 mediciones como lo abarcaba el programa, el cual consistía en medir las capacidades funcionales de cualquier persona en general; se tomaba la presión arterial, pulso, saturación de oxígeno, peso, talla, grasa corporal, se midió la cintura, longitud de brazo, se checaba pie plano o normal, rodillas y columna vertebral; en las capacidades físicas se evaluaba la flexibilidad, velocidad, equilibrio, fuerza abdominal, fuerza en brazos, potencia en salto y por último resistencia.

## 11. Curso de verano 2013 (Julio 8 a Agosto 10)

En el curso de verano se impartieron dos clases, la primera era activación física para todos los grupos de niños, que en total se inscribieron 150, se les daba alrededor de 40 minutos de activación antes de sus actividades deportivas.

La segunda clase era de recreaciones acuáticas, en la cual me encargaba de que no hubiera accidentes o pasara algo grave, daba algunas actividades recreativas, la clase duraba una hora y jugaban con pelotas, tablas salvavidas y pistolas de agua. La clase no consistía en aprender a nadar si no que se divirtieran mucho en las albercas bajo supervisión; las dos albercas median solo un metro por eso no había tanta complicación en el cuidado de los niños ya que la mayoría tenían de 10 a 12 años y median arriba del metro.

Otra de las actividades del curso era la organización de grupos por edades ya que siempre llegaban nuevos niños y no sabían a qué grupo incorporarse y esto se reflejaba en el pase de lista y guardarropa.

De igual forma en los campamentos se organizó dos actividades iniciales: El armado de casa de campañas y la fogata.

Fue muy divertido este curso ya que a los niños les gustó y cuando finalizó se entregaron los reconocimientos a todos ellos (pedían tomarse fotos con nosotros y que les firmáramos sus playeras).

## 12. Iniciación deportiva

Es la actividad más fuerte del programa del servicio social, se realizó en dos módulos deportivos diferentes, en cada uno se daba una disciplina deportiva: En la norte se daba atletismo de 8:00 a 9:30 a.m. a jóvenes que estudiaban en primarias abiertas, tenían edad promedio de 10 a 13 años, de bajos recursos económicos y por ende las clases eran gratuitas.

Se comenzó solo teniendo a 5 alumnos en la primera semana y cabe mencionar que solo asistían a clases los días lunes, miércoles y viernes, no se contaba con el material necesario, ya que en ese módulo solo se tenían aros ya muy viejos. Se solicitó al área deportiva de la manera más atenta que se proporcionara nuevo material, el cual llegó hasta la tercera semana, por lo mientras se estuvo trabajando con botellas de plástico, tubos y algunos conos que se tenían.

En el otro módulo se impartía la iniciación deportiva al fútbol, aquí solo eran los días martes y jueves en un horario de 4 a 6 de la tarde. En este módulo se contaba con el siguiente material: Conos, balones de plástico, de cuero, cuerdas y aros; lo cual facilitó las clases.

La duración de las clases fueron de 5 meses, los grupos al final del programa quedaron de la siguiente manera: 20 niños en atletismo, 15 hombres y 5 mujeres, en fútbol 23 niños; de los cuales se pudo convencer a tres niños de 12 años que terminarán la primaria y se comprometieron a inscribirse este año.

En el grupo de atletismo dos alumnos de 13 años dijeron que querían seguir entrenando, ya que tenían excelente resistencia y a su corta edad su recorrido fue de 5 km. Solicitaron información de las próximas carreras en Atlixco, para poder participar y seguir con su entrenamiento y en un futuro llegar a ser grandes fondistas.

La gran satisfacción fue que se empezó de cero con estos dos cursos y al final los padres agradecieron por el tiempo, el esfuerzo y la dedicación para con sus hijos. Se entregaron reconocimientos a todos los participantes y lo más gratificante para su servidor fue que los niños solicitaban que se les escribiera alguna nota o un mensaje de despedida.

## CAPÍTULO 3 RESULTADOS Y CONCLUSIONES

### 3.1 Resultados

| ACTIVIDADES                                      | CATEGORÍAS                  | HOMBRES     | MUJERES     | TOTAL       |
|--|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. Ajedrez                                       | Infantil                    | 24          | 6           | 30          |
| 2. Carrera 13 Km.                                | Libre                       | 1000        | 500         | 1500        |
| 3. Carrera nocturna 8 Km.                        | Estudiantil<br>Preparatoria | 300         | 200         | 500         |
| 4. Festival                                      | General                     | 40          | 15          | 55          |
| 5. Desfile de Calaveras                          | General                     | 15          | 25          | 40          |
| 6. Desfile de Mojigangas                         | General                     | 45          | 5           | 50          |
| 7. Fiesta de Reyes                               | Infantil                    | 25          | 25          | 50          |
| 8. Vías de Activación Social (VAS)               | Adultos y<br>tercera edad   | 10          | 12          | 22          |
| 9. Juegos tradicionales                          | Juvenil                     | 10          | 5           | 15          |
| 10. Revisión y mantenimiento de áreas deportivas | General                     | 1           |             |             |
| 11. Ponte al 100                                 | General                     | 278         | 222         | 500         |
| 12. Curso de Verano 2013                         | Infantil                    | 100         | 50          | 150         |
| 13. Iniciación Deportiva                         | Infantil                    | 15          | 10          | 25          |
| <b>TOTAL</b>                                     |                             | <b>1863</b> | <b>1075</b> | <b>2938</b> |

Tabla 2. Actividades

## 3.2 Conclusiones

1. Aprendí a trabajar en equipo bajo presión, como se organiza un evento, montaje de escenario, carpas y gradas, el funcionamiento de programas de gobierno, también a ser puntual y humilde, a cómo tratar a las personas de diferentes comunidades, tener responsabilidad y valorar un trabajo.
2. El servicio social es un programa cuyo mérito es ayudar al alumno a obtener experiencia en diferentes tipos de actividades, ya que al término de la educación superior el alumno podrá buscar un trabajo digno utilizando habilidades que ha adquirido gracias a este programa.
3. El servicio social me permitió aplicar conocimientos adquiridos en las aulas, poner en práctica valores como lo son: La responsabilidad, el respeto, etc. Así mismo aprendí de todo y de todas las personas que colaboraron en este programa.
4. Se puede concluir que la experiencia de colaborar con la dirección de deporte, fue muy positiva y gratificante, me ha ayudado en varios aspectos, en lo personal aprendí a relacionarme con los demás, me enseñaron más herramientas y técnicas para mi formación profesional. Otro aspecto fue el laboral ya que participar temporalmente como apoyo en el área deportiva me dejó muchas enseñanzas para poner en práctica en la vida cotidiana y más que nada la experiencia de convivir en un ambiente de trabajo, como sobrellevarlo y cómo comportarse en el ámbito profesional.
5. La experiencia de estar apoyando a diferentes programas del ayuntamiento fue muy reconfortante, además de que me servirá para iniciar mi vida profesional o laboral con nuevas perspectivas que antes no me había planteado.
6. Se cumplieron los objetivos marcados en el proyecto.

### **3.3 Recomendaciones**

1. Dar continuidad al proyecto.
2. Que el gobierno apoye a la población de escasos recursos dando prioridad a los niños y jóvenes, así mismo a personas de la tercera edad.
3. Mantenimiento de las áreas deportivas y la adquisición de material deportivo.
4. Mayor difusión y realización de eventos y proyectos deportivos (carreras, rally, etc.).
5. Continuar con el apoyo en los eventos socioculturales.
6. Capacitar al personal deportivo.
7. Construir más espacios recreativos para diferentes actividades sociales y deportivas.
8. Mayor incentivo a los prestadores de servicio social.
9. Fomentar el trabajo en equipo a nivel administrativo.
10. Conseguir más recursos económicos para futuros proyectos deportivos y recreativos.

## **DEDICATORIA**

A mi madre por darme su cariño y amor desde que nací, sin ti seguro mi vida no sería tan maravillosa como lo es hoy, te debo todo lo que tengo y todo lo que soy. Nunca podré agradecerte tantas cosas que has hecho por mí y que me has enseñado para ser siempre mejor persona. Eres la persona más importante en mi vida y quiero que lo recuerdes siempre. Podemos tener algunas diferencias, pero tú eres la única que me ha sabido entender y apoyar siempre.

Madre gracias por nunca perder la confianza en mí, sé que tuviste que batallar mucho conmigo pero valió la pena todo este esfuerzo, hoy quiero dedicarte un éxito en mi vida y es la finalización de mi carrera este triunfo es de los dos “Mamá gracias, te quiero y sé que nunca me abandonarás y estarás ahí siempre para mí”.

Y algo que me enseñó mi madre y siempre me inculcó fue esta pequeña frase:

- La familia es el primer pilar para alcanzar grandes triunfos -

Ya que en ella forjas tus valores, tu educación, tus sentimientos, en donde puedes protegerte de malas influencias, donde siempre te van apoyar en tus decisiones, cuando te equivoques, la familia siempre va estar para ti y gracias a dios tuve una excelente familia.

“Tal vez en el dinero encuentres un poco de felicidad, en las amistades encuentres alegrías, en las medicinas la cura para tu enfermedad, pero el amor solo lo encontrarás en tu familia”.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mi madre, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A mi abuelo Joaquín que fue mi apoyo desde niño nunca olvidaré todos los consejos que me diste para ser mejor persona y algo que siempre me enseñaste es a ser humilde, sencillo y carismático eso te lo debo a ti gracias abuelo eres el mejor porque siempre procurabas que mantuviera esa sonrisa y felicidad que me caracterizaba.

Mi abuela Isabel mi segunda madre la que me cuido, me protegió, me mimo, mi abogada contra los regaños de mi madre, ella fue una de mis motivaciones más grandes nunca dejo de confiar en mí, aunque siempre le fallaba de adolescente siempre me recibía con un abrazo y pensaba que en un futuro yo sería una persona de bien, trabajadora, un excelente hombre, gracias abuela te debo mucho y tus bendiciones me ayudaron bastante, tenías razón solo necesitaba paciencia.

A mis maestros que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien y preparada para los retos que pone la vida, a todos y cada uno de ellos les dedico cada una de estas páginas.

### Agradecimiento especial

Al Maestro y Fundador de la Orquesta Atlixcayotl Joaquín González Castillo.

Por haber influido en mi decisión de estudiar la Licenciatura en Cultura Física ya que no sabía que estudiar y pensaba en no continuar con mis estudios, entonces el me hablo acerca de esta carrera y pensó que era mi mejor opción.

Gracias tío sé que lo hiciste de corazón, y por ayudarme a seguir adelante jamás olvidaré ese día que me llevaste hasta C.U. para conocer la Facultad.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Castelo, J; Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Ed. INDE. Barcelona. 1999.
2. Castro López, R. y López Precedo, I.; La planificación deportiva: factores a considerar y modelo a seguir. Rev. Training fútbol. Número 91. Septiembre de 2003.
3. Corbeau, J; Fútbol. De la escuela... a las asociaciones. Ed. Ágonos. Lleida. 1990.
4. Devís, J. y Peiró, C; Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Ed. INDE. Barcelona. 1992.
5. Díaz Suárez, A. y Gómez Díaz, A.J.; Los modelos horizontales de enseñanza deportiva: cómo abordar las conductas motrices. Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 10. Nº 72 - mayo de 2004. <http://www.efdeportes.com>
6. Fernández, J. - Torres, G; Apuntes de la asignatura de Maestría en Balonmano. INEF Galiza. Curso 1998 - 1999. Sin publicar.
7. Fernández, J. - Viaño, J - Cerdeira, C.; Ensinanza dos xogos deportivos colectivos (I): intencións técnico - tácticas individuais ofensivas do atacante con balón (ACB) e do atacante sen balón (ASB). Sin publicar.
8. Fernández, J. - Viaño, J - Cerdeira, C.; Ensinanza dos xogos deportivos colectivos (II): intenciónes técnico - tácticas individuais defensivas do defensor do atacante con balón (DACB) e defensor do atacante sen balón (DASB). Sin publicar.
9. Garganta, J; Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 8. Nº 45 - febrero de 2002. <http://www.efdeportes.com>
10. Garganta, J; Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. Rev. RED. Tomo XV. Nº 1.
11. Graça, A. e Oliveira J.; La enseñanza de los juegos deportivos. Ed. Paidotribo. Barcelona. 1999.
12. Hernández Moreno, J; Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Ed. INDE. Barcelona. 1994.
13. GEIP; La iniciación a los deportes de equipo de cooperación / oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 6. Nº 33 - marzo de 2001. <http://www.efdeportes.com>

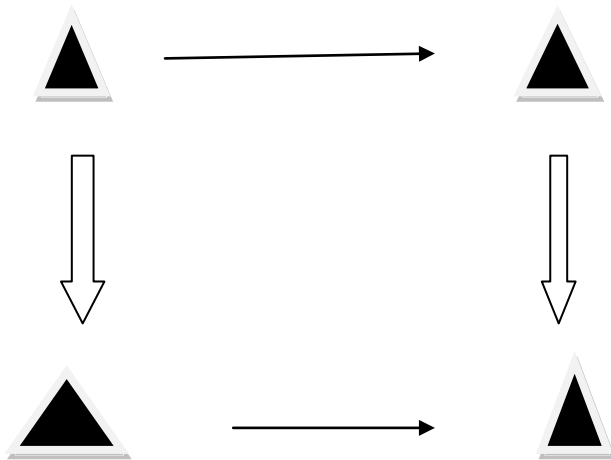
14. GEIP; La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo. Ed. INDE. Barcelona. 2000.
15. Lago Peñas, C; La acción motriz en los deportes de equipo de espacio común y participación simultánea. V Seminario internacional de praxiología motriz. A Corunha. Octubre de 2000.
16. Lasierra, G. y Lavega, P; 1015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Ed. Paidotribo. Barcelona. 1993.
17. Martín Acero, R.; Apuntes de clase de la asignatura de Rendimiento en deportes socio motores. INEF Galicia 1999 - 2000. Sin publicar.
18. Martín Acero, R - Lago Peñas, C; Acerca de una teoría de los juegos deportivos colectivos. Justificación epistemológica. Rev. RED. Tomo XV. Nº 2. M.E.C.; Primaria. Educación Física. Ed. MEC. 1992. Madrid.
19. Moreno Contreras, M.I. y Pino Ortega; Creación, ocupación y aprovechamiento del espacio como concepto básico para la aplicación de los medios técnicos/tácticos colectivos esenciales en los deportes de equipo. Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com>
20. Parlebas, P.; Elementos de sociología del deporte. Ed. Unisport. 1986. Cádiz.
21. Pineaud, P; La percepción visual en las acciones tácticas I y II. Conferencias del Congreso Internacional de Especialistas en Balonmano. INEF. Madrid. 1994.
22. Pino Ortega, J; Análisis de la dimensión tiempo en fútbol. Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 8. Nº 45 - febrero de 2002. <http://www.efdeportes.com>
23. Queiroz, C; Estrutura e organização dos ejercicios de treino em futebol. Ed. Federação Portuguesa de Futebol. Lisboa. 1986.
24. Sampedro Molinuevo, J; Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Ed. Gymnos. Madrid. 1999.
25. Teixeira Vaz, Luis M.; ¿Qué formação para o novo jogador de rugby? Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 7. Nº 42 - noviembre de 2001. <http://www.efdeportes.com>
26. Wein, H; Fútbol a la medida del niño. Ed. R.E.F. Madrid. 1995.

## ANEXOS I

### EJERCICIOS DE FÚTBOL

#### Conducción del balón

##### Ejercicio 1:



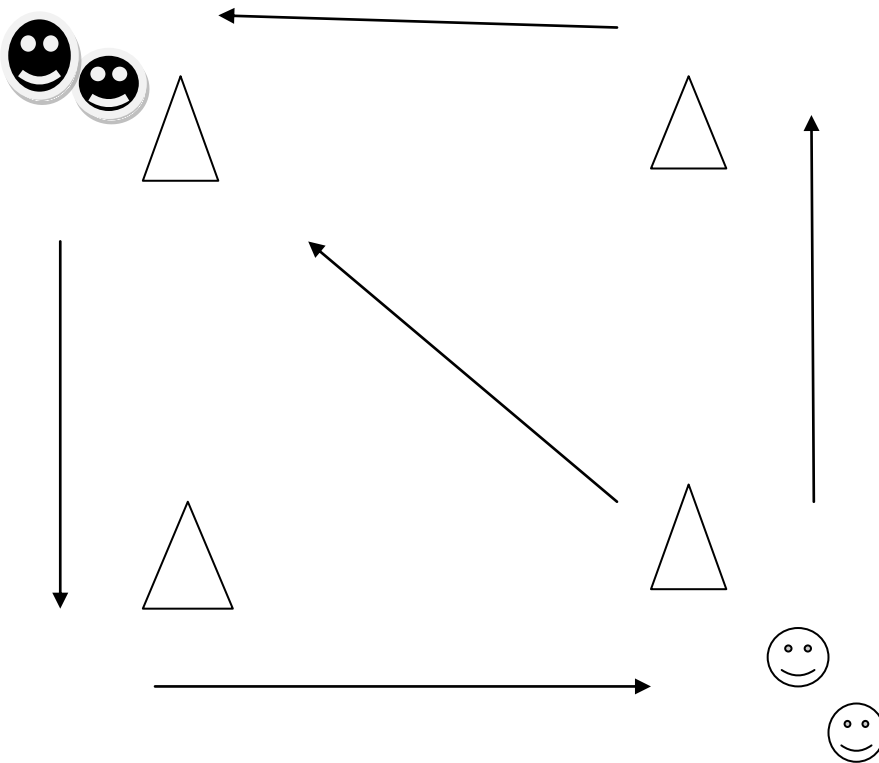
**Ejecución:** Es un ejercicio donde los compañeros que tengan el balón darán un pase hacia la derecha como marca la flecha negra, el otro compañero que reciba el balón hará una conducción al otro como hacia el frente y así lo harán simultáneamente.

**Duración:** 5 minutos.

**Variaciones:** El pase y la conducción se realizarán con las dos piernas.

## Conducción del balón

### Ejercicio 2:



**Ejecución:** Ejercicio cruzado entre los compañeros, se le dará el pase al compañero de enfrente y ese alumno conducirá el balón alrededor de los conos hasta llegar donde estaba su compañero que le dio el balón y así lo harán los otros dos.

**Duración:** 5 minutos.

**Variaciones:** Conducción con las dos piernas.

## Recepción

### Ejercicio 3:



**Ejecución:** De igual forma como los ejercicios anteriores se harán dos columnas una enfrente de la otra, el compañero le aventará el balón a media altura para que el otro recepcione el balón y así seguirán sucesivamente.

**Duración:** 5 minutos.

**Variaciones:** Se cambiará la altura del balón para poder recibir el balón con el pecho, el muslo y con la parte interna. Se hará también con las dos piernas.

## Golpeo con el empeine

### Ejercicio 4:

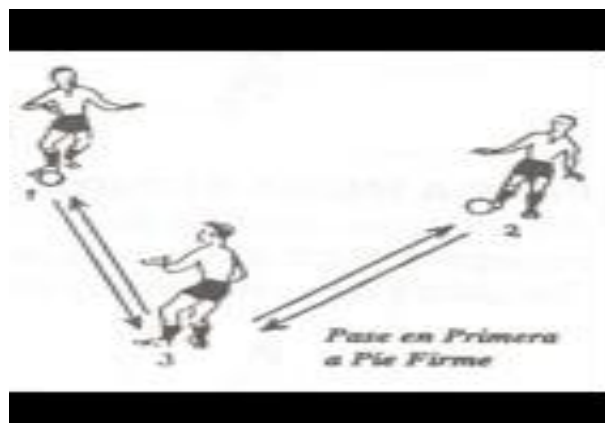


**Ejecución:** Por parejas, uno sentado y el otro parado van hacer golpeo del balón con el empeine como se muestra en la imagen, se harán 50 veces en cada pierna, luego se intercambiaran los compañeros.

**Duración:** 5 minutos.

## Pase con parte interna

### Ejercicio 5:



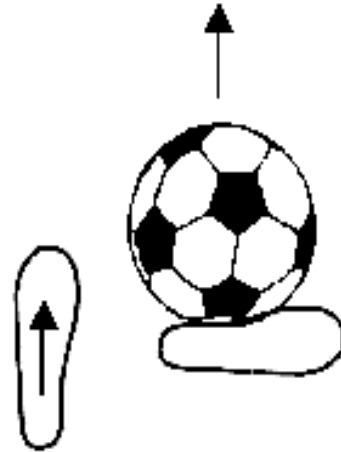
**Ejecución:** Se formarán con los conos una especie de triángulo a una distancia de unos 10 mts. cada uno, el ejercicio consta de que uno de los alumnos realice el pase con la parte interna del pie, cuando de el pase tendrá que avanzar al otro cono para seguir con el ejercicio. Todo el ejercicio será con la pierna derecha, siempre avanzando hacia el lado derecho.

**Duración:** 5 ó 3 minutos.

**Variación:** Después de haber realizado el movimiento con el pie derecho con el tiempo indicado, ahora será con la pierna izquierda, de igual forma se realizará el ejercicio pero ahora avanzarán por el lado izquierdo. Será la misma duración para este ejercicio.

## Pase con parte interna a media altura

### Ejercicio 6:



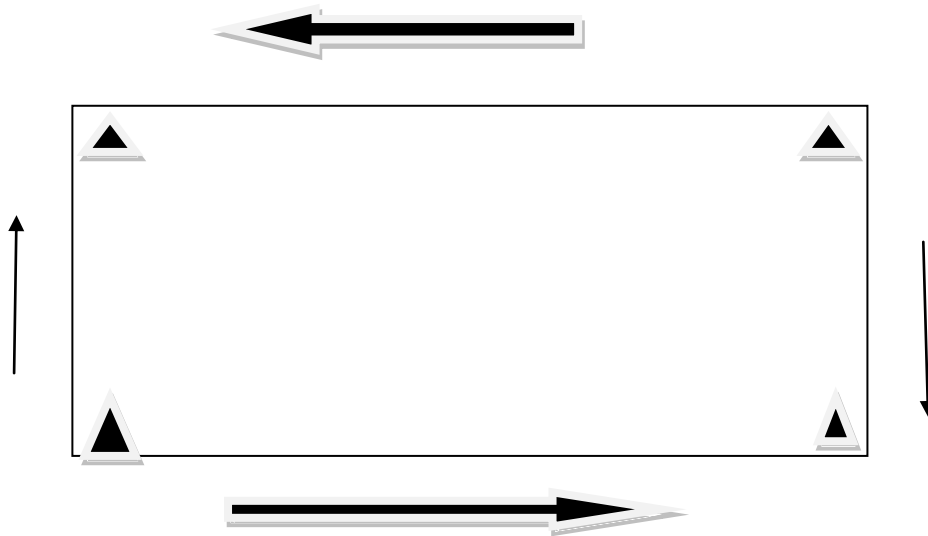
**Ejecución:** Se formarán dos hileras, una que hará el pase y la otra que aventará el balón a media altura. La hilera que dará el balón hará una línea recta a profundidad mientras que la otra se formará para que vayan pasando uno a uno de manera simultánea, el alumno tendrá que pasar por cada uno de sus compañeros y hacer el pase a media altura y así sucesivamente.

**Duración:** 5 a 10 minutos.

**Variaciones:** Se intercambiarán las hileras para que todos hagan el ejercicio, además que primero se realizará el movimiento con pierna derecha y luego con pierna izquierda.

## Pase con parte interna

### Ejercicio 7:



**Ejecución:** Como la gráfica lo indica, con los conos se hará un rectángulo de 20 x 10 metros y cada alumno estará en un cono, de igual forma se practicará el pase pero ahora será hacia el frente de su compañero como indica la flecha delgada, después de dar el pase se desplazará hacia el lado derecho y hará de nuevo el pase al otro compañero y regresará a su lugar. Los otros dos realizarán el mismo movimiento.

**Duración:** 3 a 5 minutos.

**Variación:** Primero el pase será con pierna derecha y se desplazarán a la derecha, acabando el tiempo cambiarán de pierna contraria y ahora se moverán a la izquierda.

## Pase con parte interna

### Ejercicio 8:



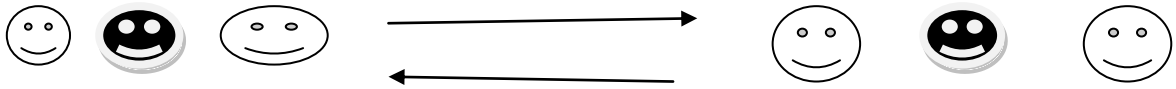
**Ejecución:** Este ejercicio es con parte interna, se formarán dos equipos y se jugará un partido normal, solamente podrán usar el pase con la pierna derecha y así avanzar por el campo y llegar hasta el otro lado.

**Duración:** 5 minutos para cada pierna.

**Variaciones:** Después de hacer el ejercicio con la pierna derecha ahora será con la pierna izquierda y al finalizar lo podrán hacer con las dos.

## Pase con parte interna

### Ejercicio 9:



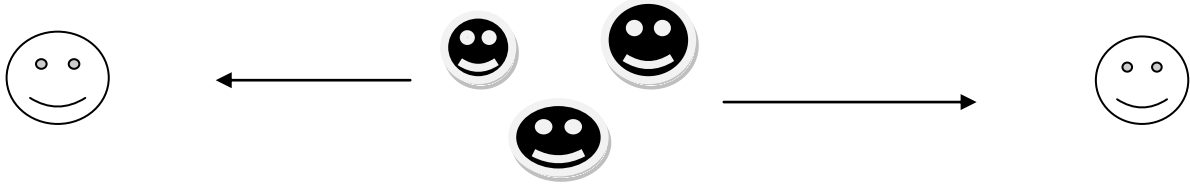
**Ejecución:** Dos columnas, una enfrente de la otra, se empezará con un compañero dando el pase hacia adelante al compañero de la otra columna, después del pase se irá trotando al otro lado de la columna y así sucesivamente seguirán avanzando.

**Duración:** 5 minutos.

**Variaciones:** Se hará el pase con las dos piernas.

## Pase con parte interna

### Ejercicio 10:



**Ejecución:** Se formarán equipos de 5 alumnos para realizar el pase a media altura pero ahora en movimiento. Uno se va a ir al lado derecho mientras el otro lo sigue y el que sobra se va para la izquierda haciendo ya el trabajo de forma continua.

**Duración:** 5 minutos.

**Variaciones:** Con las dos piernas.

## ANEXOS II

### FOTOS

Desfile de calaveras

(1)



(2)



(3)



(4)



## Carrera Nocturna

(1)



(2)



“Ponte al 100”

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



Curso de verano

(1)



(2)



(3)



(4)



## Iniciación deportiva

(1)



(2)



(3)



(4)

