



---

# **Universidad de Valladolid**

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO  
NUESTRA SEÑORA DE LA FUENCISLA - SEGOVIA**

CURSO DE ADAPTACIÓN AL GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO:

**DEFENSA DE UN DEPORTE EN EDAD ESCOLAR  
ENFOCADO HACIA LA MEJORA DE LA SALUD Y  
HACIA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE  
FACTORES DE RIESGO PARA LA MISMA EN ALUMNOS  
DE PRIMARIA**

Autora: Amelia Suárez Tatay

Tutor: D. Aitor Bermejo Valverde

Segovia, julio de 2015



# ÍNDICE

1.	RESUMEN.....	3
2.	ABSTRACT.....	3
3	JUSTIFICACIÓN.....	4
3.1	RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO.....	5
4	OBJETIVOS.....	8
5	METODOLOGÍA.....	8
6	MARCO TEÓRICO.....	9
6.1	DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.....	9
6.1.1	REVISIÓN DE CONCEPTOS.....	9
6.1.2	ANTECEDENTES HISTÓRICOS.....	10
6.1.3	MODELOS Y SUS DIFERENCIAS.....	12
6.1.3.1	LA FIGURA DEL ENTRENADOR – MONITOR.....	17
6.2	SALUD EN EDAD ESCOLAR.....	20
6.2.1	REVISIÓN DE CONCEPTOS.....	20
6.2.2	ANTECEDENTES Y SITUACIÓN ACTUAL.....	22
6.2.2.1	FACTORES DE RIESGO EN ESCOLARES ESPAÑOLES.....	23
6.2.3	DEPORTE Y SALUD.....	28
6.3	MARCO JURÍDICO VIGENTE EN CASTILLA Y LEÓN.....	30
6.3.1	CONCLUSIONES.....	35
7	POR UN DEPORTE EN EDAD ESCOLAR SALUDABLE Y FORMATIVO.....	36
7.1	COORDINACIÓN FAMILIAR.....	36
7.2	ACTUACIONES ANTE LOS DIFERENTES FACTORES DE RIESGO.....	38
7.2.1	FACTORES DE RIESGO DE NATURALEZA FÍSICA.....	39
7.2.2	FACTORES DE RIESGO DE NATURALEZA SOCIAL.....	42
7.2.3	FACTORES DE RIESGO DE NATURALEZA PSICOLÓGICA.....	45
8	CONCLUSIONES:.....	48
9	BIBLIOGRAFÍA.....	54
10	ANEXO.....	62

## ÍNDICE DE FIGURAS:

<i>Figura 1: Tabla de relación entre las competencias del grado de educación primaria y este TFG .....</i>	<i>5</i>
<i>Figura 2: Juegos escolares .....</i>	<i>11</i>
<i>Figura 3: Clasificación de deporte en edad escolar .....</i>	<i>12</i>
<i>Figura 4: Tabla comparativa de las características de los modelos de alto rendimiento y de deporte en edad escolar.....</i>	<i>15</i>
<i>Figura 5: Concepción de la salud.....</i>	<i>20</i>
<i>Figura 6: Obesidad y sedentarismo infantil.....</i>	<i>24</i>
<i>Figura 7: Desviaciones de columna.....</i>	<i>24</i>
<i>Figura 8: Trastornos en la percepción de la autoimagen.....</i>	<i>27</i>
<i>Figura 9: Deporte en familia .....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 10: Aprendizaje cooperativo .....</i>	<i>44</i>
<i>Figura 11: Baja autoestima .....</i>	<i>45</i>
<i>Figura 12: Horario lectivo de educación primaria .....</i>	<i>48</i>

## 1. RESUMEN:

Existe una tierra de nadie entre la buena salud del alumnado y la educación escolar. La única materia con posibilidad de llenar ese vacío es la Educación Física, pero en España, no logra alcanzar esa meta. La razón, es el abismo que existe entre los objetivos que tiene la asignatura y la realidad que maneja el educador (excesivo número de alumnos, reducción de horarios, falta de credibilidad y una escasa valoración desde otras asignaturas etc.)

Si a esto añadimos la interpretación generalizada y errónea (no busca la salud del deportista sino que se centra en el resultado) de que el deporte federado es la solución, nos encontramos con que no existe una educación que vele por el bienestar de los escolares.

En este trabajo se plantea que existen factores de riesgo para la salud de los estudiantes de educación primaria, que son susceptibles de ser detectados, minimizados e incluso corregidos a través del deporte en edad escolar. Para lograrlo, se valoran los diferentes factores de riesgo de estos escolares, qué características debe tener este tipo de deporte en forma y contenido, y cómo puede lograrse de forma práctica.

**Palabras clave:** Deporte en edad escolar, factores de riesgo, salud, monitor, prevención.

## 2. ABSTRACT:

There is a no man's land between the good health of students and school education. The only subject with potential to fill that void is the PE, but in Spain, it fails to achieve that goal. The reason is the gap between the objectives this subject has and the truth handled by the educator (overcrowded, the reduction of classes, lack of credibility and a low valuation from other subjects etc.)

Add to this widespread and erroneous interpretation (it doesn't seek the health of athletes but focuses on the outcome) that the federated sport is the solution, we must face that there is no education that ensure the welfare of the students.

This paper argues that there are risk factors for the health of primary school students, who are likely to be detected, minimized and even corrected through sport in school age. In order to accomplish this, the various risk factors for these students are valued, which characteristics should have this kind of sport in form and content, and how can it be practically achieved.

**Key words:** Sport in school age, risk factors, health, instructor, prevention.

### 3 JUSTIFICACIÓN

La finalidad de este trabajo no es entrar a valorar los componentes humanos y metodológicos del deporte en edad escolar, que ya han sido objeto de otros estudios. Si no, establecer una relación positiva y útil entre este tipo de deporte y las diferentes dimensiones de la salud (física, mental y social).

En la sociedad actual española, una de las grandes preocupaciones de padres y profesores, es el sedentarismo en edad escolar y sus terribles consecuencias para la salud.

Y no es de extrañar, ya que, según un estudio realizado en nuestro país por la fundación THAO (2011), y basado en una muestra de más de 20.500 menores, un 28% de los niños en edades comprendidas entre los 3 y los 12 años, padecen exceso de peso, un 7% padece obesidad, y un 21% padece sobrepeso.

Estos valores llevan estables desde 1987, lo que sugiere que poco o nada se está cambiando para su reducción, o que los recursos y programas encaminados a cambiar estos datos no están funcionando.

La obesidad es solo uno de los aspectos que justifican este proyecto, y puede que el más llamativo. Por lo que este trabajo se centrará en la relación existente aunque a veces poco visible, entre el deporte en edad escolar y la salud de los alumnos que la practican.

De igual manera, si estamos seguros de que una vida saludable y una buena calidad de vida pasa por la realización de actividad física desde una edad temprana (Rodríguez-Hernández, De la Cruz, Feu y Martínez-Santos, 2011), debemos preguntarnos cuales son las opciones de las que disponen nuestros alumnos a la hora de practicar ejercicio físico fuera del horario escolar, ya que está demostrado que las horas de Educación Física no son suficientes.

Desde una perspectiva europea, estamos dentro de los 10 países que menos horas lectivas dedican a la asignatura de Educación Física, lo que obliga al alumnado a buscar más horas de ejercicio físico fuera de la escuela. (Eurydice, 2013)

Sin una opción de deporte en edad escolar formativa y saludable que complemente el trabajo de la Educación Física, solo queda el deporte de competición y alto rendimiento. Con esto no solo debemos tener en cuenta las muchas diferencias que existen entre ambos modelos, sino además, saber que el deporte de alta competición, además de que en ocasiones, no está abierto a todos los entusiastas participantes, no puede ser considerado como una actividad física saludable.

Hablamos de deporte formativo cuando utilizamos el deporte como medio educativo, con lo cual se busca fomentar una serie de valores, habilidades y conocimientos.

Aunque también sus participantes reciben una preparación física, técnica y táctica, no es tan rigurosa como en el deporte competitivo pues no pretende alcanzar niveles máximos de rendimiento. [...] se da ante todo en edad escolar, por ser la etapa fundamental para la creación de hábitos perdurables en el ser humano y el placer que siente la mayoría de niños y jóvenes al realizar actividades deportivas. (Garzón, 2013, p.1)

### 3.1 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Paso a relacionar este trabajo con las competencias generales del grado que recoge Marbán. (2008, pp. 27-30) Así como las específicas. (Marbán, 2008, p.31 y p.47)

COMPETENCIAS GENERALES	
<p><b>1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio -la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</b></p>	<p>Para la realización de este trabajo, he revisado mucha bibliografía al respecto, de múltiples autores y fechas de publicación. La terminología se ajusta al tema educativo y está centrado y basado en las características del alumnado.</p> <p>Propone una actividad física fundamentada en los principios, procedimientos y técnicas de enseñanza-aprendizaje dados en la educación escolar.</p> <p>Las competencias 1.c, 1.f y 1.g no aplican</p>

	<p>puesto que este proyecto está basado en una actividad relacionada con una enseñanza extracurricular.</p>
<p>2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio - la Educación-.</p>	<p>La cooperación representa el punto central de la práctica. Tanto en actividades para los escolares, como por la necesaria relación de colaboración que debe existir entre monitor y centro, entre monitor y familia, y entre centro y familia.</p>
<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>Este trabajo presenta un formato de revisión bibliográfica, lo que implica una recopilación de ideas y un posterior análisis en forma de conclusiones.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>Esta competencia se demuestra a través del blog creado para el entorno familiar del alumno, que supone una comunicación constante entre estos, el monitor deportivo y el coordinador escolar.</p>
<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>Una actitud emprendedora y de formación constante se convierte en un requisito imprescindible para la consecución de los objetivos que planteo.</p>
<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y</p>	<p>Todo el proyecto se centra en la idea de una educación integral del estudiante de primaria. Haciendo especial hincapié en aquellos alumnos que son susceptibles de padecer o que padecen factores de riesgo</p>



responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	para su salud. Proporcionando una práctica física que integra la diversidad como factor unificador de la educación (es decir, educar de diferentes maneras para que todos consigan sus objetivos individuales, y de esa forma igualar las oportunidades)
<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	
1. Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares.	Este proyecto propone un programa de deporte en edad escolar para primaria basado en sus características y necesidades, en su contexto familiar y escolar. Adaptado al alumnado en la práctica y enfocado a la prevención y mejora de su salud mental, física y social.
2 Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.	En este trabajo valoro la EF como materia prima base de la que parte toda la concepción de este proyecto. En esta caso, enfocándola desde una contexto extraescolar pero muy relacionado con la EF del centro.

*Fig. 1: Tabla de relación entre las competencias del grado de educación primaria y este TFG*

## 4 OBJETIVOS

- Impulsar un deporte en edad escolar basado en la formación integral de los participantes, en la creación de hábitos saludables y en la educación en valores. Un deporte que continúa con el trabajo de la EF de manera extraescolar.
- Concienciar sobre la existencia de factores de riesgo para la salud de los alumnos en primaria y las posibilidades de un deporte en edad escolar centrado en su detección y prevención, entendiendo la salud en sus tres dimensiones: física, mental y social.
- Mostrar el deporte en edad escolar como herramienta extraescolar alternativa al deporte de alto rendimiento en alumnos de primaria, y facilitar en la medida de lo posible a los tutores y padres de esos escolares, la decisión de apostar por este programa.
- Poner en valor la figura del maestro de Educación Física como máximo exponente de la educación para la salud dentro del entorno escolar, y por consiguiente, un miembro clave de cualquier actividad extraescolar enfocada al desarrollo integral del alumno. Así como enmarcar las características y formación que debe tener un monitor escolar en pos de lograr lo que se pretende.

## 5 METODOLOGÍA

Para conseguir estos objetivos, un primer paso será conocer qué se entiende por deporte en edad escolar, por qué es una herramienta de formación y recreación tan útil y valorada para los escolares, y qué diferencias existen a este respecto entre los diferentes modelos.

Continuaremos con la búsqueda y análisis de aquellos elementos que influyen negativamente en la salud integral de los participantes, sin entrar a valorar los aspectos que forman parte del campo de la medicina.

Una vez aislados, el siguiente paso será analizar los factores de riesgo para la salud más comunes en los escolares y exponer cómo puede ayudar el deporte en edad escolar a mejorarlos e incluso a acabar con ellos.

Completará el trabajo la creación de una herramienta interactiva en formato digital, para plasmar las conclusiones y como ejemplo de una posible herramienta que permita a los responsables de los alumnos resolver sus dudas y coordinar los días en familia. El blog dispondrá de información importante y necesaria para los responsables de los alumnos, así como para mantener una adecuada relación entre el monitor, el coordinador y los mismos.

## **6 MARCO TEÓRICO**

### **6.1 DEPORTE EN EDAD ESCOLAR**

“El deporte en edad escolar es [...] en definitiva, espacio que respete la pluralidad, donde se tolere al contrario y donde cualquier sistema de puntuación o competición sea sólo una herramienta para facilitar la convivencia y la educación del joven.” (Muñoz, 2004, p.153)

#### **6.1.1 REVISIÓN DE CONCEPTOS**

A la hora de realizar una revisión bibliográfica sobre este tema, hay que mencionar que existe confusión al diferenciar los conceptos de “Deporte Escolar” y “Deporte en edad escolar”.

Para Giménez (2006, citado por Manrique, López, Monjas, Barba & Gea, 2011) la clasificación se hace en relación al entorno en el que se llevan a cabo:

- “Deporte escolar: modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física.
- Deporte en edad escolar: deportes que desarrollan los escolares fuera del horario lectivo escolar.” (p.59)

Sanchís (2001, citado por Romero & Campos, s.f) define el deporte escolar como:

(...) el que se realiza en el seno de la institución educativa y que abarca los periodos de escolarización obligatoria. Como tal deporte, pone mayor énfasis en los objetivos educacionales que persigue la institución escolar, intentando generar hábitos duraderos y formación de actitudes positivas. (p.3)

Al buscar el concepto de “deporte escolar” en el marco jurídico de la Ley 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León, se observa que no existe referencia alguna al mismo, por lo que se entiende que no está considerado fuera del ámbito escolar. Esto tendría sentido si enmarcamos el deporte escolar en el ámbito de la EF, regulado por el currículo y sus niveles de concreción.

Para Fraile (2004) el deporte en edad escolar es:

(...) aquel programa que los educadores proponen para favorecer entre los escolares una práctica más participativa e integrada en su formación como personas, en las que las decisiones no siempre proceden de la autoridad de un entrenador, y en el que existe una preocupación por educar en la responsabilidad y autonomía personal. (p.11)

Según el ministerio de educación, cultura y deporte; el deporte en edad escolar se define como “todas aquellas actividades que, de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física en los centros escolares, clubes, asociaciones, etc. y en las que participan estudiantes en edad escolar.” Es decir, fuera de las horas lectivas de los alumnos, pero durante su periodo de escolarización.

### **6.1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

El origen de este concepto se remonta a la II República Española. En esa época, se creó la denominación de “juegos y deportes escolares”; durante el gobierno del radical Alejandro Lerroux, estos juegos sustituyeron los antiguos planes de enseñanza de la educación física, perdiendo el título de asignatura y con el objetivo de evitar un marcado corte militarista de la misma.

Durante el periodo del franquismo, éste utilizó el deporte escolar y las actividades deportivas como parte de su ideario político. Fue entonces cuando se reguló y planificó su práctica, y se incluyó dentro de las demostraciones del régimen. Este interés político, mantuvo viva su esencia al crear una “metodología modélica” (Vizuete, 2013)



*Fig. 2: Juegos escolares, 1963, Leganés (www.abuelohara.com)*

En la transición, el gobierno de Adolfo Suárez, desvinculó estos **Juegos Escolares Nacionales** del gobierno y los cedió a una asociación de centros escolares, que fracasó en el intento de convertirlo en una actividad lucrativa.

Con la transferencia de competencias de enseñanza a las comunidades autónomas, el gobierno central se desentendió de su mantenimiento, dejando a las autonomías con las obligaciones, pero sin los recursos necesarios; abandonando el deporte en edad escolar en manos de las federaciones deportivas y destruyendo el pilar formativo sobre el que se creó en principio.

### 6.1.3 MODELOS Y SUS DIFERENCIAS

Delgado Noguera (2001) establece una clasificación de deporte en edad escolar según la institución responsable de ella.

El deporte en edad escolar se puede manifestar de varias formas [...] con unos objetivos diferenciados, dirigido por personas con diferente perfil y con una metodología diferencia. Este deporte puede ser: a) Deporte curricular como EF en los centros educativos; b) Deporte escolar en la escuela, el deporte escolar fuera de la escuela pero con una idea participativa, educativa y formativa y c) El deporte de competición y rendimiento. (p.65)

¿Dónde?	Escuela	Deporte en edad escolar	Club deportivo
¿Para qué?	Educación deportiva	Formación deportiva	Rendimiento deportivo
¿Quién?	Profesor de EF	Profesor - entrenador	Técnico deportivo
¿Cómo se enseña?	Clases de EF	Práctica deportiva, formativa y participativa	Entrenamiento deportivo.

*Fig. 3: clasificación de deporte en edad escolar (Delgado Noguera, 2001, p.65)*

De la misma manera, Fraile & De Diego (2006) diferencian dos modelos del llamado deporte en edad escolar; por un lado encontramos el de “carácter lúdico-recreativo” donde no prima el aprendizaje técnico pero si la formación integral de los participantes. Y por otro lado, un modelo federado, deportivo y de alto rendimiento; que premia los resultados competitivos.

Hay, pues, una serie de paralelismos y coincidencias entre Huizinga, Ortega y Cagigal. Los tres se sirven de dicotomías y conceptos similares. Para Huizinga es lo lúdico frente a lo serio, para Ortega es lo deportivo frente a lo útil, y para Cagigal es el deporte-praxis frente al deporte-competición. (Barbero, 1992, p. 53)

El modelo más conocido y valorado en nuestra sociedad es el deporte de alto rendimiento, ya que es aquel que tiene mejores resultados y más visibles a corto plazo. Fomentado por el deseo de padres y alumnos de emular a las estrellas deportivas mediáticas; por la ambición económica y de victorias de los clubes deportivos y por la preferencia, casi exclusiva, de los medios de comunicación por ciertas competiciones.

Este tipo, el centrado en el alto rendimiento, no solo no da la importancia que debe a la salud de los menores, sino que puede resultar perjudicial, por la exigencia física y el trabajo específico que reclama, así como por el riesgo de una especialización temprana, dando lugar a lesiones específicas, muchas veces crónicas (Mendizábal, 2001, en Mandado & Díaz, 2004, p. 38)

Otra característica llamativa es la criba que se realiza durante los años escolares. Para que un jugador pueda tener continuidad en el modelo competitivo de los clubes, debe cumplir año a año con los requisitos físicos, tácticos, técnicos y psíquicos que demande dicho club o federación.

De este modo, se ensalza a aquellos individuos con talento, que toleran las exigencias físicas y mentales; mientras que desprecia a todos aquellos que se quedan en el camino, provocando frustraciones, baja autoestima, desadaptación social y muchas veces, el abandono de toda actividad física por no tolerar el nivel de responsabilidad exigido.

Ciertamente, hay propuestas dentro del deporte de competición, que apuestan por un trabajo multilateral de base (Sánchez Bañuelos, 1984; Barcala, 2002), proponiendo especializaciones más tardías (empezando por trabajar habilidades específicas a partir de los 9 años de edad, y especializaciones técnicas a los 14) e incluyendo en el entrenamiento deportivo lo que llaman “principios pedagógicos” que, aunque encaucen el entrenamiento hacia una formación más integral, no termina de ser suficiente.

Con todo lo escrito anteriormente, y al estar éste modelo fuera del ámbito educativo, es imposible garantizar que sea capaz de atender a las necesidades formativas, físicas, psíquicas y sociales de todos los participantes por igual. Así como no podemos decir que nos encontremos ante un modelo saludable. Como señala Rodríguez, A. (2000, citado por Delgado Noguera, 2001, p.64) “El actual modelo de deporte en la edad escolar propicia el abandono de la práctica deportiva organizada, al apoyarse en estructuras organizativas ajenas a la intervención del centro educativo”

En contraposición, el modelo más cooperativo e inclusivo, el deporte en edad escolar, aglutina todos los aspectos positivos del deporte de competición desde una perspectiva

educativa (la búsqueda de la formación integral de los participantes) intentando minimizar los riesgos.

Aspectos positivos tales como la creación de unos hábitos de higiene y de alimentación, la creación de rutinas y de la autonomía y responsabilidad necesarias para la auto-distribución de su tiempo; la creación de vínculos de amistad e integración social, o la conformación de la propia imagen en los casos en los que ésta es positiva.

El modelo cooperativo está más orientado a potenciar la salud del alumno participante, entendiendo por salud el bienestar físico, mental y social.

En la actualidad, tiene mejor definidos sus objetivos e intencionalidades que en el pasado, aunque no tan claramente como el ofrecido desde los clubes y federaciones, ya que con matices, el deporte de competición siempre ha buscado lo mismo, al margen de cambios de gobierno, legislativos o de regulaciones.

Para Manrique, López, Monjas, Barba & Gea (2011) estos objetivos se resumirían en un deporte:

[...] participativo, coeducativo, que favorezca la autonomía del alumno, que busque el desarrollo de las capacidades preceptivo-motrices, que evite la especialización temprana, que complete los programas de la asignatura de educación física, que sea sano y seguro y que evite los riesgos que supone orientar el deporte en edad escolar y la competición al único objetivo de “ganar”. (p.60)

El deporte de competición, basa su trabajo motor y de habilidades a muy grandes rasgos en las categorías por edades de los alumnos. Así, si hablamos de categorías U12 (por debajo de los 12 años de edad) como de un equipo benjamín (8 a 10 años) o alevín (10 a 12 años), el trabajo se centrará en la técnica individual de los jugadores, con un pequeño porcentaje de táctica muy básica para poder competir, así como de una revisión constante de las reglas del deporte en cuestión. Mientras que el modelo formativo o lúdico del deporte en edad escolar, tiene en cuenta el punto de partida del alumno a la hora de decidir el trabajo que se va a realizar, al margen de la edad o el sexo.

Ya que, como señalan Lapresa, Arana y Ponce de León (1999, p.27), de lo que se trata es de “adecuar el juego al niño y no, por el contrario, el niño al juego”.



Así mismo, este modelo debería quedarse al margen de una clasificación por edades que discrimina a aquellos alumnos con un desarrollo madurativo distinto, el cual se hace más visible en los últimos años de la educación primaria. Para Sánchez Bañuelos (1986, en Blázquez, 1999, p.25) la división de los alumnos debe hacerse teniendo en cuenta la “equidad en la competición”, esto significa dividir los grupos de deportistas para que todos los miembros tengan igual oportunidad de éxito.

Romero Granados (2006, p.145, citando a Ramírez, 1989) propone cinco parámetros a tener en cuenta a la hora de elegir un programa de deporte en edad escolar.

Estos son: 1. Participación, 2. Individualización, 3. Carácter lúdico-competitivo, 4. Carácter relacional (o socializador) y 5. Buena organización que busca motivar.

A modo de conclusión tras analizar lo que opinan distintos autores de ambos modelos, exponemos una tabla contraponiendo los aspectos más característicos.

<b>DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO</b>	<b>DEPORTE EN EDAD ESCOLAR</b>
La exigencia física resulta, muchas veces, demasiado para los deportistas. Sobrepasando sus posibilidades.	Las exigencias físicas se realizan de acuerdo con las posibilidades del alumno.
Prima el resultado a corto plazo, prima la victoria.	Prima la participación y la formación.
Se busca la mejora y la perfección técnicas.	Se matizan por encima los aspectos técnicos.
La metodología es de mando directo, se busca una disciplina casi militar.	La exigencia es menor, se busca el comportamiento democrático, la implicación de los alumnos en la toma de decisiones.
Objetivo de rendimiento máximo.	Objetivo de creación de hábitos saludables.
Gran exigencia en cuanto a las horas que se le dedica a los entrenamientos.	Menor exigencia temporal, pierde importancia mientras se realice un número saludable de horas a la semana.
Se utiliza la competición en cada	Las competiciones serán cada dos semanas

entrenamiento, y una vez por semana se compite contra otros equipos.	o incluso mensuales, restándole importancia. Y el uso de la competición en las sesiones siempre tendrá un objetivo recreativo.
El arbitraje será penalizador.	El arbitraje será formador, explicando en cada caso a los deportistas el porqué de su decisión y ayudando a que no se repita la infracción.
Se basa en entrenamientos repetitivos y de carácter técnico.	Las prácticas estarán basadas en juegos adaptados a los deportistas. Buscado la variabilidad en la práctica.
De carácter unilateral, y centrado en un solo deporte.	De carácter multilateral, y polideportivo.
Los valores se tienen en cuenta, pero pierden importancia.	Se basa en una educación en valores.
Existe un entrenamiento muscular específico, muchas veces para evitar lesiones que se sabe, provoca la práctica del deporte en cuestión.	Se trabaja para la mejora de las capacidades físicas de manera general, y sobre todo en la adquisición de habilidades motrices básicas.
Existe una selección de deportistas y una división por categorías dentro de chicos y chicas de la misma edad. Implica que habrá jugadores A y jugadores B.	No existe selección, es una actividad voluntaria, y si existe criba alguna, se realizará por orden de llegada o a criterio del coordinador (pensando siempre en el bienestar del alumno) si hay falta de monitores.
División por géneros obligatoria a partir de los 6 años.	División por géneros posible en caso de que el desarrollo madurativo de los participantes difiera mucho a la hora de jugar.
Disponen de un seguro médico privado facilitado por las federaciones.	Sin seguro médico específico.
Requisitos de entrada y continuidad: - Físicos: características y fundamentos	Sin requisitos, más que dar clase en el centro en el que se imparte.

<p>de la condición física general y específica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos: Dominio de las habilidades del juego.</li> <li>- Tácticos: Aplicación de las habilidades aprendidas a situaciones de duda.</li> <li>- Psíquicos: Madurativos y emocionales.</li> </ul>	
---	--

*Fig. 4: Tabla comparativa de las características de los modelos de alto rendimiento y de deporte en edad escolar. Elaboración propia.*

### 6.1.3.1 LA FIGURA DEL ENTRENADOR – MONITOR

Son numerosos los autores que valoran la figura de responsabilidad dentro del deporte en edad escolar. (Parlebas, 1969; Delgado Noguera, 2001; Fernández et al., 2010; Manrique, Gea y Álvaro, 2011; Manrique et al., 2011; González, Manrique y López, 2012)

Esta es una figura clave a la hora de educar. Si su compromiso o su formación no es la adecuada, no se conseguirán los objetivos propuestos, por muy bien planteados que estén. Esto ocurre en los dos modelos de deporte en edad escolar sobre los que hemos estado hablando, independientemente de los objetivos de cada uno de los mismos. Es el monitor/profesor/entrenador el que definirá qué tipo de experiencia tendrán los participantes, si será lúdica o formal, si será formadora o competitiva, inclusiva o exclusiva, etc.

Una vez de acuerdo en que la figura del “entrenador/monitor” constituye el punto central de ambos modelos deportivos, entraremos a enunciar sus funciones con el fin de diferenciarlos.

Para Delgado Noguera (2001, citando a Savock, 1985; Hardy, 1986; Martens, 1987 y Balaguer, 1994) las funciones del entrenador deportivo son:

- Dirigir las sesiones del entrenamiento.
- Enseñar conocimientos, conceptos e ideas.

- Crear un enfoque o clima positivo.
- Tomar decisiones y establecer normas.
- Liderar a los deportistas.
- Resolver los temas administrativos o burocráticos de la competición.
- Establecer las relaciones públicas y sociales adecuadas en su entorno.
- Aconsejar a los deportistas.
- Compartir algunas de las decisiones con los deportistas.
- Apoyar a los deportistas dentro y fuera del equipo.
- Analizar las actuaciones o comportamientos propios y relacionados con el equipo.
- Evaluar y tomar decisiones sobre los comportamientos de los deportistas.
- Relacionarse con el equipo directivo o responsables del equipo.
- Tener una actitud de continua actualización. (p.70)

Para establecer una comparación, las funciones del monitor o entrenador escolar según Cruz (1999, citado por Delgado Noguera, 2001) se estructuran en el siguiente decálogo:

- Céntrate en la enseñanza y en la práctica de las destrezas deportivas [...]
- Cambia frecuentemente de tareas [...]
- Establece expectativas realistas para cada niño en función de su edad y su repertorio previo [...]
- Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples [...]
- Caza a los niños haciendo cosas correctamente y recompensa no solo los resultados [...]
- Recompensa el esfuerzo además del resultado [...]
- Utiliza un enfoque positivo para corregir errores [...]
- Reduce los miedos de los niños en la ejecución de nuevas tareas motrices [...]
- Modifica las reglas para aumentar la acción y participación de los jugadores [...]
- Se entusiasta: ¡es contagioso! [...]. (p.74)

A modo de conclusión, a la hora de diferenciar ambas figuras, vemos que el entrenador deportivo manda, dirige y ordena. Su metodología sigue siendo de mando directo. El entrenador funciona como centro neurálgico de toda la actividad del equipo, llevando sobre sus hombros todas las decisiones. No tiene en cuenta la base del alumno, ni sus conocimientos y habilidades previas.

El entrenador escolar, está más centrado en el refuerzo positivo, y premia la intención sobre el resultado, motivando a los alumnos a experimentar la realización de los ejercicios o juegos.

Los juegos deportivos son un medio para la educación del niño, los aspectos técnicos de los mismos son secundarios, modificando las reglas en pos de la participación. Prima la adquisición de valores sobre la adquisición de competencias deportivas o técnicas.

En lo que convergen ambas ramas, es en la creación de un clima positivo en el que trabajar, en la necesidad de ser claro y conciso a la hora de dar instrucciones y en la obligación de la figura de responsabilidad, en cada caso, de continuar formándose.

En el ámbito del deporte en edad escolar formativo-recreativo, encontramos monitores que no disponen de la formación necesaria para cumplir los objetivos a los que aspira este modelo.

Pero además del profesor, existen otras personas implicadas en el deporte en edad escolar que conviene analizar. Las personas encargadas del deporte suelen tener una formación muy básica (antiguos jugadores, algunos hermanos mayores o padres...) que enfocan el deporte a la manera y con los métodos por los cuales ellos realizaron el deporte. (Delgado Noguera, 2001, p.67)

De igual manera, nos encontramos con clubes deportivos muy competitivos incluso en categorías de formación, donde para preparar un partido, no prima la participación, sino la destreza a la hora de marcar puntos, aunque los estatutos del club digan lo contrario.

Por lo tanto, es muy necesario que estos entrenadores escolares reciban la formación necesaria para disponer, no solo de la voluntad, sino de los recursos teóricos y materiales en el cumplimiento de sus objetivos. E igualmente, que las figuras de coordinación y control de estos profesionales recuerden que, en la mayoría de los casos, son jóvenes y sin experiencia que necesitan de una instrucción continua, así como de la confianza suficiente como para pedir soporte sin ser vistos como unos incompetentes.

Ya que, como explica Fraile (2004, p.15) “un deporte no será más educativo que otros por su variedad y complejidad de recursos técnicos y tácticos, sino por cómo el

entrenador/educador de esa actividad organiza las experiencias motrices, cognitivas y afectivas que lo conforman, respetando los principios educativos.”

Si la figura del monitor en el deporte en edad escolar, fuera un maestro de EF del mismo centro escolar, le necesidad de una coordinación con el centro no sería tan imperativa, pero en general, no es el caso.

Para que una herramienta sea eficaz y eficiente en una tarea, no sólo debe ser la herramienta adecuada, también necesita de unas manos capaces que la guíen.

## 6.2 SALUD EN EDAD ESCOLAR

No podemos ignorar que la etapa escolar de los niños/as es fundamental para fomentar un estilo de vida activo y saludable, se trata de un periodo en el que se necesita una base de conocimiento práctico que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa y sana. (Fernández Pradas, 2009)

### 6.2.1 REVISIÓN DE CONCEPTOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1978) en la declaración de Alma-Ata define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad."

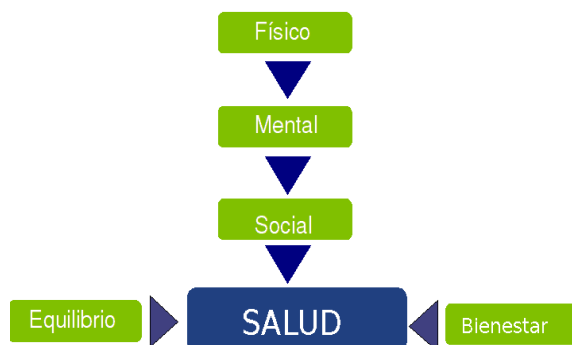


Fig. 5: Concepción de la salud. (tagenata.net)

Esta definición distancia la salud de las ciencias médicas, ampliando el ámbito en el que se enmarca el entorno social y cultural de los individuos.

Se habla de salud como un estado de bienestar, alejándolo de la medicina, que se encarga de solucionar enfermedades.

Estamos acostumbrados a pensar en la salud como campo de juego exclusivo de la medicina, física o psicosocial. La realidad, es que la salud se puede fomentar y potenciar desde muchos ámbitos. No solo como forma de prevenir enfermedades, sino también como un último empujón al individuo que, sin estar enfermo, no alcanza ese estado completo de bienestar.

La salud física implicará la adopción de una serie de hábitos que eviten en lo posible los excesos relacionados con el cuerpo humano. Hábitos tales como buena alimentación, ejercicio físico moderado y adaptado, de higiene personal y horas de descanso adecuadas. Al hablar de salud mental, en escolares, se entenderá como el estado de equilibrio en relación a sí mismo y la imagen que proyecta. La salud social será la capacidad relacional de un individuo con su entorno socio-cultural respetando y entendiendo la diversidad del medio en el que vive.

Al hablar de “deporte y salud” matizar que se considerará el deporte principalmente como una actividad física, mental y social, que no puede ser entendida como actividad unidimensional. La dimensión física del deporte está clara en cuanto a que se basa en una serie de movimientos musculares enfocados a un objetivo, normalmente competitivo. Para poder decidir qué acciones o movimientos son los óptimos para acercarme a mi objetivo, debo ser capaz de analizar situaciones de incertidumbre y tomar decisiones a ese respecto (dimensión mental) y, en el caso de los deportes individuales, intentaré superar a un oponente en un entorno específico y con los que debo interactuar, en los deportes de equipo además, debo ser capaz de entenderme a nivel táctico y motivar con mis compañeros (dimensión social).

Varios autores comparan el deporte a la actividad física, con el matiz de la institucionalización (Cagigal, 1985; Parlebas, 1986) refiriéndose a que está organizado, es reconocible y lo fomentan y promueven diferentes organismos públicos y privados (clubes deportivos, ayuntamientos etc.) Pero también existen diferencias entre ambos conceptos cuando hablamos de salud.

Por lo que, cuando hablemos de deporte, sin incluir nada más, estaremos hablando de un deporte de competición, reglado y federado.

## 6.2.2 ANTECEDENTES Y SITUACIÓN ACTUAL

La salud ha sido siempre una de las preocupaciones constantes en todas las sociedades a lo largo de la historia, al contrario que la concepción de salud, que sí ha ido cambiando a lo largo del tiempo en función de otros cambios (sociales, políticos, económicos) como el de una mejora en la calidad de vida y el alargamiento de la misma.

Es a partir del siglo XVIII, con la llegada de la revolución industrial, cuando se empieza a relacionar las condiciones de vida, con la salud de los individuos. Aquí es cuando se asocian las enfermedades con las diferentes ocupaciones, aumentando la tasa de mortalidad a causa de la explotación de los trabajadores y de las malas condiciones de salubridad en sus puestos de trabajo y viviendas.

A finales del siglo XIX, con el descubrimiento de las primeras vacunas, se empieza a centrar la atención en la prevención. Dando por primera vez importancia en materia de salud a la higiene personal. (Sáez Gómez, 2000 en González de Haro, 2006)

El siglo XX marca hitos importantes en los avances de la ciencia en materia de salud y prevención. Como el control de la natalidad, las enfermedades de transmisión sexual o la lucha contra el cáncer.

“En definitiva, el concepto de salud está sujeto a la evolución del pensamiento social, a los avances de las ciencias de la salud y a los nuevos retos a los que hay que hacer frente.” (González de Haro, 2006, p.18)

La salud del escolar, en primera instancia, es responsabilidad de las familias, que deben velar por su mantenimiento, cubriendo todas las obligaciones en cuanto a las revisiones médicas y vacunaciones, de su salud física y mental en su totalidad. A tal respecto, el estado cubre las necesidades en materia de salud dentro de la seguridad social obligatoria, tanto a los tutores como a sus tutelados.

Durante los primeros años de vida del niño, los padres estarán pautados por el pediatra, que les irá indicando la alimentación adecuada, los hábitos de higiene y los diferentes



periodos de sueño o descanso, para en general cubrir las necesidades básicas, no médicas del niño.

La idiosincrasia familiar facilita a su vez, unos conocimientos a este respecto provenientes de la experiencia, la tradición y muchas veces de la religión; aunque en la sociedad actual española, en general priman más los medios de comunicación y las nuevas tecnologías.

Por lo tanto podemos decir que existe una gran diferencia entre los hábitos saludables que se practican en la escuela, y aquellos que vienen dados desde las familias y que varían a su vez con el nivel de vida de las mismas.

La escuela, como institución en la que el escolar pasará la mitad de su tiempo diario, incluyendo comidas en algunos casos, y desayunos y meriendas en otros, es copartícipe de dicha responsabilidad. Siguiendo las directrices marcadas desde el currículo escolar y sus diferentes niveles de concreción en materia de salud.

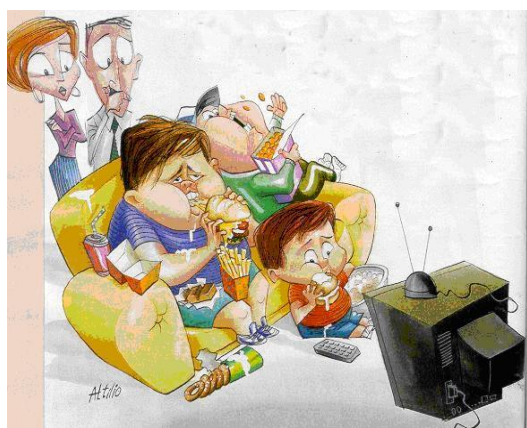
### **6.2.2.1 FACTORES DE RIESGO EN ESCOLARES ESPAÑOLES**

Sin entrar a valorar las enfermedades, que son objeto del campo de la medicina, nos centraremos en los problemas que suponen un riesgo para la salud de la población infantil en España, detectables y cuya mejora, con la prevención y actuación, es susceptible de ser corregida y evaluable:

Factores de riesgo físico como la obesidad y el sobrepeso infantil, que constituyen ambas un problema social, sanitario y psicológico de gran relevancia en el mundo industrializado, por sus importantes repercusiones sobre la salud. Este problema ha experimentado un vertiginoso crecimiento, en particular, durante la última década. En la actualidad se calcula que, en España, entorno a un 40% de la población infantil se encuentra dentro del rango del sobrepeso o la obesidad (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2005)

Las causas principales de la obesidad infantil son: el sedentarismo, unos hábitos alimenticios incorrectos (no desayunar, el consumo excesivo de azúcares y una dieta poco variada) y en el menor de los casos, la genética.

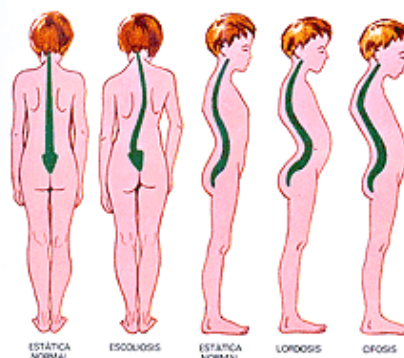
Diversos estudios realizados fuera y dentro de nuestro país, relacionan el sedentarismo con el aumento del sobrepeso y de la obesidad en la población infantil. (OMS, 2011; Kidshealth, 2012; ENSE, 2012) Según estos estudios, este sedentarismo viene dado principalmente, por el número de horas que pasan los niños frente a pantallas de televisión, ordenadores, móviles etc. “Sumando el tiempo de televisión y de videojuegos, uno de cada dos menores pasó más tiempo del máximo diario recomendado frente a la pantalla.” (ENSE, 2011/12)



Este sedentarismo viene dado también, aunque en menor medida, por un desapego hacia la actividad física; por falta de posibilidades de movimiento dentro del entorno familiar (salidas al parque o paseos en familia etc.) y por la no existencia, o por carencias, en el fomento de una práctica deportiva enfocada a la salud.

*Fig. 6: Obesidad y sedentarismo infantil.*  
([www.endocardio.med.br](http://www.endocardio.med.br))

Otro factor de riesgo será una mala actitud postural. Los alumnos pasan gran cantidad de horas en posición sedente, y en la mayoría de los casos, los materiales que usan los alumnos (sillas, mesas, palos de hockey, etc.) no está adaptados a sus distintos desarrollos físicos, ni son ergonómicos o cómodos; provocando que los alumnos mantengan posturas dañinas que acaban teniendo consecuencias; como dolor de espalda, coxis y piernas, fatiga muscular y la agravación de las desviaciones de columna en caso de tenerlas.



*Fig. 7: Desviaciones de columna.*  
([quiropaxia-sin-dolor.es.tl](http://quiropaxia-sin-dolor.es.tl))

Además, los alumnos tienen que cargar con mochilas llenas a rebosar de libros para las materias que tienen diariamente. Y entre el peso de las bolsas, y las malas costumbres a la

hora de cargar con ellas, se justifica sobradamente la necesidad de unos hábitos de higiene postural para evitar daños físicos. (Santonja, 2004)

Entre los factores de riesgo, encontramos aquellos denominados sociales, que se resumirán en aquellas carencias hábiles de los escolares a la hora de relacionarse con el entorno en diferentes contextos.

Bajo la terminología de “violencia escolar” se integran una serie de conductas; desde los desafíos a la autoridad tales como llegar tarde, hablar mientras el profesor explica, no hacer los deberes etc. hasta un comportamiento físicamente violento como agresiones, burlas, robos, quemar material etc. (Díaz-Aguado, 1999)

Las posibles causas son múltiples. Para Fromm (1973, en Palomero & Fernández, 2001) es un mecanismo de escape ante una frustración del entorno socioeconómico que no satisface sus necesidades. Para Lorenz (1978, en Palomero & Fernández, 2001) se trata de un comportamiento innato e instintivo en el individuo, que debe liberarse con un estímulo apropiado. Y cuando este estímulo no aparece, la agresividad estalla.

Para Bandura (1984, en Palomero & Fernández, 2001) es una conducta aprendida por imitación, y que se retroalimenta cuando no tiene consecuencias negativas. Geen (1990, en Palomero & Fernández, 2001) por su parte, considera que la agresividad y la violencia en los escolares es aprendida de la sociedad y el entorno inmediato del mismo. Encontrando que hay ciertos ambientes y grupos humanos en los que se utiliza la violencia para resolver conflictos.

Otra de las causas de esta agresividad, reside en la cultura televisiva y de entretenimiento digital. Plagados estos medios de contenido violento, provoca una insensibilización ante el dolor ajeno y ante las consecuencias de estos actos, viéndolos como naturales.

El maltrato entre iguales lo define Olweus (1993, en Basells, 2003) como “un comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica y/o agresividad física de unos niños hacia otros que se convierten, de esta forma, en víctimas de sus compañeros.”

“Se trata de una forma de maltrato activo [...] propia del grupo de iguales en la que se producen daños físicos y psicológicos a través de un uso indiscriminado y deshonesto del poder.” (Balsells, 2003) Este fenómeno suele darse en el entorno escolar, pero no de manera exclusiva.

La exclusión social en la escuela ha dejado de ser un hecho aislado en los últimos años. La educación no está logrando los objetivos que se propuso a la hora de inculcar en el alumnado normas y valores, lo que provoca que muchos alumnos no estén totalmente integrados en la escuela. El hecho de que los países desarrollados, y entre ellos España, se caractericen por un mayor clima multicultural y multirracial, y el que la escuela no esté cumpliendo sus objetivos de integración, está provocando que cada vez más, estos grupos sociales y culturales se aislen, con las repercusiones discriminatorias que ello pueda tener en la sociedad adulta. (Ovejero, 1993)

Y es que cómo se perciban unos estudiantes a otros, y sobre todo el cómo interactúen entre sí, son aspectos sumamente interesantes que afectan poderosamente al aprendizaje de los estudiantes, a su motivación y a sus sentimientos hacia la escuela y hacia los profesores, a sus niveles de aspiración y a su autoconcepto y autoestima, e incluso a sus relaciones y sentimientos mutuos. (Ovejero, 1994, p.386)

En el ámbito psicológico encontramos la problemática escolar relacionada con el autoconcepto, que se definiría como la imagen global que tiene un escolar de sí mismo.

El sujeto, en su interacción con el medio, busca información que le permita mantener la estabilidad y consistencia de su autoconcepto, al mismo tiempo que desarrollarlo y enriquecerlo. De esta forma, si bien en ocasiones la información resulta coherente, en otras puede ser amenazante, poniendo el autoconcepto en marcha una serie de procesos que le van a permitir integrarla o rechazarla. (González-Pineda, Núñez, Glez-Pumariega y García, 1999, p.277)

Dentro del término “autoconcepto” se encuentran contenidos la autoestima y la autoimagen.

La autoimagen es la representación que surge en la mente sobre uno mismo, cuando existe una discrepancia entre lo que el individuo quiere ser, lo que es en realidad, y lo que los

demás quieren que sea, será el nivel de autoestima (valor que se da a uno mismo) del mismo el que definirá las consecuencias de dicha discrepancia. Pudiendo llegar a hundir psicológicamente al individuo.

Los trastornos alimentarios ocurren cuando existe una distorsión entre la imagen corporal que tiene el individuo de sí mismo, y la real. Por eso no pueden mantener un peso corporal normal.

Suelen presentarse con mayor frecuencia entre la población femenina adolescente, aunque actualmente se observa que las características de las personas que padecen estos trastornos son cada vez más heterogéneas, por lo tanto, actualmente, se puede afirmar que estos trastornos no son exclusivos de ninguna edad, sexo, nivel intelectual, raza o grupo social. (Penna y Sánchez, 2009, p.12)

Estos trastornos, si no se previenen, desembocan en dos patologías diferenciadas, aunque con un origen común.

La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción en la alimentación, lo que conlleva una considerable pérdida de peso que, con el tiempo, acaba cayendo por debajo del mínimo



saludable para la edad, sexo o desarrollo evolutivo del que lo sufre, terminando en los peores casos en una grave desnutrición. A menudo, estas conductas de riesgo, se acompañan con otras encaminadas a la pérdida de peso, como provocarse el vómito, el uso de laxantes o la obsesión con el ejercicio físico.

*Fig. 8: Trastornos en la percepción de la autoimagen.*

*(revistafarmanatur.com)*

La bulimia nerviosa, por el contrario, se caracteriza por episodios de excesiva ingesta de alimentos en poco tiempo. También se caracteriza por una distorsión en la imagen corporal y el deseo de rebajar el peso, pero sin poder controlar el hambre, lo que desemboca en

atracones de comida, en los consiguientes sentimientos de culpa y vergüenza, y en purgas estomacales.

Para ambos trastornos, las causas son las mismas; pueden ser biológicas, sociales y de personalidad. Biológicas en cuanto a la predisposición genética que existe, sociales en cuanto al cuerpo ideal que se promueve desde los medios, y a la presión del entorno y la familia; y de personalidad o psicológicos en cuanto a la baja autoestima, el deseo de agradar, una obsesión por la perfección y la dificultad para expresar los sentimientos.

La baja autoestima afecta a muchos escolares, es un problema básicamente educativo que comienza a formarse en el entorno familiar, en el que los niños “atribuyen el éxito a factores externos, y el fracaso a valores internos” (Banderas, 2011). Los niños no se sienten valorados ni necesarios. Entre los efectos de una baja autoestima se encuentran la impulsividad, agresividad, inhabilidad social, retraimiento, actitud insegura y la necesidad de llamar la atención.

La autoestima no es innata, por el contrario es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona. Esta se desarrolla con las experiencias de la persona y con las reacciones de los demás. Si se tiene experiencias de éxito y se recuerda una acción positiva, la autoestima aumenta. Si se sufre fracasos y reacciones negativas, entonces disminuye. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que van configurando a la persona en el transcurso de su vida. (Ortheaga, 2014)

### **6.2.3 DEPORTE Y SALUD**

[...] No encontramos ninguna prueba científica que concluya que el deporte por sí solo sea beneficioso, y una reflexión más profunda nos lleva a afirmar que el deporte puede ser en sí tan indiferente a la salud como lo es la moral. El deporte sólo es educativo cuando el profesor, el entrenador o el propio deportista lo utilizan como objeto y medio de educación, cuando lo integra con método y orden en un programa coherente, cuando la actividad práctica y la reflexión de lo que se está realizando lo convierten en una acción optimizante. (Blázquez et al., 1999, p.43)

“El deporte es salud”. Existe la creencia de que, de forma simplista, hacer deporte es sinónimo de obtener una vida más saludable. Sin entrar a valorar los contenidos de la misma, el volumen o la intensidad; sin tener en cuenta las características físicas ni las circunstancias individuales. (Sánchez Bañuelos, 1996)

Este hecho viene dado por la importancia que ha ido tomando la actividad física en la ocupación del tiempo de ocio adulto, que se está “deportivizando”, motivado en parte por el aumento de los éxitos deportivos de nuestro país, por la influencia de los medios de comunicación, de profesionales poco formados etc. (López Miñarro, 2002)

Esta idea instalada es errónea. Los efectos beneficiosos que tiene la actividad física son muchos y demostrados, pero la concepción del deporte como de una “panacea” (Sánchez Bañuelos, 1996, en López Miñarro, 2002, p.2) sin valorar por qué se le considera beneficioso, ni las circunstancias en las que se generan esos efectos, acaba teniendo como resultado consecuencias negativas.

El deporte y su relación con la salud está plagada de mitos, tales como la idea de que cualquier ejercicio físico es válido para adelgazar, que sudar al hacer ejercicio adelgaza o que se pierde tripa la hacer abdominales. (López Miñarro, 2002; García Romero, 2008)

Pero tal vez el mito más extendido y más peligroso es que el deporte de alto rendimiento es sinónimo de salud y bienestar. El principal defensor de este mito es la medicina moderna, que aboga por la menor probabilidad que tienen los deportistas de élite de morir por enfermedades cardiovasculares o por cáncer de colon y mama. A nivel químico, el ejercicio físico provoca que los músculos liberen unas sustancias a la sangre, llamadas mioquinas, que son beneficiosas para el cuerpo del deportista.

Los estudios realizados a este respecto, no contemplan ningún aspecto negativo en cuanto al deporte exigente y sin limitaciones. Lo fomentan y potencian con la premisa de que los deportistas de élite son más longevos. El deporte de alta exigencia física es referido así como una “poli píldora” para el cuerpo. (Lucía, 2013)

[...] Por tanto, en la edad escolar hay que evitar aquellas actividades que exigen un alto grado de rendimiento y de carácter competitivo, ya que son menos saludables que una práctica recreativa. La actividad física es saludable cuando el tipo de práctica que se sigue

con los participantes también lo es. Cualquier deporte realizado en unas condiciones moderadas es bueno, mientras que la práctica deportiva de alta exigencia a estas edades no corresponde con unos buenos hábitos de salud. (Fraile & De Diego, 2006, p.87)

Para Annicchiarico (2002), existen defensores para ambos casos. Lo preocupante, es que para que se llegue al nivel de élite en el deporte, estos deportistas tuvieron que empezar desde la infancia, así como haber dedicado una gran parte de su tiempo a ello. No todos los individuos cumplen estas características. Y dentro de aquellos que hayan dedicado tiempo y empezado desde la infancia, que quieran seguir dedicando al deporte más tiempo, deben precisar a su vez de talento y ser profesionales para poder vivir de ello, además de vivir con lesiones mal recuperadas y seguir practicando ejercicio físico a muy alto nivel de exigencia.

### **6.3 MARCO JURÍDICO VIGENTE EN CASTILLA Y LEÓN**

Cada comunidad autónoma tiene sus propias leyes y normas a la hora de describir, organizar y fomentar el deporte en edad escolar. En este apartado, hablaremos del marco jurídico vigente en Castilla y León, centrándonos en el fomento del deporte en edad escolar y los diferentes modelos que contempla, de qué entidades es competencia el mismo y su tratamiento de la salud en relación con este tipo de deporte.

Este marco, cubrirá la Ley 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León, y el Decreto 51/2005, de 30 junio 2005. Sobre la actividad deportiva.

Se entiende por deporte “toda actividad física que, a través de una participación organizada o no, tenga por objeto el mantenimiento y la mejora de la salud, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultado en competiciones de cualquier nivel.” (art.2, LDCYL 2/2003 28 de Marzo)

“Se considera actividad deportiva la práctica deportiva y las actividades de recreación ligadas a la promoción de la actividad física y el deporte.” (art.1, D 51/2005 30 de Junio)

Por lo tanto, en la legislación, no existe diferencia entre el ejercicio físico y el deporte, aunque existe una diferenciación en su tipología: Federada o de recreación deportiva.



“se considera federada la practicada por personas físicas individualmente o integradas en entidades debidamente legalizadas, adscritas a la federación respectiva, [...] en el marco de competiciones y actividades oficiales.” (art.27, LDCYL 2/2003 28 de Marzo)

De acuerdo con esta distinción, toda actividad deportiva de competición donde se valoren los resultados, tendrá un marco legal distinto de cualquier otra actividad deportiva cuyos objetivos se desliguen de los de las federaciones deportivas. Como el deporte en edad escolar.

“Se considera como deporte en edad escolar aquella actividad deportiva organizada que es practicada voluntariamente por escolares en horario no lectivo.” (art.7, D 51/2005 30 de Junio)

Al utilizar el concepto de voluntariedad de la práctica, y de su horario no lectivo, intenta diferenciarla de la asignatura de la Educación Física, pero como veremos más adelante, no existe apenas distinción en cuanto a objetivos.

“El programa de deporte en edad escolar, como conjunto de actividades físico-deportivas que tienen por objeto fomentar la práctica deportiva en el ámbito escolar, [...] y estará orientado a la educación integral de los escolares, al desarrollo armónico de su personalidad, a la consecución de unas condiciones físicas y de salud [...]” (art.30, LDCYL 2/2003 28 de Marzo)

El deporte en edad escolar deberá dirigirse a la educación integral del niño/joven y el desarrollo de su personalidad, tratando de alcanzarse los siguientes objetivos:

- a) Ofrecer programas de actividades físicas, deportivas y recreativas adecuadas a sus niveles y necesidades, en consonancia con el desarrollo del currículo de la EF en la educación escolar.
- b) Fomentar entre los escolares la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.
- c) Posibilitar la práctica continuada del deporte en edades posteriores.
- d) Hacer de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores como la solidaridad y la igualdad. (art.7, D 51/2005 30 de Junio)

Como vemos, el principal objetivo de la Educación Física, el desarrollo integral del alumno, es también el fin del deporte en edad escolar, sin distinguir entre el modelo deportivo y el formativo-recreativo.

Según la ley, para ambos modelos, es necesario seguir el currículo de EF de Castilla y León en cuanto a los niveles de desarrollo, dando por hecho que esta distinción no discrimina a aquellos alumnos con un crecimiento madurativo diferente. Sin tener en cuenta lo que Bañuelos (1986) llama “equidad en la competición”, lo que no facilita una buena atención a la diversidad, para que todos los escolares vivencien el deporte en edad escolar con igual nivel de satisfacción y se consiga fomentar la adquisición de esos hábitos permanentes.

La educación en valores forma parte del currículo de la EF, lo que entrelaza aún más esta práctica deportiva con la asignatura. Debemos tener en cuenta que el responsable final de que estos valores calen, será el entrenador/monitor, lo que implica que como mínimo, debe existir una conexión entre ambas actividades, a nivel de coordinación.

Las actividades del deporte en edad escolar, clasificadas en función de los objetivos que se persigan, son las siguientes:

- a) Actividades formativo-recreativas, que se dirigirán a todos los escolares sin excepción de acuerdo a los siguientes criterios: - La participación será libre y voluntaria tanto para los escolares como para el profesorado. - Las actividades a desarrollar, tendrán un carácter polideportivo. [...] -La actividad deportiva deberá favorecer el desarrollo armónico de la personalidad. - La actividad deportiva se adaptará a la edad de los deportistas, buscando la mejora de sus condiciones físicas resultando en todo caso un beneficio para su salud. - En ningún caso la actividad deportiva podrá ser utilizada para discriminar o diferenciar a los participantes por su aptitud o condición física.
- b) Actividades de rendimiento deportivo, dirigidas a aquellos deportistas que por su especial aptitud para una modalidad deportiva se entienda acertado su acercamiento al conocimiento de la especialización y la obtención de resultados técnicos. (art.9, D 51/2005 30 de Junio)

Como vemos, se divide el deporte en edad escolar en dos modelos, uno de ellos formativo y recreativo, cuyos criterios coinciden con los de la asignatura de EF, a excepción de la participación voluntaria; y el otro modelo, el deportivo o de alto rendimiento, en el que no

entra a valorar ningún criterio, ya que lo deja todo en manos de las federaciones y clubes deportivos.

Cuando menciona que la actividad deportiva será voluntaria también para los profesores, entiendo que no se obligará a los docentes de cada centro escolar a ejercer de monitores. No hay obligación, y se depende de la voluntad del maestro, al no existir una motivación adecuada.

En consecuencia la mayoría de los entrenadores escolares no tienen la formación de un maestro de EF. Por lo que esos objetivos se tornan demasiado ambiciosos, al no valorar al profesional que podría llevarlos a cabo y equiparándolo al personal sin cualificación.

“Por no reconocerse las horas dedicadas al deporte escolar, como horas lectivas, cada vez son menos los profesores que se involucran en una actividad que ha sido, mal entendida, como de voluntarismo del profesorado.” (Delgado Noguera, 2001, p.67)

Como he dicho antes, el hecho de que se divida o se clasifique a los participantes de la misma manera en la que se dividen los ciclos y cursos dentro de la escuela, o la tendencia de adaptar las actividades deportivas a las edades de los deportistas, conlleva una dificultad extra a la hora de no discriminar.

[...] los educadores para abordar esa perspectiva saludable deben eliminar aquellas actividades físicas no adecuadas, monótonas, competitivas, etc., y proponer un tipo de actividad recreativa que no tenga un gran nivel de exigencia física-corporal, y que favorezca la participación de todos. (Fraile & De Diego, 2006, p.88)

Para que las actividades sean polideportivas, los centros escolares en los que se desarrollen deberán contar con los recursos materiales y de infraestructuras para su práctica. La legislación también indica, que existirá una colaboración entre los diferentes organismos (autonomías, provincias y municipios) para que “los centros de enseñanza puedan disponer de las instalaciones deportivas polivalentes necesarias para las actividades de educación física y la práctica deportiva.” (art.52, LDCYL 2/2003 28 de Marzo)

Los participantes en el programa de deporte en edad escolar deberán acreditar su aptitud, mediante el correspondiente reconocimiento médico. Durante la actividad deberá

garantizarse la asistencia médico-sanitaria del deportista mediante el correspondiente seguro médico que ofrece el sector público o, en su defecto, un seguro privado que cubra la prestación de este servicio, teniendo en cualquier caso carácter obligatorio. (art.10, D 51/2005 30 de Junio)

En el caso de que el deportista no supere el reconocimiento médico, quedaría excluido del deporte en edad escolar. Si con anterioridad hablamos de la importancia de modificar todo lo relacionado con el deporte en pos de la inclusión y del deporte en edad escolar para todos, siempre existe la opción de minimizar las exigencias físico-deportivas con el fin último de la integración y la no discriminación.

La finalidad de este reconocimiento médico no será simplemente reconocer deficiencias o problemas en materia de salud para la práctica deportiva, sino dar a los padres y profesores de estos alumnos unas pautas de actuación para prevenir y solucionar, en la medida de lo posible, estos problemas. Ayudando así a que este deporte en edad escolar cumpla con su función de ser también saludable. Con estas pautas, el docente tendrá la información necesaria para adaptar la práctica a esos alumnos ayudando no solo a que no empeoren, sino también buscando su corrección y mejoría.

Otras medidas de protección del deportista serán:

- a) Facilitar una formación deportiva desde la infancia sobre la base de la obligatoriedad de la educación Física en los niveles educativos que establezca la legislación aplicable en la materia.
- f) Impulsar acciones de medicina preventiva, que permitan el control de la aptitud física para la práctica del deporte, la prevención de lesiones, el mantenimiento de niveles óptimos de salud durante la vida deportiva activa y el retorno a la actividad moderada con perfecta integridad de las facultades psicofísicas. (art.67 LDCYL 2/2003 28 de Marzo)

Cuando hablamos de formación deportiva, no solo hablamos de conocer o practicar los diferentes deportes, sino también de la obtención de unos hábitos de higiene y prevención, para asegurar en la medida de lo posible, la integridad de los participantes, tanto dentro como fuera de la actividad deportiva.

Estas acciones de medicina preventiva también deberán darse dentro del marco de “obligatoriedad de la EF”, realizando actividades que evolucionen en hábitos saludables que se proyecten durante toda su vida.

### 6.3.1 CONCLUSIONES

En conclusión, la Educación Física parece estar muy ligada a este deporte en edad escolar en cuanto al marco teórico de la ley. Es decir, que este deporte formativo-recreativo depende de la EF en el contenido, en la metodología, en la creación de hábitos saludables, en su fomento y en la figura de los profesionales que lo ponen en ejercicio. Pero en el día a día de esta actividad nos encontramos con deficiencias importantes.

Los maestros de EF que cumplen con las exigencias en cuanto a las expectativas educativas y metodológicas que establece la ley, no tienen motivación ninguna para prestarse voluntarios, como el reconocimiento de las horas dedicadas a estas actividades como horas lectivas, que sumen puntos de formación o que después de estar trabajando un periodo de 5 años, se añada un porcentaje de sueldo de manera vitalicia. Esto ayudaría a que los docentes, que ya disponen de la vocación de la enseñanza y de la formación para lograr los objetivos propuestos, se decidan a comprometerse con el proyecto, ya que son las figuras más adecuadas para ello.

Son los maestros de EF los que trabajan con los mismos alumnos durante el curso, conocen sus necesidades psicofísicas y sociales, la situación de su entorno familiar y sus limitaciones.

De no poder ser la figura del maestro de EF la que desarrolle la práctica con los deportistas, seguirá siendo necesaria una estrecha labor coordinadora entre monitores y profesorado. Lo que exige la creación de este profesional que coordine, ayude y forme continuamente a los monitores deportivos escolares.

## **7 POR UN DEPORTE EN EDAD ESCOLAR SALUDABLE Y FORMATIVO**

Así se llega a la conclusión de que el deporte en sí mismo no contiene las soluciones en materia de salud para los diferentes factores de riesgo que se mencionan. El deporte debe convertirse en una herramienta, un aspecto modificable más en manos del monitor/profesor que enfocar a objetivos concretos.

Tenemos ante nosotros arcilla de modelar. El deporte en general, y los deportes de equipo en particular son, en manos de profesionales, la herramienta más útil, moldeable y sencilla a la hora de educar física, mental y socialmente.

Existe un amplio acuerdo en reconocer el elevado potencial socializador del deporte: puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad. [...] Este potencial socializador que tiene el deporte puede tener consecuencias negativas o positivas, según el modo en que se establezca la interacción entre la persona que se socializa, los agentes socializadores y los contextos sociales. [...] De allí la importancia del correcto accionar del docente ya que someter al alumno a presiones constantes o cargarlo de exigencias que él no está en condiciones de poder afrontar, puede marcarlo de tal manera que condicione o limite su futura participación en el deporte, disminuya su autoeficacia y se decida por relaciones sociales inadecuadas. (Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004, p. 71)

### **7.1 COORDINACIÓN FAMILIAR**

La buena relación entre el monitor de deporte en edad escolar y las familias de los alumnos participantes será clave para lograr los objetivos que se pretenden. Hablamos de una implicación real, que no tiene por qué traducirse en presencial.

Como propuesta, puede realizarse través de un blog. Los padres y tutores de los participantes podrán estar al tanto de los horarios de las clases, de los días de las competiciones, los cambios en los lugares utilizados para su práctica etc.

Podrán resolver dudas e informarse a través de diferentes artículos enfocados a mejorar la salud y los hábitos de higiene de sus hijos. Debido al conocimiento que el monitor obtendrá de la práctica deportiva, estos consejos serán en gran medida personalizados.

La tarea de educar en valores es global, conjunta y se alarga en el tiempo. Para que el trabajo en normas y valores realizado por el centro y complementado por el deporte en edad escolar sea efectivo requiere de la cooperación e implicación familiar.

Para prevenir estos factores de riesgo, lo ideal sería que fuese la familia la principal fuente de educación y formación a este respecto, y la escuela ejercer de agente socializador donde poner en práctica lo aprendido en casa.

Para Torio López (2004, p.42) una de las demandas que hace la escuela a las familias de los escolares es que presten “atención al tiempo de ocio de sus hijos”, ofreciendo y facilitando ocupar ese tiempo en favor de los gustos de los mismos. Desde el deporte en edad escolar también se puede ayudar a las familias a que interaccionen y realicen actividades conjuntas.



*Fig. 9: Deporte en familia. (plenilunia.com)*

Una propuesta será el “deporte en familia”, pudiendo concretarse a través de la web para intentar evitar en la medida de lo posible que haya familiares que no puedan acudir, y así evitar a su vez que haya niños que, por baja autoestima, se sientan de alguna manera abandonados o poco importantes. Este día puede llevarse a cabo una vez al mes o una vez cada dos meses, dependiendo de las posibilidades horarias de los familiares; entendiendo como familiar a cualquier persona que tenga una relación de amistad o parentesco con el menor o su familia directa (hermanos, parejas de los progenitores, abuelos, amigos de la familia, cuidadores etc.) La idea es realizar juegos deportivos que los alumnos ya conozcan y hayan practicado, que sean ellos los que expliquen los juegos a sus familiares y que ayuden a cohesionar el grupo-clase.

Será así un elemento socializador e inclusivo no solo para los alumnos, sino también para su entorno. Reforzará la ética deportiva aprendida y ayudará a su transferencia a otros ámbitos.

A la hora de prevenir riesgos para la salud, la coordinación con las familias será un elemento de vital importancia. Para conciliar actuaciones y tomar decisiones, informar de elementos preocupantes, problemas o molestias físicas, comportamientos violentos o incorrectos etc. Y asegurar el principio de transferencia, todo esto en cualquiera de sus entornos de manera recíproca.

## **7.2 ACTUACIONES ANTE LOS DIFERENTES FACTORES DE RIESGO**

El deporte, como herramienta, pone a disposición del profesional un entorno global, de competición/cooperación, modificable en todos sus aspectos (materiales, espacio, reglamento, objetivos etc.).

Con esto entendido, los factores de riesgo para la salud de los escolares que se han comentado anteriormente se convierten en objetivos para este deporte, y ponen de manifiesto una necesidad formativa que la educación física por sí sola no puede suplir.

No sólo hablamos de las limitaciones temporales que sufre la asignatura de EF, sino también otras restricciones que se le presentan desde las altas instancias; como pueden ser el número de alumnos a los que se debe atender, la división por edades de los grupos y el trabajo formativo orientado a los ciclos, sin atender a los diferentes desarrollos madurativos que presentan los escolares etc. Lo que hace que el trabajo individual e inclusivo, y la posible actuación en pos de prevenir y acabar con estos riesgos se haga muy complicado en la práctica.

Pasaremos a exponer qué puede hacer el deporte en edad escolar para prevenir y solucionar los factores de riesgo para la salud descritos anteriormente.



El primer paso siempre será la detección del riesgo. Para conocer sus causas, el monitor/profesor deberá hablar con los responsables del escolar, y así poder ajustar la actividad deportiva a su tratamiento. Si las causas son clínicas, el control de los riesgos será llevado a cabo por el propio deportista. El alumno se autorregulará con el previo conocimiento del monitor, y tras la coordinación con sus tutores.

### **7.2.1 FACTORES DE RIESGO DE NATURALEZA FÍSICA**

En el caso de la obesidad y el sobrepeso infantil, la prevención pasará por unos hábitos alimentarios saludables y por el control de las horas que los escolares pasan delante de una pantalla. Hábitos estos que deben ser inculcados e impulsados desde casa.

El papel del monitor/profesor en su tratamiento una vez detectado, pasará por motivar al alumno hacia la actividad deportiva. Planteando juegos recreativos que impliquen movimiento y coordinación pero cuya exigencia física sea moderada y adaptada a sus capacidades físicas.

Deberá tener en cuenta la realización de varias pausas para evitar una fatiga excesiva, deshidratación o dolor articular por falta de práctica.

En cuanto al control del grupo, deberá cortar y corregir los comportamientos discriminatorios, variando lo más posible las agrupaciones dentro de los juegos, y a la hora de valorar el trabajo realizado, dar prioridad al esfuerzo y la participación.

Para atajar los posibles conflictos con su propia imagen y de autoestima, el profesor deberá fomentar y facilitar a estos alumnos experiencias en las que logren el éxito, que les aporte sentimientos de dignidad y orgullo. A su vez, hacer entender a los escolares que el modelo corporal a seguir, debe ser un modelo saludable.

En la coordinación con la escuela, el maestro de EF deberá avenir con el monitor la mejora en cuanto a la salud física de estos alumnos, informándose mutuamente sobre problemas o situaciones de interés que surjan durante la práctica. Intentando a su vez enfatizar en los mismos valores, a saber: terminar con cualquier tipo de discriminación por parte de sus compañeros, valorar el esfuerzo realizado por encima de los resultados y ayudarles a experimentar situaciones de éxito.

Ejemplo práctico: Una sesión de correr a ritmo sería la ideal al comienzo de este programa. Para todo el alumnado, pero en especial para aquellos deportistas con sobrepeso. Además de enseñar al alumno a autorregularse y a controlar la fatiga, es la mejor actividad para controlar el número de calorías que se queman en relación con las que se consumen por el gasto calórico que supone.

Tras un calentamiento lúdico, hay que dejar claros los objetivos del día. Es importante que estos objetivos sean claros y sencillos, y que estén enfocados a las características de todos los alumnos. Un objetivo puede ser definir el número máximo de paradas a realizar durante la actividad, o completar un número de vueltas al circuito.

El objetivo principal en este caso será correr a un ritmo constante y personal. Cada uno al suyo. También serán aconsejables unas normas básicas; como no arrastrar los pies, acompasar la respiración a la carrera etc.

Lo ideal es permitir una vuelta de reconocimiento al circuito para marcar el ritmo personal. Para convertirlo en una actividad cooperativa, se dividirá el grupo en parejas o tríos, según el número de deportistas, para no dejar a ningún alumno sin su par.

Mientras el compañero corre, el deportista que queda fuera intentará buscar consejos para su pareja en cuanto al ritmo, las normas de carrera, el número de paradas etc. Y animará al mismo desde fuera del circuito marcado, ayudándole en el conteo de vueltas etc. Cambiando los papeles al término, sin olvidar que los que entran, deben calentar antes.

Otro factor de riesgo físico será una mala actitud postural, que puede derivar en deformaciones en la columna vertebral. Estas desalineaciones pueden estar o no diagnosticadas, y dependiendo del tipo, hay actividades deportivas desaconsejadas para los alumnos que las padezcan.

En Castilla y León, los alumnos que quieran acceder a este tipo de deporte deben pasar por un reconocimiento médico que, entre otros aspectos, busca posibles alteraciones en el crecimiento. Por lo que estas desalineaciones, sin ser un impedimento para la realización, serán así diagnosticadas y comunicadas a los tutores en primera instancia, y al monitor y escuela en segunda.

Las causas de estas desalineaciones son variadas. Entre ellas encontramos la falta de extensión de grupos musculares encargados de mantener una correcta postura, y de igual manera, que exista una mala postura agrava a su vez estas desalineaciones.

En alumnos diagnosticados de escoliosis, hay que evitar que carguen excesivo peso, los ejercicios bruscos y los deportes de contacto agresivo. Los alumnos diagnosticados con cifosis pueden beneficiarse de la práctica de un ejercicio físico moderado y enfocado a ello, como también pueden empeorar si los ejercicios no son los adecuados. Los ejercicios no aconsejados son todos aquellos que supongan flexión de tronco. (Santonja, Rodríguez, Sainz de Baranda y López Miñarro, 2004) Para la hiperlordosis se contraindican la gimnasia rítmica y el judo.

Cuando el diagnóstico es de una limitación en los músculos de las piernas (isquiosurales), el trabajo a realizar por el monitor comienza por enseñar al alumno la manera correcta de estirar esa musculatura sin dañar a su vez la columna. Así como ejercicios que potencien y alarguen la musculatura vertebral y la abdominal.

En general, a la hora de comenzar (tras un calentamiento muscular) y terminar las actividades deportivas del día, el monitor/profesor deberá crear en los deportistas una correcta rutina de estiramientos. De esta manera, también se previene la aparición de lesiones musculares y de dolores propios del crecimiento.

Se pueden aprovechar este tipo de rutinas, implicando al propio alumnado en ello. Por ejemplo, dejando que sea un alumno en cada clase el encargado de guiar a sus compañeros en esta rutina. Esta responsabilidad puede recaer en alumnos con baja autoestima, que de esta manera, adquieren un cometido dentro del grupo necesario para potenciar y mejorar su autoconcepto.

La coordinación con las clases de EF aquí será importante. Si el maestro de EF conoce la problemática de estos alumnos gracias al reconocimiento médico, puede decidir preparar una unidad didáctica dirigida a la enseñanza de actitudes posturales sanas y adecuadas para todos o bien proponer un proyecto de manera interdisciplinar implicando a todo el centro

como se hace en ocasiones con la seguridad vial, e informar al monitor de deporte en edad escolar de lo trabajado en el aula para que exista transversalidad entre ambas prácticas.

Ejemplos prácticos: Estas actividades entran en contexto a modo de estiramientos de final de sesión. Están principalmente enfocadas a la corrección postural, pero son válidas y útiles para todos los participantes, ya que estiran segmentos musculares que sufren durante las horas sedentes del alumno en horario escolar.

Acostados boca arriba, con los pies levantados y los talones apoyados en la pared, manteniendo un ángulo de 90°. Los brazos estirados en el suelo en cruz, con las palmas hacia arriba. Con cada respiración, al expirar, el alumno deberá estirar los dedos de las manos hacia fuera, estirando la zona pectoral. (Especialmente recomendado para la cifosis)

En una colchoneta, acostados sobre su espalda con los pies apoyados en el suelo, a la anchura de las caderas. Manteniendo la cintura en contacto con la superficie, el alumno debe intentar que toda la espalda quede aplastada contra el suelo, sin levantar apenas el sacro del suelo. Repetir a ritmo de la respiración, relajando con la inspiración. (Especialmente recomendado para la hiperlordosis)

En cuadrupedia, por parejas, un alumno se tumba de espaldas sobre la espalda del que se encuentra a cuatro patas estirando los brazos hasta notar como se estiran los músculos de la espalda. (Recomendado para la escoliosis)

Como en cualquier estiramiento, no debemos llegar al dolor. Para convertirlo en una actividad cooperativa, en parejas se ayudarán a estirar y mientras el compañero estira, el otro puede contar el tiempo que lleva, ayudarle con la postura correcta, etc.

### **7.2.2 FACTORES DE RIESGO DE NATURALEZA SOCIAL**

Además de las causas ya explicadas, existen también una serie de factores personales para este tipo de conducta; como pueden ser la dificultad a la hora de controlar las emociones, baja tolerancia a la frustración, problemas de autoestima, o incluso niños que sufren ese

tipo de violencia en su entorno. Un factor muy importante resulta en la cultura agresiva del modelo masculino, y la exaltación de la competición. (Palomero & Fernández, 2001)

Se ha hablado mucho de que el deporte de competición fomenta la agresividad y la violencia en los participantes, sin importar la edad a la que se practique. Los defensores de esta idea, ven el deporte como un ente inamovible, como una actividad cuyas características no se pueden modificar, y hay que adaptar la actitud del deportista al mismo. Este tipo de actitudes convierten al practicante de los deportes de contacto a primer nivel (como el boxeo y el taekwondo) o el fútbol y el balonmano (con aspectos físicamente bélicos en un segundo plano) en deportistas violentos y agresivos.

Ante la concepción del deporte como un medio para un fin, la violencia y la agresividad se convierten en unos valores más que corregir durante la práctica.

A la hora de prevenir esta clase de comportamientos en el deporte en edad escolar, debemos hacer hincapié en la importancia de la formación en valores y premiar en los alumnos aquellos comportamientos socialmente útiles y aceptables por encima de los logros finales. Que en este caso, serán los logros en materia de competición.

Para el desarrollo integral de la infancia el establecimiento de relaciones de amistad y compañerismo es una pieza clave que permite la paulatina creación de actitudes positivas hacia los individuos en pro a la sociabilidad de los mismos. El peligro ante estas situaciones de maltrato es que integren patrones y actitudes que van a encaminar hacia una vida social distorsionada tanto para el maltratador, como para el maltratado. (Basells, 2003)

A nivel químico, las actividades deportivas recreativas tienen numerosos beneficios para evitar este tipo de comportamientos. La actividad física a un nivel moderado libera tensión acumulada, disminuye la ansiedad y distrae al deportista de preocupaciones ajenas a la práctica. A nivel social, la práctica de deportes de equipo, con juegos cooperativos/competitivos y que varíe las agrupaciones, mejora las actitudes relacionales, la empatía y la solidaridad a través de la práctica, y da pie al alumnado a experimentar situaciones de estrés y de frustración en un entorno controlado y motivador, con un monitor que corregirá los comportamientos que considere insalubres. Siempre desde el respeto y la integración, no se acaba con la violencia con más violencia.



Fig. 10: Aprendizaje cooperativo.

([www.google.es](http://www.google.es))

Aunque desde el deporte en edad escolar, nos esforcemos en corregir todos los comportamientos agresivos casi antes de que sucedan, no servirá de mucho si este tipo de actuación no se complementa con una formación similar desde la EF. Por lo que, de nuevo, será muy importante el intercambio de información entre ambas actividades, así como en el centro escolar de manera general. Si existen discrepancias a la hora de valorar un comportamiento, dejarán de ser fiables para el alumno.

El deporte en edad escolar ayudará a los alumnos en exclusión social, además de con el fomento del aprendizaje cooperativo, a establecer relaciones fuera de su ámbito familiar y económico. Con unos objetivos concretos de recreación y formación, se dejarán fuera de la práctica todos los elementos excluyentes con los que viven estos niños. Y será papel del monitor mantener un ambiente inclusivo y facilitador de relaciones, siempre permitiendo a cada individuo cometer errores para generar así situaciones que generen dudas y de las que obtengan experiencias.

Para Ovejero (1994), una enorme mejora de estas deficiencias sociales en la escuela para las minorías étnicas o niños desfavorecidos culturalmente, pasa por la implantación de técnicas de aprendizaje cooperativo.

[...] está empíricamente demostrado desde hace tiempo que, por ejemplo, el rechazo por parte de los compañeros lleva a menudo a problemas de rendimiento e incluso al fracaso escolar en el niño rechazado. Y al contrario, una buena integración en el grupo-clase se relaciona con unos más altos logros escolares. (Ovejero, 1993, p.380 citando a Ullmann, 1957; Harper, 1976; Laughlin, 1954; Muma, 1965, 1968 y Porterfield y Schlichting, 1961)

La relación con las familias de estos niños será muy importante. De esta manera, se buscará crear un clima de reciprocidad y entendimiento. Integrándoles a su vez en la comunidad educativa a través de actividades en las que puedan participar con sus hijos.

Tales como la creación de un día al mes para practicar deporte con algún miembro de la familia, lo que se llama un “día de padres” pero con mayor amplitud, para evitar los posibles efectos negativos.

Ejemplos prácticos: A este respecto, usaremos actividades y juegos cooperativos, cambiando y aclarando los objetivos de cada juego, realizando refuerzos positivos ante las conductas que nos interesan y valorando siempre el intento sobre el resultado.

Eligiendo como deporte a modificar el baloncesto y en la que no habrá división por grupos. Dos jugadores sujetarán la red porta-balones abierta, mientras los demás, con un balón cada uno (en caso de no haberlo, se irán pasando los balones entre los integrantes) intentarán meter el balón de nuevo en la red.

El objetivo será descubrir cuáles son las mejores formas de tirar para que el balón entre en la red de la forma más cómoda para todos (para el que tira, y los dos jugadores que sujetan la red). Los jugadores que sostienen la red se irán cambiando con cada vuelta del grupo. Estos además, se moverán y coordinarán con el tirador para meter el balón, por lo que cooperarán todos con un objetivo común.

En este caso, se premiará la originalidad en el tiro, aunque no entre en la red; una buena actitud a la hora de sustituir a los que sostienen la red, en la distribución del material y en la ayuda a los compañeros.

### 7.2.3 FACTORES DE RIESGO DE NATURALEZA PSICOLÓGICA

El autoconcepto se establece en base tanto a la propia observación de uno mismo, como a la imagen que tiene el mundo del individuo. Esta observación da lugar a la autoimagen. Y la autoestima constituye la valoración positiva o negativa que se tiene de uno mismo.



Fig. 11: Baja autoestima.(jovensalud.net)

Una distorsión en la imagen que tiene el individuo de sí mismo, y la imagen real, así como una valoración negativa de uno de los dos, lleva a los individuos a tomar decisiones extremas y poco saludables. Pudiendo llegar a ser diagnosticado como una enfermedad en casos graves.

Para prevenir que estas concepciones erróneas acaben desembocando en trastornos, la educación en valores es fundamental. Potenciando el pensamiento crítico de los alumnos sobre los medios de comunicación y los modelos de salud y éxito que venden, mejorar la autoestima, restarle importancia a la estética en favor de la salud, el respeto por las diferencias, y a reconocer y valorar sus propias cualidades.

La actuación del monitor frente a los trastornos alimentarios, será la misma que frente a la obesidad infantil. Medicamente el profesor tiene las manos atadas, pero sí puede influir en la base de estos trastornos. Ayudando a estos alumnos a aceptar su imagen corporal y a dejar de valorarla negativamente. A mayor edad del alumno, más complicado será variar el autoconcepto y la autoimagen, por eso es tan importante la prevención en edades tempranas, educando en y para un cuerpo y una mente saludables.

En lo que a la práctica de una actividad física se refiere, no hay ningún deporte que no puedan practicar, pero deben aprender a dosificarse y a controlar la fatiga, realizando pausas a menudo y practicando a un nivel moderado, evitando que estos alumnos se obsesionen con el ejercicio.

Hay que ser conscientes de la importancia de implicar a la familia en estos casos. Siempre desde el punto de vista de la salud. Y esto será más sencillo si se crea un buen clima de intercambio de información. Siendo este entorno más favorable en el ámbito del deporte en edad escolar, que en el del centro escolar. Y a través de la coordinación con el centro se llevará a cabo un más eficaz control de las mejoras de estos alumnos, o de un diagnóstico precoz al captar sus manifestaciones.

Ante los escolares con baja autoestima, lo principal es poner a los niños obstáculos y dificultades que puedan superar, a su nivel, que les suponga un reto, pero que no resulte ni demasiado sencillo ni imposible de realizar; y premiar y reforzar aquellas actitudes positivas que provienen de su propia creatividad.



El monitor así, deberá conseguir que los alumnos se sientan útiles y valorados. Para esto, debe evitar descalificar al alumno por aspectos de su personalidad frente a otros alumnos, cuidando tanto las formas como el contenido, ya que las críticas no constructivas serán contraproducentes; captar las capacidades en las que destaca y de las que se siente más orgulloso y usar esta información para favorecer un autoconcepto positivo; y valorar los logros y las conductas saludables, por pequeñas que sean, para potenciar su continuidad, siempre buscando que se trate de un verdadero logro, no por cualquier cosa o se caerá en el error del refuerzo positivo continuo y dejaremos de ser confiables.

Ejemplos prácticos: Para mejorar la imagen corporal, realizaremos juego enmarcado en el balonmano. Para ello necesitaremos pelotas de balonmano para todos los alumnos, en caso de no disponer de ellas se realizará por grupos.

Se amontonarán los balones de balonmano en una zona, próxima a la portería, uno por uno se acercarán a la pila de balones, y antes de coger uno deberán decir en alto a sus compañeros un aspecto de su cuerpo que les guste y del que se sientan orgullosos, cuando coja la pelota le tocará al siguiente.

Cuando todos tengan la pelota, se colocarán frente a la portería, el objetivo será lanzar, no anotar. Pero antes de lanzar, deberán destacar un aspecto de su cuerpo que les disguste o con el que no estén cómodos.

De esta manera, todos los alumnos verán que nadie está totalmente contento con su cuerpo, y de forma inconsciente, aceptan el valor positivo al coger el balón, y rechazan el negativo al lanzarlo.

Este ejercicio es igualmente útil con aspectos de la personalidad, en vez de aspectos corporales, para prevenir una baja autoestima.

## 8 CONCLUSIONES:

En este apartado se expondrá cómo se han logrado los objetivos propuestos para este TFG, uno a uno, además de las conclusiones finales.

- **Impulsar un deporte en edad escolar basado en la formación integral de los participantes, en la creación de hábitos saludables y en la educación en valores. Un deporte que continúa con el trabajo de la EF de manera extraescolar.**

La formación integral del alumno es el fin último de la Educación Física en España. Así se detalla en el currículo escolar, y con esa premisa se forma a los futuros maestros.

A la descripción que realizan Manrique et al. (2011, p.60) podríamos añadir que se trata además de un deporte de intensidad moderada y adaptada a los participantes, preventivo contra factores de riesgo, y coordinado con el centro y en especial con el área de EF Socializador, en el que están implicados todos los elementos del entorno del escolar.

Este deporte, ya se justifica sobradamente con la reducción drástica de horas lectivas dedicadas a la EF en primaria a partir de la implantación de la LOMCE.

**HORARIO LECTIVO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

		ÁREAS	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
BLOQUE DE ASIGNATURAS	TRONCALES	CIENCIAS SOCIALES	12,5	1,5	1,5	2	2,5	2,5	2,5
		CIENCIAS DE LA NATURALEZA	12	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5
		LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	32	6	6	6	4,5	4,5	5
		MATEMÁTICAS	28,5	5	5	5	4,5	4,5	4,5
		PRIMERA LENGUA EXTRANJERA	16	2	2,5	2,5	3	3	3
	ESPECÍFICAS	EDUCACIÓN ARTÍSTICA (*)	13	2,5	2	2	2,5	2	2
		EDUCACIÓN FÍSICA	13,5	2,5	2,5	2	2	2,5	2
		RELIGIÓN / VALORES SOCIALES Y CÍVICOS	7,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1
		RECREO	15	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
		TOTAL	150	25	25	25	25	25	25

Fig. 12: Horario lectivo de educación primaria. (Anexo II BOCYL nº 117/2014, de 20 de junio de 2014)

Con lo que tenemos una herramienta voluntaria y extraescolar, que continúa con la formación realizada desde la escuela. Con cada aspecto formativo, pero sin tantos impedimentos. El número de deportistas no será equiparable al número de alumnos que tiene un docente escolar, con lo que el trabajo puede estar, en la práctica, más individualizado. Disponiendo de los mismos recursos materiales del centro y contando con la coordinación del maestro de EF.

Para lograr unos hábitos de higiene saludables y una educación en valores eficaz que perdure, el deporte en edad escolar debe alimentarse de una relación abierta y de un intercambio de información fluido con las familias de los deportistas a su cargo. A este respecto se habla en la página 36 y siguientes.

Con el objeto de utilizar el deporte en edad escolar como continuador de la EF escolar, la idea es que existan elementos comunes a ambas prácticas que permitan y faciliten la fluidez entre ellas. El elemento más valioso y conector más natural, será el maestro de EF.

- **Concienciar sobre la existencia de factores de riesgo para la salud de los alumnos en primaria y las posibilidades de un deporte en edad escolar centrado en su detección y prevención, entendiendo la salud en sus tres dimensiones: física, mental y social.**

Como se ha dicho con anterioridad (p.20 y siguientes), la medicina ha tenido siempre la prerrogativa sobre la salud del escolar debido a la concepción de la salud como la ausencia de enfermedad. Este hecho permite, en teoría, la “intromisión” a este ámbito desde otras esferas del entorno del niño con el fin de promover un estado de bienestar, tanto físico como mental y social.

El estado de bienestar al que nos referimos, supone prevenir, detectar, minimizar y eliminar según el caso, ciertos factores de riesgo que, sin llegar a ser considerados una enfermedad, pueden llegar a serlo. Y dentro del entorno escolar del alumno, no hay herramienta mejor.

Los factores de riesgo apuntados en este texto (pp. 23-28) son aquellos en los que, una actividad deportiva enfocada a la salud y a la formación, incidirá de forma positiva.

Como se ve en la sección dedicada a ello (pp. 38-47), hay formas de prevenir, detectar y, en su caso, minimizar estos riesgos; y no se me ocurre mejor herramienta que la del deporte en edad escolar.

- **Mostrar el deporte en edad escolar como herramienta extraescolar alternativa al deporte de alto rendimiento en alumnos de primaria, y facilitar en la medida de lo posible a los tutores y padres de esos escolares, la decisión de apostar por este programa.**

Si entendemos que el deportista es un ser humano adulto, plenamente consciente de aquello a lo que se enfrenta, la problemática sobre el deporte pierde valor. Es cuando se intenta introducir este concepto tan definido y delimitado en el mundo del escolar donde empiezan las incongruencias, como aparece en la pág. 12 y siguientes.

A forma de tabla, en la página 15 se demuestra que las características del deporte de competición lo vuelven inservible como herramienta con fines educativos. Por lo que se hace necesaria la existencia de un programa que cubra esas lagunas.

El futuro de un programa deportivo voluntario para menores de edad, recae en primera instancia sobre los responsables de los deportistas. Si ellos no están motivados ni de acuerdo con el programa, no habrá alumnos a los que educar.

Como se expone en la página 36 y siguientes de este texto, un constante flujo de información entre los padres y madres de los deportistas, y las figuras responsables de la práctica de este deporte, será el punto clave para inclinar la balanza hacia este programa.

Muchas de estas interacciones entre ambos profesionales, y las familias de los alumnos; podrán realizarse a través del blog creado.

- **Poner en valor la figura del maestro de Educación Física como máximo exponente de la educación para la salud dentro del entorno escolar, y por consiguiente, un miembro clave de cualquier actividad extraescolar enfocada al desarrollo integral del alumno. Así como enmarcar las características y formación que debe tener un monitor escolar en pos de lograr lo que se pretende.**

Con el feed-back de estos profesionales, ambas prácticas se ven beneficiadas en numerosos aspectos. Quizá el más importante sea el que nos ocupa; la prevención y posible detección y solución de muchos de los factores de riesgo que amenazan la salud de los escolares españoles.

El encargado de que estos propósitos no se queden en una utopía más, es el monitor deportivo. En la práctica, esta figura de responsabilidad no dispone de la preparación adecuada ni de los conocimientos necesarios para cumplir con los objetivos marcados. Suelen ser practicantes de un deporte competitivo y dirigido al resultado, que enseñan la metodología y contenidos que han experimentado. Esta figura se convierte así en la cara opuesta del profesional adecuado, legitimando un modelo deportivo ajeno a la formación, a la salud, a la recreación y a la educación en valores que se defiende desde la escuela; y que se demuestra necesaria ante la situación actual.

Puede ser suficiente dar pautas formativas y coordinar desde el centro al monitor, pero no será lo ideal. Lo deseable sería que esta figura tuviera la formación teórica y práctica de un docente de EF.

Esta idea no parece compartida desde las administraciones competentes, que se afanan en describir esta actividad como voluntaria y fuera del horario lectivo, excluyendo a estos profesionales. Al no ser una actividad remunerada en consonancia con los objetivos que se requieren, las personas más capacitadas no están adecuadamente motivadas para llevarla a cabo.

Hay propuestas, como la que plantean Manrique et al. (2011) para la ciudad de Segovia, que coloca a maestros en prácticas como monitores (con una formación específica y siendo coordinados por profesionales contratados expresamente) pero sin conexión con el centro

escolar, algo que parece imprescindible para poder usar el deporte en edad escolar como herramienta enfocada hacia la salud.

El maestro de EF del centro conoce a los alumnos, sus circunstancias físicas y madurativas mejor que ningún otro docente o coordinador, ya ha tenido contacto con sus familias y puede valorar los riesgos del comportamiento, su detección y sus mejoras en el entorno escolar.

La principal propuesta será la promoción de la implicación del maestro de EF de cada centro como monitor de deporte en edad escolar, valorando, por ejemplo, las horas trabajadas de manera extraescolar como horas lectivas o reduciendo la jornada de estos profesores el mismo número de horas que ejercen de monitores. Puede fomentarse también con un aumento proporcional de horas libres.

Si no fuese posible, la coordinación sí debería darse desde el centro escolar, como una reciprocidad en el intercambio de información con el fin de mejorar ambas prácticas, de enfocar los procedimientos y de nexo entre ambos climas; uno formador pero con carácter recreativo tanto para los alumnos como para su entorno familiar, y otro formador pero más disciplinado y sujeto a normas más estrictas.

Con anterioridad en este texto se ha querido diferenciar entre la salud como la no existencia de enfermedad, que es campo de la medicina (psiquiatría incluida) y por tanto será su papel el prevenir, detectar y solucionar su aparición; y la salud entendida como estado de bienestar mental, social y físico, que valora el correcto comportamiento para lograr esa satisfacción tridimensional en el individuo.

Por lo que estos monitores también necesitarán una formación específica para ello. No se les pide que actúen como psicólogos, sociólogos o fisioterapeutas; pero sí que sean capaces de detectar un comportamiento incorrecto o insalubre, relacionarlo con una o varias causas, informar al respecto a familiares y responsables; y programar acciones encaminadas a su mejora y así, prevenir que se convierta en una patología. Todo ello con el apoyo y ayuda del centro, de los responsables de los alumnos y de las autoridades competentes, tal y como aparece reflejado en el marco jurídico. (pp. 30-35)

Como final, decir que en estas páginas no se habla del deporte en edad escolar como el remedio a todos los males, sino como un complemento necesario para la formación integral de los alumnos. Posible si existe voluntad. Una práctica física que se centra en el progreso por encima de los resultados, cuyo principal objetivo coincide con el de la EF, la formación integral del alumnado.

## 9 BIBLIOGRAFÍA

- Adamson, P. (2013). *Bienestar infantil en los países ricos: un panorama comparativo*. Florencia: Oficina de Investigación de UNICEF.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2014). *Memoria 2013*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Amigo Vázquez, I., Busto Zapico, R., Herrero Diez, F.J. & Fernández Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20 (4), pp. 516-520.
- Annicchiarico Ramos, R.J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Lecturas: educación física y deportes*, 51. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- Añó, Vicente (1998). Riesgos y ventajas del entrenamiento con jóvenes y niños escolares. En *Educación Física e Deporte no século XXI, VI Congreso Galego de Educación Física (2)* (pp. 131-140). A Coruña: Universidade da Coruña, Servicio de Publicaciones.
- Banderas, A. (2011). *Guía infantil: La autoestima infantil*. Madrid: Polegar medios. Recuperado de: <http://www.guiainfantil.com/1647/la-autoestima-infantil-entrevista-a-la-psicologa-alicia-banderas.html>
- Barbero, J. I. (1992). En torno a la concepción idealista del deporte educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 15, pp. 43-54. Recuperado de: [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1280249455.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1280249455.pdf)
- Barcala, R. J. & Annicchiarico, R. J. (2003). *Los principios del entrenamiento deportivo en el balonmano*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd63/balonm.htm>



Basells, M. A. (2003). La infancia en riesgo social desde la sociedad del bienestar. *Teoría de la educación: Educación y cultura en la sociedad de la información*. Recuperado de: [http://campus.usal.es/~teoriaeducacion/rev\\_numero\\_04/n4\\_art\\_basells.htm](http://campus.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_04/n4_art_basells.htm)

Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En Blázquez, D. & Amador, F. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. pp. 19-46.

Cancela Carral, J. M. (2007). El deporte escolar: Sus valores educativos. En J.L. García Soidan, V. Arufe Giraldez, y M<sup>a</sup> J. Martínez Patiño (Coords.), *Nutrición, medicina y rendimiento en el joven deportista, Actas del III Congreso Nacional de Ciencias del Deporte: celebrado del 29 al 31 de marzo de 2007 en Pontevedra*. (pp.). [Alcoy]: Alto Rendimiento.

Cañas Muñoz, I. (2014). *Revisión bibliográfica de la competición en el ámbito del deporte en edad escolar* [Trabajo fin de grado]. Universidad de León, Facultad de Actividades Físicas y Deportivas, España. Recuperado de: [https://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/4169/4\\_TFG\\_%20Ca%C3%B1as%20Mu%C3%B1oz%2c%20Itsasne.pdf?sequence=1](https://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/4169/4_TFG_%20Ca%C3%B1as%20Mu%C3%B1oz%2c%20Itsasne.pdf?sequence=1)

Contreras Jordan, O.F. (1998). *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.

Decreto 51/2005, de 30 de junio, sobre la actividad deportiva en la Comunidad de Castilla y León. Boletín oficial de Castilla y León, Valladolid, España, 6 de julio de 2005. Recuperado el 01 de junio de 2015 de: <http://www.jcyl.es/web/jcyl/binarios/120/979/Decreto%2051%202005%20de%2030%20de%20Junio%20Sobre%20la%20Actividad%20Deportiva.pdf?blobheader=application%2Fpdf%3Bcharset%3DUTF-8&blobnocache=true>

Delgado Noguera, M. A. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y actividad física para todos*, N<sup>o</sup> 2, pp. 63-78. Recuperado de: <https://www.google.es/url?sa=t&rc=tj&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2710918.pdf&ei=j9CRVY6-DcWP7AajlKPoDQ&usg=AFQjCNH24WFQbWRNVyvYk3b0K5ZWRLZVEQ>

- Díaz-Aguado, M.J. (1999) Programas para mejorar la convivencia escolar y prevenir la violencia. En: *Escuela y Sociedad en el siglo XXI*. pp. 15-30. Gobierno de Cantabria.
- Díaz, A.M. (2004). Deporte y educación: pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de Educación*, 335, 35-44. Recuperado de: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335.pdf>
- Fernández, D. (2009). “La salud en edad escolar”. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 14 (72), pp. 1-13. Recuperado de: [http://www.csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/DAVID\\_FERNANDEZ\\_2.pdf](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/DAVID_FERNANDEZ_2.pdf)
- Fraile, A. & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología*, Vol. LXIV (44), pp. 85-109. Recuperado de: <http://www.observatoriobizkaibasket.com/web/Archivos/GD/27/29-29-1-PB.pdf>
- García Romero, R. (2008). Mitos y creencias erróneas relacionadas con la actividad física. *Lecturas: educación física y deportes*, 118. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd118/mitos-y-creencias-erroneas-relacionadas-con-la-actividad-fisica.htm>
- Garzón, J.A. (2013). *Deporte base: deporte recreativo, formativo y competitivo*. Recuperado de: <http://deportesnavila.blogspot.com.es/2013/08/deporte-base-deporte-recreativo.html>
- González de Haro, M.D. (2006). *La salud y sus implicaciones sociales, políticas y educativas: un marco de referencia para los cuidados de enfermería: lección inaugural curso académico 2006-2007*. Huelva: Servicio de Publicaciones, Universidad de Huelva.
- González-Pineda, J. A., Núñez, J. C., Glez-Pumariega, S. & García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9 (2), pp. 271-289.

Hernández, J.L. (Coord.) (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte: actividad física y deporte en edad escolar*. Recuperado de: <http://www.uah.es/biblioteca/documentos/Ejemplos-APA-BUAH.pdf>

*La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa: informe de Eurydice* (2013). Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.

Lapresa, D., Arana, J. & Ponce de León, A. (1999). *Orientaciones educativas para el desarrollo del deporte escolar*. Logroño. Recuperado de: [http://de.slideshare.net/garciamartin3/orientaciones-educativas-14232652?qid=de943299-0b22-4270-b9da-918a8c90600d&v=qf1&b=&from\\_search=2](http://de.slideshare.net/garciamartin3/orientaciones-educativas-14232652?qid=de943299-0b22-4270-b9da-918a8c90600d&v=qf1&b=&from_search=2)

LEY 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León en la Comunidad de Castilla y León. Boletín oficial de Castilla y León, Valladolid, España, 4 de abril de 2003. Recuperado el 01 de junio de 2015 de: <http://bocyl.jcyl.es/boletines/2003/04/04/pdf/BOCYL-D-04042003-1.pdf>

López Miñarro, P. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*, INDE, Barcelona. Recuperado de: <http://ieselcoronil.es/wp-content/uploads/2013/10/MITOS-Y-FALSAS-CREENCIAS-DE-LA-PR%C3%81CTICA-DEPORTIVA.pdf>

Lucía, A. (2013, DIC, 16). La verdadera píldora para todo es el ejercicio. *El País*. Recuperado de: [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/12/16/actualidad/1387222302\\_810380.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/12/16/actualidad/1387222302_810380.html)

Mandado, A. & Díaz, P. (2004). Deporte y educación: Pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de Educación*, 335, pp. 35-44. Recuperado de: [http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_05.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_05.pdf)

- Manrique, J. C., López, V. M., Monjas, R., Barba, J. J. & Gea, J. M. (2014). *Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad*. doi: 10.5672
- Manrique, J.C., Gea, J.M. & Álvaro, M. (2013). Perfil y expectativas del técnico de deporte escolar en el municipio de Segovia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 50, pp. 367-387.
- Marbán Prieto, J. M. (2008). Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <http://www.feyts.uva.es/sites%5cdefault%5cfiles/MemoriaPRIMARIA%28v4%2c230310%29.pdf>
- Muñoz, F. (2004). El deporte como instrumento de transmisión de valores: por un modelo de cohesión social y de tolerancia. *Revista de educación*, 335, pp. 153-161. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/ejemplar/103149>
- Olmedilla, M. (2012). *Fracaso escolar: condiciones socioeconómicas, condiciones socioculturales, estructura familiar y estilos educativos de los padres*. Universidad de Valladolid: Escuela Universitaria de Magisterio. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/1074>
- Ortega, L. (2013). *Baja autoestima en estudiantes*. Méjico: Monografías.com. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos98/proyecto-grado-baja-autoestima-na-1/proyecto-grado-baja-autoestima-na-1.shtml>
- Ovejero, A. (1993). Aprendizaje cooperativo: Una eficaz aportación de la psicología social a la escuela del Siglo XXI. *Psicothema*, 5 (Suplemento), pp. 373-391. Recuperado de: <http://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/7200/7064>
- Palomero, J. E. & Fernández, M. R. (2001). La violencia escolar: un punto de vista global. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 41, pp. 19-38. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118100>

- Penna Tosso, M. & Sánchez Sainz, M. (2009). *A,B,C ... : anorexia, bulimia y comedor compulsivo: manual para docentes*. Madrid: Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid.
- Pérez Samaniego, V. & Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3, (10), pp. 69-74.
- Pina Díaz, L.M., Guillén Pérez, F., Bernal Barquero, M, García Díaz, S., García Díaz, M.J., Illán Noguera, C.R., Álvarez Martínez, M.C. & Martínez Rabadán, M. (2013). Asociación del sedentarismo con la obesidad infantil: una revisión bibliográfica. *Enfermería docente* (99), pp. 26-31.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), pp. 68-75. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>
- Rodríguez García, P.L. & Moreno Murcia, J.A. (1995). *Importancia de la iniciación deportiva en el ámbito escolar. Sistematización del proceso de formación deportiva*. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/deporte.pdf>
- Rodríguez López, J.M., Castillo Viera, E. & Jiménez Fuentes-Guerra, F.J. (2001). Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. *Ágora digital*, (2). Recuperado de: <http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/jimenez-rodriquez-castillo.htm>
- Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
- Rodríguez-Hernández, A., De la Cruz-Sánchez, E., Feu, S. & Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, Vol. 85(4). Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400006&script=sci\\_arttext&tlng=esja.org](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400006&script=sci_arttext&tlng=esja.org)

- Romero Granados, R. (2006). El deporte escolar: sentido y alcance en la actualidad. En P. Gil Madrona y A. López Corredor (Coords.), *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas* (pp. 131-156). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Subdirección General de Información y Publicaciones
- Romero Ramos, M.J. & Campos Mesa, M.C. (n.d.). *Características de las actividades deportivas extraescolares en los centros educativos de primaria de Sevilla*. Recuperado de: [http://www.uibcongres.org/imgdb/archivo\\_dpo2420.pdf](http://www.uibcongres.org/imgdb/archivo_dpo2420.pdf)
- Ruiz, G. & Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, 335, pp. 21-34. Recuperado de: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335.pdf>
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Santonja, F., Rodríguez, P. L., Sainz de Baranda, P. & López Miñarro, P. A. (2004). *Educación Física y Deportes / Ortopedia*, 13 (1), pp. 5-17. Recuperado de: [http://www.santonjatrauma.es/wp-content/uploads/2014/12/papel\\_del\\_profesor\\_de\\_educacion\\_fisica\\_ante\\_las\\_desalineacio.pdf](http://www.santonjatrauma.es/wp-content/uploads/2014/12/papel_del_profesor_de_educacion_fisica_ante_las_desalineacio.pdf)
- THAO. (2011). *Programa de prevención de la obesidad infantil en los municipios*. Barcelona: Fundación THAO. Recuperado de: <http://thaoweb.com/es/content/%C2%BFquieres-saber-m%C3%A1s-sobre-la-obesidad-y-el-sobrepeso>
- Torío, S. (2004). Familia, Escuela y Sociedad. *Aula Abierta*, 83, pp. 35-52. Recuperado de: <http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/26953/1/AulaAbierta.2004.83.35-52.pdf>
- Universidad de Murcia [2015]. *Deporte escolar y federado*. Recuperado de: <https://www.um.es/estructura/grupos/grupo-ingesport/Lineas-Investigacion/Linea%20de%20Investigacion%20Deporte%20Escolar%20y%20Federado.pdf>

Vicéns, E., Serrano, A., Toro, E. & Suárez, A. (2013). *Deporte en edad escolar: alternativas y modelos organizativos*. Murcia: Ediciones de la Universidad de Murcia (Editum).

## 10 ANEXO

Blog: <https://deecolegio.wordpress.com/>

Se trata de un blog a modo de ejemplo. Buscaremos que tenga un formato sencillo de usar y de fácil acceso, que esté conectado con la web del colegio y que diferencie claramente de qué grupo de deporte se trata, en caso de que haya varios.

Intentaremos que los padres, al menos uno, se conecten a la web con su correo electrónico para asegurarnos de que están informados; ya que cada noticia o duda sobre la práctica, informará de inmediato a los dados de alta.

Es cierto que exige más implicación por parte de los padres, y que en ocasiones ésta no será bien acogida. Por este motivo, amén de muchos más, será importante la figura de un coordinador escolar que conozca de antemano al alumnado y a sus padres, para decidir si el escolar saldría o no beneficiado del mismo.

El monitor, con ayuda del coordinador puede relacionar las campañas encaminadas al fomento de hábitos saludables creadas por el centro (campañas de flúor, sustitución de bollería industrial por piezas de fruta, la figura del alumno mediador en los conflictos etc.) con el deporte en edad escolar. Tanto a nivel de transversalidad entre la EF y este deporte, como de impulso a estas campañas a través del blog que se propone.

Los recursos que podrán encontrar los padres serán:

- Un calendario de las clases y de la programación de las competiciones.
- Una sección de dudas y consultas.
- Consejos para crear hábitos saludables en los menores.
- Requisitos para la práctica deportiva, tales como zapatillas de deporte o botellas de agua.
- La coordinación de los parientes para los días de “deporte en familia”.
- Noticias que los docentes consideren importantes.
- Posibilidad de comentar cada post.
- Las posibles tutorías, porque lo requieran el docente o los padres.