



Engánchate a la vida con el deporte

Club del

Buen
Deportista


FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN


CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

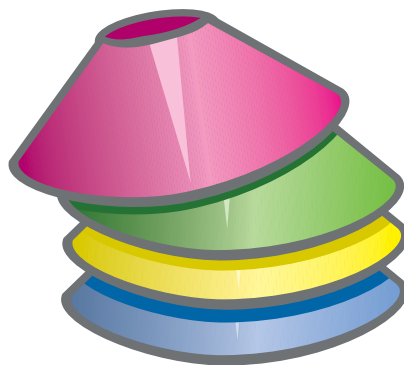
La FAD y el deporte

El deporte -y la práctica deportiva en general- es una de las herramientas más útiles a la hora de promocionar un adecuado uso del ocio y del tiempo libre, y para que ese tiempo libre sea empleado como espacio educativo capaz de crear estilos de vida saludables.

Cuenta además con una serie de características propias que le permiten configurarse como un instrumento de acción preventivo de amplias posibilidades:

- Permite construir y afianzar los valores sociales que promueven personas más responsables, solidarias y saludables desde el contexto escolar, uno de los ámbitos privilegiados para la intervención preventiva.
- Trabaja aspectos muy relacionados con la prevención, como es el retraso de la recompensa, desde un contexto lúdico y no amenazador.
- Propone una serie de actividades que aúnan y equilibran las dos estrategias de relación social más importantes, la cooperación y la competencia, además de ser de fácil acceso.
- Se trata de una de las pocas actividades que ponen en funcionamiento y relación aspectos tanto físicos como psicológicos y sociales.
- Cuenta con una alta aceptación social y permite el contacto intergeneracional (sobre todo en las fases de aprendizaje), ya que puede compartirse con los compañeros y amigos además de con la familia.

La actividad física y el deporte, por tanto, se convierten en inestimables herramientas que permiten promover valores individuales y sociales, favoreciendo la convivencia (en la escuela, la familia o el barrio) y facilitando el aprendizaje de responsabilidades y normas.



Descripción

La actividad didáctica "Engánchate a la Vida con el Deporte" es una actividad dirigida específicamente a la promoción de la actividad deportiva. Pretende, a través del concepto de Minideporte, que los niños y niñas de 8 a 12 años entren en contacto con diferentes deportes de equipo y los conozcan, disfruten, aprendan y valoren. La actividad se basa en cinco guías y los deportes representados son Baloncesto, Balonmano, Fútbol, Fútbol-Sala y Voleibol.

La acción principal de la actividad "Engánchate a la Vida con el Deporte" es la utilización de las Guías de cada uno de los deportes, bien sea a través de la lectura, el análisis, la discusión, expresión, reinención, plasmación o cualquier otra operación que pueda resultar relevante realizar con ellas.

Cada una de las Guías está estructurada en los siguientes apartados: un breve mensaje de S.M. la Reina, el mensaje de un deportista destacado en cada uno de los deportes, una breve historia del deporte, anécdotas relacionadas con el deporte o con la Selección Española, un reglamento adaptado a la edad de los alumnos, características del deporte, algunos aspectos técnicos y tácticos básicos, progresiones de aprendizaje y un apartado de juegos y actividades. Se completan con una breve bibliografía y un glosario de términos deportivos.

Su contenido ha sido supervisado por las Federaciones de cada deporte (y de la Liga Nacional de Fútbol-Sala) y la Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes.

Todos los aspectos presentados han sido adaptados a las edades de los alumnos y alumnas del Club (8-12 años), que se corresponden con las categorías de Alevín y Benjamín. Estas categorías deportivas se establecen en cada federación y atienden a la edad cronológica de los jugadores. En general, se considera benjamines a los niños y niñas de 8 a 10 años, y alevines entre los 10 y los 12 años, precisamente las edades de segundo y tercer ciclo de primaria.



El Minideporte como proceso formativo

Como se indica en la Introducción, el uso de las Guías Deportivas se basa en el concepto de Minideporte; -basada fundamentalmente en la reducción de premisas, condiciones y estructuras- de un deporte para su práctica por parte de niños y niñas.

Los Minideportes son estructuras pedagógicas que aprovechan los principales requisitos psicomotores y coordinativos de los deportes formales en los que se basan, y contribuyen al desarrollo integrado del niño mediante la disminución y adecuación de las solicitudes psicomotoras, por lo que tiene una dimensión más lúdica y menos competitiva que el deporte.



Desde el punto de vista pedagógico, el Minideporte tiene en consideración los siguientes aspectos: tiene en cuenta los distintos estadios evolutivos de los niños, es multilateral, en el sentido de implicar funciones sensorio-motoras diversas, y prioriza el desarrollo de los aspectos invisibles del movimiento (percepción, análisis y elaboración motora) sobre los aspectos de ejecución (manifestaciones energéticas y biomecánicas).

Entre los 6 y los 9 años, la Educación Física trabaja el conocimiento y dominio del espacio, las distancias, el tiempo y las relaciones con los compañeros, desarrollando el esquema corporal y las habilidades motrices básicas de forma coordinada. Entre los 9 y los 12 años, incide en la determinación y manejo de las distancias, la utilización y división del espacio y el tiempo, el desarrollo de relaciones más complejas con los compañeros y adversarios, y el control y dominio de la motricidad en situación variable.

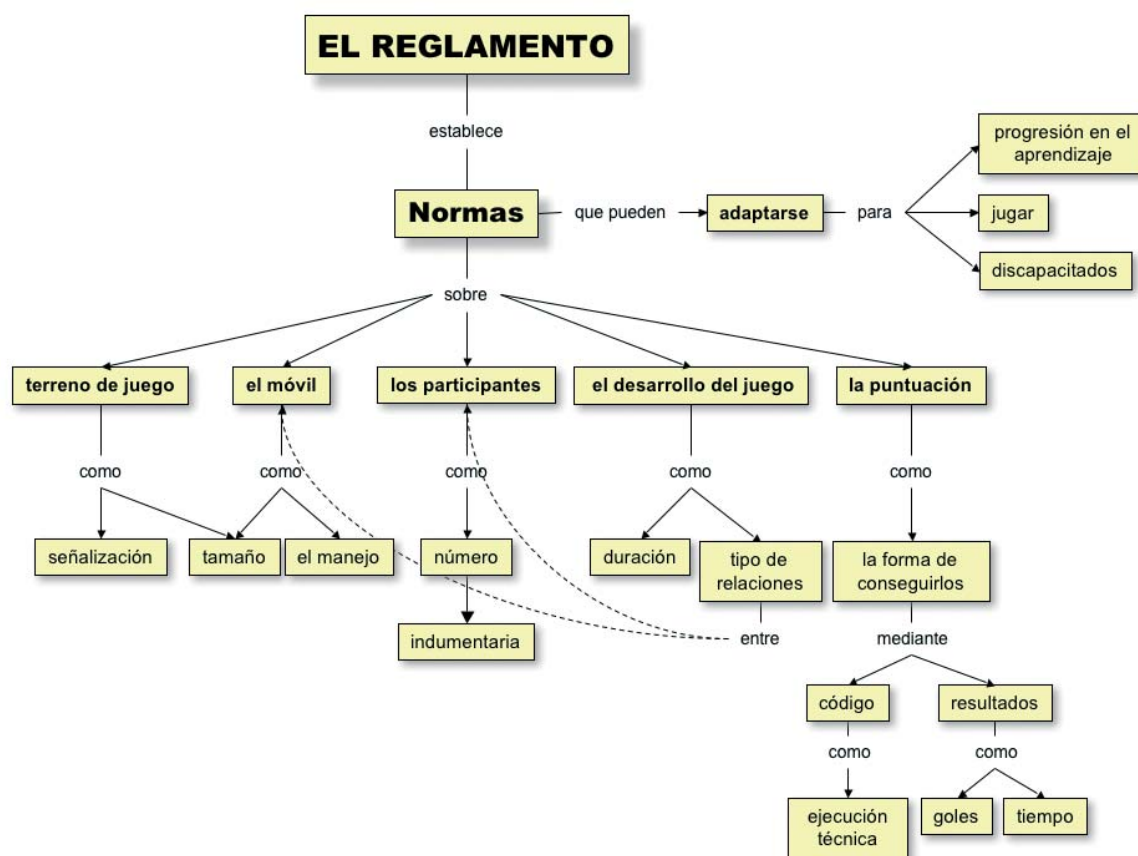
Con la iniciación al deporte reglado a través del Minideporte se abarca la relación del niño con el balón, con el compañero (cooperación) y contra los adversarios (competición). Cada tipo de relación requiere de un proceso metodológico distinto pero compartiendo unos fundamentos básicos: la vivencia de aspectos como la motivación, la diversión, el respeto a las normas y el esfuerzo.

Por sus características evolutivas, el niño trabaja durante estas etapas los siguientes contenidos curriculares de Educación Física: a) las cualidades motrices, como la flexibilidad, coordinación o el equilibrio, b) los juegos, tanto los convencionales como los tradicionales, los recreativos y los adaptados, y c) los deportes reglados, mediante el aprendizaje de sus normas, técnica y táctica, considerándose la utilización de los juegos como un paso metodológico previo, imprescindible en el desarrollo de los diferentes niveles de progresión en el aprendizaje de cada deporte.

El establecimiento adecuado de normas, y por tanto la capacidad de interiorizar normas por parte de los niños, es un factor de protección reconocido en la prevención del consumo de drogas. A través de la interiorización de normas deportivas se trabaja fuertemente este factor protector en un contexto de diversión y motivación. Sin conocer las reglas y aplicarlas, el juego no progresa y se convierte en aburrido.

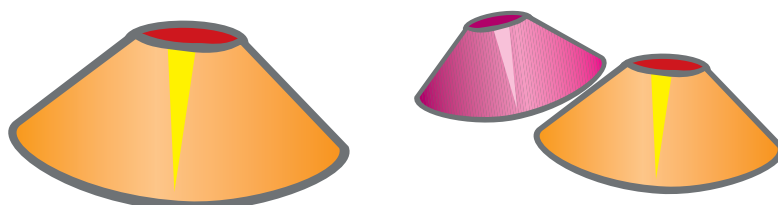


Todo reglamento deportivo establece unas normas que pueden adaptarse al nivel de aprendizaje en que se encuentre el alumno, a personas con discapacidad, o a la práctica de juegos pre-deportivos. Incluye una descripción del terreno de juego, el móvil o implemento (balón, raqueta,...) en caso de que lo tenga, la composición de los participantes, el desarrollo del juego, y el sistema de puntuación.



Mapa conceptual de los aspectos básicos de un reglamento deportivo (MEC).

Además de la interiorización de normas, otro aspecto relevante que se trabaja con el deporte es la generación de alternativas de ocio y tiempo libre saludables: el Minideporte, y el deporte en general, es una alternativa fácil de practicar y es en la etapa escolar donde mejor se puede trabajar la iniciación deportiva.



Objetivos

- Facilitar al profesorado un soporte material en torno al deporte reglado que sirva como instrumento complementario de trabajo en el aula y el centro.
- Proporcionar al alumnado información básica y adaptada a su edad acerca de la historia, las reglas, o los aspectos técnicos y tácticos básicos de los cinco deportes más practicados en el ámbito escolar, dando a conocer el concepto de Minideporte.
- Promocionar el trabajo de valores prosociales como el esfuerzo, la tolerancia, el trabajo en equipo o el respeto por las normas, dentro de un contexto deportivo.
- Promover la reflexión del profesorado en torno a las ventajas y valores de la educación deportiva.
- Resaltar el papel que el profesor de Educación Física desarrolla como mediador social a través de la enseñanza del deporte.
- Motivar la práctica deportiva dentro y fuera del centro escolar.

Propuestas de uso

Los instrumentos principales de la actividad propuesta son las propias guías "Engánchate a la Vida con el Deporte" de Baloncesto, Balonmano, Fútbol (Fútbol 7), Fútbol-Sala y Voleibol, todas ellas con el reglamento adaptado a la edad de los socios del Club.

Uso directo de las guías deportivas

El uso más obvio se basa en la enseñanza de los aspectos técnicos y tácticos del deporte y su práctica en el terreno de juego, a través de los ejercicios y juegos propuestos.

Para aumentar la flexibilidad en su aplicación, se pueden variar el tipo de juegos con los que enseñar la técnica y táctica de cada deporte, o modificar las reglas para profundizar en su aprendizaje, así como para facilitar una progresión adecuada en el aprendizaje e integración de alumnos con necesidades especiales.

Las reglas se pueden **modificar**:

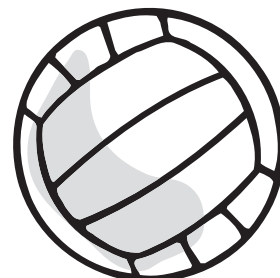
- Cambiando el espacio de juego, haciéndolo más grande, más pequeño, o añadiendo espacios nuevos con propiedades particulares).
- Manipulando el tiempo, penalizando o bonificando la duración de las acciones.
- Variando las normas, ampliando el sistema de puntuación, prohibiendo algunas acciones o eliminando algunas reglas, cambiando el número y forma de contacto con el balón.
- Alterando la táctica, por ejemplo, cambiando la proporción de jugadas, el puesto de cada jugador o los sistemas de táctica colectiva.

Uso de las guías deportivas como soporte documental

Además del uso directo, estas guías pueden ser utilizadas como soporte documental en el aula, ofreciendo variantes infinitas dependiendo de la motivación previa y la creatividad. Pueden utilizarse de forma simultánea, por grupos -cada grupo con un manual de un deporte-, por apartados de cada manual, etc. De esta manera, los alumnos y alumnas podrán conocer, introducirse y profundizar en los deportes más practicados en el ámbito escolar.

Una de las primeras propuestas de uso de las guías como soporte documental tiene que ver con la **estructura**:

- Pueden utilizarse de forma **longitudinal**, como documento único, escogiendo un criterio de trabajo y siguiendo su estructura: mensajes, historia, anécdotas, características del deporte, reglas, técnica, táctica, juegos, referencias. También se pueden trabajar de forma **transversal**, entresacando una de las secciones de la guía de cada deporte, como por ejemplo trabajar sólo las reglas de cada guía, sólo las anécdotas, sólo los juegos, trabajar el glosario buscando nuevos términos, etc.
- Los mensajes de la **introducción** nos permiten recoger ideas relacionadas con la motivación para hacer deporte de los deportistas de éxito y de si tiene relación con lo que piensan los niños y niñas sobre el deporte profesional. También se puede trabajar reflexionando sobre los principales valores contenidos en cada mensaje y cómo pueden ellos llevarlos a cabo dentro de su entorno escolar y familiar.
- Las **ilustraciones y fotos** constituyen también una forma amena de utilización de las guías, ya que sintetizan gestos técnicos básicos para iniciarse en el entrenamiento. Se pueden probar las posturas, las estrategias y las normas que después se aplicarán "sobre el terreno" para saber qué se hace y qué no se hace -técnica y táctica-, o qué está permitido y qué no lo está -reglamento-. Se han utilizado fotos de profesionales destacados no sólo por sus resultados deportivos sino también por su calidad humana y su espíritu deportivo, lo que también puede ser utilizado en el trabajo motivacional al servir de modelos expertos.
- Se puede ampliar el **glosario** o elaborar uno propio que adapte el argot de cada país de procedencia del alumnado, en caso de países hispanoparlantes.



Otro modo de trabajar las guías deportivas tiene que ver con la **reflexión crítica** de comportamientos durante el juego. Se puede trabajar la relación entre las conductas y actitudes propuestas por el Decálogo del Buen Deportista y las situaciones que puedan resultar de la práctica de cada deporte. Cada deporte tiene unas características que lo hacen distinto de otros, y no es lo mismo las situaciones que se pueden dar al practicar un deporte que requiera contacto directo (baloncesto o balonmano) que otro sin contacto directo entre los equipos (voleibol). El sistema de puntuación también influye, ya que no es lo mismo un deporte que facilita un marcador abultado (baloncesto o voleibol) frente a deportes en los que conseguir un tanto es más difícil (fútbol).

En resumen, las posibilidades de uso en cuanto a la producción que se puede pedir a los alumnos y alumnas es muy variada: resumir, representar, dibujar, ampliar, aplicar a otros contextos, buscar información de cómo se adapta cada deporte a las personas con discapacidad, ejemplificar, probar, entrenar... pero siempre dependiendo de las necesidades del grupo y de la decisión del profesor.

Recomendaciones

Las guías deportivas "Engánchate a la Vida con el Deporte" pretenden constituirse como un **material que complemente la iniciación deportiva** dentro del trabajo del profesor de Educación Física, y no deben tomarse como un soporte definitivo. Para profundizar en cada deporte se recoge una selección bibliográfica elaborada en colaboración con las federaciones deportivas.



Guía de USO

Por último, os presentamos como **recomendaciones** de trabajo las siguientes sugerencias:

- Elegir en el aula la búsqueda de otros deportes reglados colectivos que resulten atractivos a los alumnos y alumnas, y trabajarlos del mismo modo que las guías que se presentan desde el Club.
- Descubrir los deportes adaptados y las modalidades paralímpicas, conociendo las adaptaciones realizadas en cada deporte para permitir su práctica a las personas con algún tipo de discapacidad. Por ejemplo, el baloncesto en silla de ruedas (baloncesto), el fútbol 7 practicado por jugadores paralíticos cerebrales (fútbol), el fútbol-sala de ciegos (fútbol-sala), o el voleibol sentado (voleibol).
- Dar a conocer la variedad de deportes tradicionales de los país de origen de los alumnos -o de la provincia en la que se encuentren-, manteniendo la misma estructura que los aquí presentados. Los alumnos pueden participar de forma directa en la construcción del texto, las ilustraciones, la elección del deporte, o pueden recoger información sobre los deportes que practiquen sus familiares, etc.
- Utilizar este documento introductorio para trabajar con padres y madres, utilizando las AMPAS de los centros como vía de acceso.

Como recomendación final se sugiere enlazar esta actividad con otras propuestas del Club, como por ejemplo la "Elección del Buen Deportista Profesional" de cada año.



Club del Buen Deportista



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

Para dirigirse al Club del Buen Deportista:

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Club del Buen Deportista
Avenida de Burgos, 1 y 3
Madrid 28036

Para cualquier consulta el número de teléfono es:

91 766 63 05

De 10,00 h. a 18,00 h.

o bien por fax al número:

91 383 98 42

o el correo electrónico:

cbd@fad.es

www.clubdelbuendeportista.org

Visita el espacio web del CBD en

www.clubdelbuendeportista.org

www.clubdelbuendeportista.org