

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



**TRABAJO FIN DE GRADO:**  
**INICIACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**  
**DESDE UNA VERTIENTE EMOCIONAL.**  
**PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA LAS**  
**PRIMERAS ETAPAS**

---

Autor: Rodrigo del Val del Val

Tutor académico: Cristina Rodríguez Morante

Grado de Educación Primaria

Curso 2014/2015

# **RESUMEN**

La finalidad principal del presente TFG es proponer y crear la forma más adecuada de llevar a cabo la iniciación deportiva en las primeras etapas teniendo en cuenta el aspecto emocional de los niños.

He querido atender a dos aspectos, como son el deporte y la actividad física por un lado, y las emociones por otro, ya que van muy relacionadas entre sí. Para ello, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre los modelos de iniciación deportiva, sobre el desarrollo emocional de los niños en edades tempranas. Con estos datos teóricos se realiza una selección de actividades que atiendan ambos aspectos, por un lado la toma de contacto con la práctica deportiva y por otro que ésta se haga desde una vertiente que tenga en cuenta los aspectos emocionales del niño desde ser individual y como miembro de un grupo.

Se pretende conseguir el desarrollo íntegro de la persona, y el papel emocional es fundamental para ello. También es importante adquirir un hábito saludable como es la práctica de actividad física, y eso es lo que se trata de alcanzar con la elaboración de esta propuesta.

## **PALABRAS CLAVE:**

Actividad física, práctica deportiva, educación emocional, inteligencia emocional, deporte, iniciación deportiva, autoconcepto, modelos de enseñanza.

## **ABSTRACT**

The main objective of this TFG is to propose and create the best way to carry out the introduction to sport in the children's earliest stages, having an account the emotional aspect.

I have wanted to show two aspects; sport and physical activity on one hand and the emotions on the other hand as both of them are very related.

So, it has been made a bibliography review about models of sport introduction, and emotional development of young age children. It is made a selection of activities with this theoretical basis which attend both aspects, on the one hand the initiation of practicing sport and on the other hand that this initiation will be made since a point of view having on account the children's emotional aspects like individual being and like member of a group.

One of the main objectives is to achieve the entire human development and I think that the emotional role is an essential aspect. It's also very important to have a healthy style of life, like practicing any physical activity and this is the target that I try to obtain doing this proposal.

## **KEY WORDS:**

Physical activity, doing sport, emotional education, emotional intelligence, sport, sport introduction, self-concept, teaching models.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS .....	2
3. COMPETENCIAS DEL GRADO .....	3
4. JUSTIFICACIÓN .....	4
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	6
5.1 PRÁCTICA DEPORTIVA .....	6
5.1.1 Tipos de práctica deportiva .....	6
5.1.2 Modelos de enseñanza .....	7
5.1.3 Iniciación deportiva y problemas de la base .....	9
5.1.3.1. Factores de la iniciación deportiva .....	12
5.1.3.2. Etapas de la iniciación deportiva .....	14
5.1.3.3 Finalidades y objetivos de la iniciación deportiva .....	15
5.1.3.4 Tipos de deportes dentro de la iniciación deportiva .....	16
5.1.4 Deporte educativo .....	16
5.1.5 Deporte escolar .....	17
5.1.6 Deporte de equipo .....	18
5.2 ASPECTO EMOCIONAL .....	19
5.2.1 Autoconcepto .....	19
5.2.2 Inteligencia emocional .....	20
5.2.3 Educación emocional .....	21
5.2.4 Las emociones y sus tipos .....	23
6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	25
6.1. OBJETIVOS .....	25
6.2. ACTIVIDADES .....	26
6.2.1. Actividades para el momento de acogida .....	31
6.2.2. Actividades para la parte principal .....	36
6.2.3. Actividades para el momento despedida .....	43
6.3. METODOLOGÍA .....	49
7. CONCLUSIONES FINALES .....	51
8. BIBLIOGRAFÍA .....	54

# 1. INTRODUCCIÓN

La actividad física tiene una amplia relación con el aspecto de las emociones, por lo que a lo largo de este trabajo voy a tratar estos dos temas de manera amplia.

Como transmiten López y González (2006, p. 54):

A menudo se comprueba como el hecho de que a través del deporte se conoce realmente a una persona; esto se debe a que el juego permite medir la capacidad que tiene un individuo de controlar y expresar sus emociones.

Es una realidad, estas dos vertientes tienen una dependencia la una de la otra y hay que ser conscientes de esto a la hora de trabajar la actividad física y el deporte con los niños, más aún en los primeros contactos de los niños con la realidad deportiva.

Con respecto a la actividad física, trataré los diversos modelos de enseñanza y cuál de ellos considero que es el más indicado para ejercer en las primeras etapas.

A su vez, llevaré a cabo un estudio teórico sobre la iniciación deportiva, sus factores, objetivos y los tipos que podemos encontrarnos.

Como señala Blázquez (1995, p. 23) “Una buena iniciación se caracteriza por permitir la máxima inclusión y participación”. Estos son dos factores fundamentales para los niños que hay que tener muy en cuenta en esta etapa.

En el apartado de las emociones, se tratarán temas fundamentales sobre el autoconcepto y la importancia que éste tiene en los niños. También los tipos de emociones que podemos ver y lo necesario que es tener un autocontrol sobre ellas. Se muestra el concepto de inteligencia emocional y la importancia de la educación y el desarrollo emocional, para la formación integral de una persona

Como transmite Bisquerra (2003, p. 26) “La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional”

Uniendo los dos aspectos básicos comentados hasta ahora, he creado un modelo de sesión que considero idóneo para atender los aspectos físicos y emocionales, y a continuación se recogerán las actividades y ejercicios elaborados que considero que son adecuados para realizar actividad física y deporte, favoreciendo el aspecto emocional del niño. Hacerle sentir un participante activo y útil dentro del grupo es una de mis prioridades, y sin duda favorecerá su desarrollo como persona y como deportista.

Para poner en práctica actividades y realizar actividad física con los niños hay que ser conscientes de cómo poder llevarlo a cabo de manera que el niño se mueva y se sienta bien haciendo lo que hace, en un ambiente adecuado junto con sus iguales.

Por último en el documento se encuentran las conclusiones y consideraciones finales que se pueden extraer acordes con los objetivos propuestos previamente.

## **2. OBJETIVOS**

He elaborado una serie de objetivos para llevar a cabo en la realización de este trabajo, los cuáles se muestran a continuación:

- Crear la estructura de enseñanza - aprendizaje idónea que deben llevar los niños y niñas que comienzan con la práctica de un deporte de equipo
- Elaborar actividades y ejercicios adecuados atendiendo a la práctica deportiva que favorezca el desarrollo emocional de los participantes.
- Indagar y documentarme sobre los modelos de iniciación deportiva, haciendo un análisis crítico que favorezca diseñar un proyecto de intervención.

### 3. COMPETENCIAS DE GRADO

A lo largo del presente Trabajo Final de Grado se ven reflejadas una serie de competencias generales correspondientes al Grado de Educación Primaria (R. Decreto 1393/2007, *por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias*) que a continuación muestro:

- 1) Reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
  - a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
  - b. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
- 2) Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:
  - a. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.
- 3) Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:
  - a. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
  - b. El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje
  - c. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación
  - d. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

## 4. JUSTIFICACIÓN

He decidido trabajar sobre este tema porque considero que la práctica deportiva es un aspecto que influye mucho en el aspecto emocional, sobre todo en las primeras edades.

La relación con los iguales es, sin duda, importante en el desarrollo personal de todos los individuos partiendo desde las primeras edades. La práctica de un deporte de equipo favorece las relaciones entre iguales con los beneficios que esto puede producir en una persona, aunque también puede provocar malestar en aquellos niños que no se sientan competentes dentro de la práctica del mismo. En mi caso, llevo toda la vida dentro de la práctica de deportes de equipo, y considero que me ha beneficiado mucho, sobre todo en el aspecto de sociabilidad.

En las primeras edades de educación primaria, la mayoría de los alumnos comienzan una práctica deportiva determinada, y según avanza el tiempo, son muchos los que dejan de realizarla, lo cual puede tener una relación con el aspecto emocional de la persona o niño en cuestión.

Para mí es importante analizar este tema, partiendo desde la situación del deporte base, y analizar cómo y de qué manera se puede favorecer a los chicos y chicas que practican una actividad deportiva. Dentro de la práctica deportiva de los chicos y chicas, los padres juegan un papel fundamental.

En el año 2005, el 63% de los españoles declaró que “le gustaría que su hijo/a se dedicara al deporte profesional o de alta competición” (Hernández, Martínez y Águila, 2008, p. 41). Muchos padres, presionan a sus hijos intentando que sean los mejores jugadores, y eso puede ser perjudicial.

En la práctica deportiva de las primeras edades se pretende transmitir el valor de participación e igualdad, en lugar de la competitividad. Quiero destacar la definición que Velázquez (2004, p. 186) da sobre la “educación deportiva”, un aspecto que tanto padres como participantes deberían tener en cuenta:

La educación deportiva tiene como objeto la formación de los alumnos y las alumnas como miembros de la ciudadanía, capaz tanto de vivir con autonomía y responsabilidad en el ámbito de la cultura deportiva, participando y disfrutando plenamente de ella, como de comprometerse de forma activa y crítica en la construcción y desarrollo de dicha cultura, en la sociedad democrática y sus valores.

En este trabajo, trataré de analizar los modelos que hay en cuanto a la iniciación deportiva, y cómo influye cada uno en sus practicantes. Es importante ver desde un punto crítico los tipos de entrenamiento que se desarrollan y cuál es el adecuado y cuál no lo es. Mi planteamiento está basado en la búsqueda de un tipo de sesión deportiva idónea, teniendo en cuenta que dicha práctica afecte positivamente al aspecto emocional de los niños, y que favorezca su desarrollo. Me parece interesante investigar sobre esto, ya que yo durante dos años he sido entrenador en un colegio, y en un futuro me gustaría serlo también. Así que con este trabajo, tengo una oportunidad de descubrir cuáles son los tipos de prácticas deportivas que favorecen esos aspectos en el alumnado.

Al ser un tema actual adquiere más relevancia. No podemos crear situaciones donde los niños dejen de practicar deporte o actividad física en las primeras edades, ya que debe ser una práctica constante y regular que tiene que alargarse durante toda la vida. Con la realización de la práctica deportiva se mejora la salud y el bienestar personal, obteniéndose así un beneficio importante para la persona. Según dice Williams (2002, p. 3) “Una actividad física adecuada puede, ciertamente, mejorar el estado de salud”

También hay que saber y comprender que el bienestar emocional, es un aspecto de las personas que implica mucha más felicidad en uno mismo, y que tenemos que tener en cuenta en el trabajo diario con los niños. Hay que tratar de intercalar la práctica deportiva con las emociones, de manera que los participantes obtengan un beneficio de dicha práctica.

## **5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Tratando de introducir todos los contenidos propios de este tema, voy a esquematizar este apartado en los dos aspectos fundamentales dentro del trabajo. Por un lado, trataré sobre los tipos de prácticas deportivas, los modelos que nos encontramos y todos los aspectos relacionados sobre este tema de la iniciación deportiva, incluyendo el modelo idóneo de sesión que favorezca el desarrollo del alumno. Por otro lado, trataré de explicar todo lo relacionado con el apartado del aspecto emocional, y la relación que este tiene con la práctica de un deporte de equipo.

En el proceso de enseñanza e iniciación deportiva, ya sea en el ámbito docente o en el de entrenamiento deportivo, hay que tener en cuenta unos aspectos que están relacionados entre sí, como las características de los individuos para actuar de una u otra manera, los objetivos que pretendemos alcanzar, los planteamientos pedagógicos y didácticos que tenemos para llevar a la práctica y también hay que tener en cuenta las estructuras de los deportes que sean objeto de enseñanza.

### **5.1. LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

#### **5.1.1. Tipos de prácticas deportivas**

Siguiendo a González, García, Contreras y Sanchez-Mora (2009, p. 16) podemos distinguir tres posibles ámbitos o tipos de prácticas deportivas

- 1) El deporte para todos: se debe desarrollar sobre todo en los centros escolares, tanto para los jóvenes como para el resto de la comunidad. Este deporte será accesible para todos sin discriminación alguna, ofrecerá igualdad de oportunidad a chicos y chicas, y tendrá muy en cuenta las peculiaridades e intereses de los participantes. Se puede participar en competiciones, pero éstas deben estar adaptadas a las características psicoevolutivas de los participantes, donde la selección por nivel se realiza más tarde.
- 2) El deporte de base y la competición en niveles bajos y medios: implica dos dimensiones diferentes. Por un lado, significará una etapa de comienzo de la práctica deportiva, una fase de iniciación al deporte; y por otra, englobaría a un gran número de personas que por diferentes causas no han accedido a los niveles

más altos de competición. En estos niveles la competición es más lúdica que agonística, predominando el principio de inclusión frente al de exclusión.

3) En el deporte de alta competición: el principio de selectividad es el más importante y determina la práctica deportiva, por lo que la élite deportiva sólo la compondrán un colectivo muy minoritario. El entrenamiento en este ámbito supone un proceso en el que se busca el rendimiento hasta sus posibles límites, pudiendo peligrar por tanto la salud.

Hay que tener en cuenta el contexto o el ambiente que recubre a la práctica deportiva, como aspecto importante para los participantes. He extraído las ideas generales sobre los contextos o ámbitos en los que se puede llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje deportivo según argumenta Blázquez (1995).

- El deporte recreativo: aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar al adversario, únicamente por disfrute o goce.
- El deporte educativo: aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- El deporte competitivo: aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo.

### **5.1.2. Modelos de enseñanza**

Sobre los modelos de enseñanza dentro de los juegos deportivos hay mucha información, y muchos son los autores que tratan este tema.

Como nos muestran Devís y Sánchez (1996, p. 176) “los diversos modelos de enseñanza o iniciación parecen estar mediatizados por los propósitos o fines últimos (educativo o rendimiento) y por los intereses institucionales que arropan a cada uno de ellos (federaciones o centros educativos)”

Siguiendo a Romero (2001) y recopilando las ideas más relevantes de este autor, podemos distinguir entre dos modelos básicos: uno de ellos es el **técnico**, también conocido como modelo tradicional o mecanicista. Este modelo tiene su centro de interés en el aprendizaje de la técnica. La táctica no será objetivo de aprendizaje hasta que la técnica no haya sido aprendida. Su estructura de sesión suele constar de:

- 1) calentamiento previo fuerte
- 2) seguido de entrenamiento técnico
- 3) finalizando la sesión con juego real (no siempre)

Este modelo se preocupa mucho por el fallo, por miedo a que no reproduzcan el “movimiento ideal”; por ello le da mucha importancia a las repeticiones, como método para que las personas aprendan la técnica.

El otro modelo que nos encontramos es el **comprensivo**, también llamado global o integrado, donde el fallo en la práctica forma parte del proceso de aprendizaje. Se crean situaciones cambiantes, distintas, abiertas, donde no solamente haya una correcta solución. Se puede decir que va de los aspectos generales a los particulares, donde los alumnos tienen que experimentar tomando una serie de situaciones en cada momento. La técnica no es lo que preocupa en este modelo.

La estructura de sesión, es la siguiente:

- 1) Puede contar o no con un calentamiento previo
- 2) Juego modificado.
- 3) Paradas para reorientar a los alumnos
- 4) Vuelta al juego

Con este modelo, lo que se pretende conseguir, es que los alumnos potencien su autonomía, responsabilidad y creatividad, teniendo una mejor comprensión global de la actividad que se realice.

Otra clasificación de los modelos de enseñanza sería aquella que los divide en **horizontales** y **verticales**. A continuación procedo a describir dichos modelos, guiándome por los argumentos que muestra Ticó (1995):

En el modelo **vertical**, el punto de partida es que cada deporte es diferente a los demás, y requiere una enseñanza diferenciada y específica. No se acepta la posibilidad de que exista una transferencia entre varios juegos deportivos.

Reiss (1996, p. 72) sostiene la siguiente definición de transferencia: “Por transferencia entendemos, en general, la transposición de un signo como elemento de una estructura de signos y como potencial formal y funcional a otro signo como elemento de otra estructura”

Dentro del modelo de enseñanza vertical, para el aprendizaje de un deporte, solo te puedes servir de las prácticas de ese deporte en concreto. Esta práctica se lleva a cabo a través de juegos simplificados, siendo una versión adaptada para los alumnos.

Devís y Sánchez (1996, p. 167) a continuación, reflejan cómo se debe llevar a cabo la práctica dentro del modelo vertical:

Se empieza la enseñanza con una progresión de juegos reales, simplificados o reducidos, a partir de los cuales el jugador aprende a desenvolverse en un ambiente similar al deporte estándar. Es así como se aprenden los aspectos técnicos y tácticos del deporte que se haya elegido.

Por el contrario, el modelo **horizontal** consiste en la utilización de distintas prácticas para llevar a cabo el aprendizaje. Entonces, se parte de globalizar aquellos deportes que compartan unas estructuras y características internas comunes. Por lo tanto, el principio de transferencia, es un concepto que es importante dentro de este modelo de enseñanza.

Con este modelo lo que se pretende es romper con la forma tradicional de tratar la iniciación que siempre empieza y acaba con un mismo deporte.

### **5.1.3. Iniciación deportiva y problemas de la base**

Según García (2004, p. 11) “no todos los autores que desarrollan su trabajo en las primeras etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte coinciden en denominar a este periodo iniciación deportiva, y aún aquellos que sí lo utilizan lo hacen con significados muy diversos”.

Para dar una definición al concepto de iniciación deportiva, expongo la siguiente, la cual es de Blázquez (1995, p. 19), donde señala que “tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”

Dependiendo qué visión tengamos sobre el deporte, utilizaremos una u otra definición. Hay practicantes deportivos profesionales que tienen un concepto de lo que es el deporte y sus características, que no es igual al concepto que tenga otro tipo de persona. Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) la iniciación es, “un proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo”. Siguiendo con esta definición, los procesos de iniciación, deben indicar que una persona cumple ciertas exigencias específicas de un grupo pudiendo responder a las expectativas correspondientes.

Este concepto, como profesor de educación física me ha hecho pensar y discurrir sobre las diferentes visiones que se pueden tener. Considero, que la visión de un futuro docente no tiene que estar ligada al rendimiento, sino hay que considerar la iniciación deportiva como un proceso genérico y polivalente, que se guie principalmente por principios pedagógicos. Somos los encargados de que el alumno tenga una buena base para el futuro, que favorezcan un futuro aprendizaje.

Como argumenta Blázquez (1999, p. 21) “en la educación física, por encima de la búsqueda del rendimiento se sitúa la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva”

En las primeras edades, la práctica del deporte debe entenderse como una actividad dirigida a ayudar a la formación y al desarrollo del niño dentro de esta etapa. Por eso, debemos huir de los planteamientos elitistas donde únicamente los mejores jugadores tienen la oportunidad de practicarlo.

En estos primeros pasos, el deporte tendría que ser un medio para educar personas, e inculcar todos los valores que lo acompañan, como el compañerismo, el sacrificio, el respeto, y muchos otros.

El deporte debe trabajar unos valores, como muestra Gutiérrez (2003, p. 27) “La educación física, por su proximidad con el deporte escolar, puede asumir la importante misión de promover los valores que el deporte debe desarrollar”

Por desgracia, en muchas ocasiones de la actualidad, estos no son los valores que se trabajan dentro del deporte; los niños tienen una concepción equivocada de la práctica deportiva, y no es culpa suya, sino de sus educadores responsables de ellos. Siempre hay un alumno el cuál si no gana o “no mete un gol” se frustra, y rompe a llorar. Pues bien, a estos alumnos hay que hacerles ver que en estas primeras edades lo importante es aprender e intentar hacerlo lo mejor posible, sin ser tan sumamente competitivos.

Todos sabemos que el deporte es una fuente de socialización, muy utilizado por casi todos los componentes de la sociedad. Como muestra Le Boulch (2001, p. 75) debemos “validar un deporte fuente de salud, de equilibrio y medio de socialización”.

Muchas personas, apuntan a clases deportivas a sus hijos, intentando que se conviertan en los mejores jugadores. Uno de los problemas que hay es ese, y es que muchos padres inculcan a sus hijos valores que no deben aprender a tan temprana edad, como la competitividad o la agresividad. Hay que hacer ver tanto a niños como a adultos, que a estas edades, lo primordial no es el resultado. Como mencionan Weinberg y Gould (2010, p. 111) “Parece lógico que debemos promocionar la cooperación en lugar de la competición en la educación física y el deporte”. El término competición, por lo tanto, debe estar lejos en estas primeras edades.

La figura del educador/entrenador/profesor dentro de la práctica deportiva es el responsable y el encargado de controlar las emociones, sentimientos, problemas, etc. que puedan surgir dentro del grupo. Por eso, su figura es de gran importancia para el desarrollo de los niños y niñas.

Por eso, los educadores y entrenadores tienen que ser consecuentes y ver que su acción es muy importante para los niños, enseñando a los niños a ganar pero también que aprendan a perder.

Muchos de los chicos y chicas si no vencen y no consiguen su objetivo se desesperan y se desaniman, y esto es lo que hay que intentar cambiar. El hecho de no ganar no tiene que ser una experiencia traumática para ellos.

Siguiendo con los problemas en la base, según Blázquez (1999, p. 23), “Uno de los peligros más comunes por parte de entrenadores y técnicos es pensar que todos sus pupilos pueden llegar a ser campeones”, hecho a tener en cuenta y a intentar cambiarlo.

Para que esta etapa sea positiva dentro del desarrollo del niño, no hay que tener prisa por enseñar muchas cosas al aprendiz. Como muestra Blázquez (1999, p. 23) “El proceso de iniciación debe hacerse de forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de los individuos”

Hay que tratar que no se produzca un abandono de la práctica deportiva, e intentar que se convierta en un hábito para la personas. Si el individuo ha obtenido una buena formación deportiva desde las primeras edades, dedicando un tiempo a realizar una actividad deportiva regularmente, habrá adquirido un hábito deportivo que hará que siga realizando deporte. Vuelvo a recalcar la función tan importante que tienen los primeros educadores/profesores, pues tienen que intentar crear hábitos saludables en sus alumnos, y que estén relacionados con la actividad física. Pero hay que tener cuidado, y no producir excesos de actividad en los niños pues pueden saturarse.

#### **5.1.3.1. Factores de la iniciación deportiva**

Adentrándonos en el término de iniciación deportiva, son varios los aspectos o factores que intervienen y que hay que tener en cuenta. Adquiriendo las ideas de Hernández (2000), procedo a explicar los factores a los que hay que prestar atención:

- El sujeto: tenga la edad que tenga, hay que tener en cuenta sus características propias, ya que cada persona y cada niño es diferente. Dentro de cada ser, hay que tener en cuenta las siguientes características:
  - Sus capacidades físicas básicas
  - El periodo en el que se encuentra el individuo
  - La personalidad y comportamiento.
  - Valorar su objetivo y su motivación para la práctica

- La capacidad de aprendizaje que tenga
- Sus condiciones de salud física, psíquica y social
- El deporte que se practique: las características del deporte en concreto, su estructura, su dinámica son un factor significativo para la práctica del mismo, ya que en función de estos aspectos, un niño será más o menos apto para esa práctica deportiva. Teniendo las aptitudes que demanda un deporte, hay más posibilidades de éxito en el mismo.

Dentro de este apartado de deporte, hay una clasificación muy básica dividiendo este en dos grandes grupos:

- Deportes psicomotrices, en los cuales el sujeto participa de una forma individual, donde otros sujetos no intervienen.
- Deportes sociomotrices, que a su vez se dividen en deportes de cooperación (por ejemplo carrera de relevos) , de oposición (por ejemplo los deportes de raqueta enfrentándose uno contra uno), y de cooperación/oposición (por ejemplo el baloncesto)
- El contexto: no es lo mismo que la actividad deportiva se realice en un contexto educativo, que en un ambiente competitivo. Los fines a los que se pretende llegar son distintos. También depende del lugar de nacimiento, ya que en unas zonas es más característico un tipo de deporte y en otras lo pueden ser otros deportes diferentes.

A modo de síntesis, hay una serie de aspectos o características que hay que tener en cuenta dentro de la iniciación deportiva:

- Debe ser un proceso de socialización y de integración de los sujetos
- Tiene que ser un proceso de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo de manera progresiva, teniendo como objetivo conseguir la máxima competencia social
- Debe ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes como introducción a la práctica de un deporte.
- Tiene que ser una etapa de contacto y experimentación, y no de aprendizaje de ñas habilidades técnicas.

Esta etapa conviene como he dicho anteriormente, en ir paso a paso, evolucionando de manera progresiva. Si vamos avanzando muy rápido sin seguir los pasos adecuados, pueden crearse unos hábitos incorrectos en el niño. Como nos transmite Blázquez (1999, p. 42) “la idea de que los niños deben aprender a hacer las cosas correctamente desde el principio porque los malos hábitos, son difíciles de cambiar es probablemente uno de los mitos más peligrosos de la enseñanza de las habilidades deportivas”.

### **5.1.3.2. Etapas de la iniciación deportiva**

González, García, Contreras, y Sanchez-Mora (2009, p. 14) nos muestran tres etapas formativas por las que las personas van pasando dentro de la práctica deportiva.

- 1) Etapa de formación básica: se da una información general y sencilla de los deportes y de la forma de practicarlos. Ahí se asientan los movimientos básicos.
- 2) Etapa de formación específica: en esta fase se centra en algún tipo de deporte concreto.
- 3) Etapa de perfeccionamiento deportivo: los aprendizajes adquiridos se van afinando y puliendo.

Posteriormente, Wein (1995) propone un modelo en el que podemos diferenciar cinco etapas en referencia a los contenidos básicos que se trabajan en la actividad deportiva, y que procedo a exponer a continuación, habiendo recopilado las ideas fundamentales:

- 1) 1 nivel - Juego de habilidad y capacitación de base: se trabajan las habilidades básicas con juegos polivalentes.
- 2) 2 nivel - Juego simplificado: prácticas más sencillas de los deportes que se pretende aprender.
- 3) 3 nivel – Mini deporte: el deporte se practica con un número reducido de participantes.
- 4) 4 nivel - Juego modificado: se simplifican las reglas del deporte en cuestión.
- 5) 5 nivel - Juego reglamentado: se practica el deporte como tal.

Siguiendo con este apartado, Masriera (1987) aporta otra clasificación sobre el orden a seguir en la puesta en práctica de las tareas o actividades. Extrayendo los aspectos más importantes de esta clasificación muestro lo siguiente:

- 1- Tareas sin oposición ni colaboración: no se colabora ni se presenta oposición ante las acciones de los participantes.
- 2- Tareas sin oposición pero con colaboración: se requiere una colaboración dentro de la actividad, pero sin oposición a los participantes.
- 3- Tareas con oposición, pero sin colaboración: los participantes se enfrentan directamente ante el reto deportivo propuesto.

### **5.1.3.3. Finalidades y objetivos de la iniciación deportiva**

En este apartado voy a comentar los objetivos generales en los que, como profesor/ entrenador/ educador nos tenemos que centrar dentro de este proceso de iniciación en el deporte:

1. Mejorar la salud de los alumnos: esto consiste en trabajar el aspecto físico en los niños acorde con su edad. Favorecer la práctica deportiva es importante para crear un hábito saludable desde un principio.
2. Enseñar las reglas básicas del deporte que se practique: este aprendizaje debe ser progresivo, comenzando por las reglas básicas y más globales. Como es lógico al comienzo se producirán incumplimientos de las normas, pero poco a poco los participantes irán aceptándolas y cumpliendo las mismas.
3. Mejorar la socialización y el trabajo en equipo: esto es muy importante en el desarrollo del individuo. Pretendemos que se “disfrute jugando” entre todos cooperando y colaborando.
4. Conseguir hábitos de práctica deportiva: se busca conseguir un hábito para toda la vida, potenciando una vida sana, realizando actividad física por el mero hecho de disfrutar.

#### **5.1.3.4. Tipos de deporte dentro de la iniciación deportiva**

Se pueden tener diferentes puntos de vista o diferentes formas de orientar dentro de la iniciación deportiva. Hay distintas posturas con respecto al deporte, ya que dando uno u otro enfoque conduciremos a uno u otro tipo de deporte. Así bien, según González, García, Contreras, y Sanchez-Mora (2009, p. 16) podemos ver que el deporte lo podemos enfocar a uno de estos aspectos:

- Deporte recreativo: practicamos el deporte por el puro placer y diversión, sin tener una competitividad ni ambición por ganar, es decir, solamente por el goce que nos produce su práctica.
- Deporte competitivo: lo practicamos para vencer y superar a nuestro adversario, siendo el objetivo número uno conseguir la victoria.
- Deporte educativo: se colabora en el desarrollo óptimo de una actividad o deporte, potenciando los valores del individuo. Se pretenden conseguir metas más educativas, didácticas aplicadas al deporte de iniciación.

#### **5.1.4. Deporte educativo**

Me voy a centrar en esta forma de orientar el deporte, y a continuación muestro su definición y aspectos básicos.

Entre el deporte de alta competición y el deporte recreativo, encontramos el deporte educativo, que constituye una verdadera actividad que permite el desarrollo de la persona y de la adquisición de una formación básica y continuada.

Dentro de este trabajo y de mi futura profesión, este es el tipo de deporte que voy a transmitir a los niños. La búsqueda de metas educativas y pedagógicas es un requisito fundamental, olvidándose del aspecto competitivo y centrándose en una visión global del proceso de enseñanza.

El verdadero objetivo de este tipo de deporte es dotar al aprendiz de una gran autonomía motriz, que le permita adaptarse a diversas situaciones. Como muestra Blázquez (1999, p. 29) “No es el movimiento el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, actúa, que realiza una actividad física. Interesa menos el deporte y más el deportista”.

Este tipo de práctica deportiva, lo podemos encontrar dentro de la Educación Física o del deporte escolar, definido en el siguiente apartado.

A continuación voy a nombrar algunas características y aspectos que son esenciales para considerar al deporte como educativo:

- Carácter abierto, dirigido a todos aquellos que quieran participar.
- Los objetivos son globales, es decir, no solamente se centran en el aspecto motriz.
- Restar importancia al resultado, buscando otros aspectos importantes que el deporte puede ofrecer.

Aparte de estos aspectos hay que saber que el deporte no es educativo por sí mismo, por tanto, tiene que cumplir unas orientaciones educativas aplicadas y aprendidas a través del profesor o entrenador para que alcancen unos parámetros. Aunque como hemos visto también es importante la aportación de los padres, las instituciones públicas y también las privadas. Además, para muchos niños el deporte se convierte en la principal fuente de educación (Abad, Giménez y Robles, 2009, p. 91)

### **5.1.5. Deporte escolar**

Sobre este apartado, voy a explicar la definición de este concepto, que según Nuviala (2003, p. 20) es “todas aquellas prácticas físico deportivas /recreativas, competitivas o recreativas-competitivas) realizadas por los niños en edad escolar, que tienen como fin el desarrollo integral de éstos, constituyendo las actividades competitivas una parte de éstas”.

Conjuntamente, la Educación Física y el deporte escolar, hacen un total de 4 a 7 horas semanales de actividad física para los niños, tiempo suficientemente adecuado.

Según Vizcarra (2003, p. 34), “el deporte escolar debe promover comportamientos y actitudes sociales adecuados. Y las administraciones públicas deben facilitar la elaboración de materiales que orienten y formen de manera permanente a los entrenadores”.

Como vengo diciendo el deporte es una parte fundamental del desarrollo de una persona. En su práctica se aprenden muchos valores y se forman las personas. Para Blázquez (1999, p. 96) “Se pueden encontrar evidencias históricas de que ya los griegos estaban convencidos de que el deporte hace el carácter de quién lo practica”. Como vemos en esta cita, el deporte también es importante a la hora de definir el carácter del individuo.

### **5.1.6. Deportes de equipo**

Los grupos de chicos y chicas, sobre todo en las primeras edades, hay que “saber llevarlos”, controlar sus comportamientos, que las relaciones entre ellos sean correctas, fomentando los valores positivos como la cooperación, amistad y respeto entre muchos otros. Dentro del grupo, las emociones y roles que pueden aparecer también deben ser controlados.

En el apartado de la competición, hay una parte (el equipo que gana) que sale reforzada, ilusionada y con mucha confianza. Por otro lado, aquella persona o equipo que salga derrotado, lo hará con una gran tristeza y desmotivación. Como educadores, hay que tener las “armas” adecuadas para que aquellos niños o niñas no lleguen al punto máximo de frustración. Como digo esto, también creo que hay que enseñar a saber ganar a las personas, y reducir el ansia de llegar al éxito. La victoria o la derrota no muestran que seas apto o no para esa práctica deportiva. Bompa (2005, p. 214) expone que “Hay que restar importancia a la victoria en los programas deportivos para niños”.

Como muestra Parlebas (2001, p. 152) “Cualquier juego deportivo constituye un auténtico laboratorio de reacciones emocionales” y esto hace que cada persona viva y reaccione de distinta manera ante unas situaciones concretas, como una sesión de educación física, un partido o un entrenamiento.

Lo que tiene que hacer un entrenador/educador/profesor que esté relacionado con la actividad física y el deporte en equipo, es hacer sentir a cada participante/jugador como útil y necesario, creando en ellos un bienestar personal y social.

## **5.2. ASPECTO EMOCIONAL**

### **5.2.1. Autoconcepto**

Dentro de este apartado, voy a explicar en qué consiste el autoconcepto y sus tipos. Lo voy a describir de una manera fácil y sencilla, para un mejor entendimiento. Pues bien, el autoconcepto es un conjunto de características, imágenes, opiniones, ideas que tengo sobre mí mismo, es decir, como me veo, y por lo tanto, en función de cómo me vea me sentiré de una u otra forma.

Siguiendo a Woolfolk (2006, p. 71), vemos una definición del autoconcepto de una manera similar a lo expuesto en el párrafo anterior “el autoconcepto por lo general se refiere a la combinación de ideas, sentimientos y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma”.

Esto a la hora de relacionarlo con la práctica deportiva es importante, ya que en un deporte de equipo, cada componente del mismo tiene un rol diferente, y en función de esa función que ocupe, se sentirá de una u otra manera, lo que influirá en la visión que tenga sobre sí mismo.

El desarrollo del autoconcepto varía con el paso del tiempo y se va modificando en función de los distintos momentos que atraviesa la persona, como nos muestra Woolfolk (2006, p. 72) “El autoconcepto evoluciona a través de una autoevaluación constante en distintas situaciones”.

Tratando el tema e informándome sobre ello, he llegado a la conclusión de que podemos encontrarnos con cinco tipos de autoconcepto principales, cada uno con sus propias características, y que Ramos (2008) hace referencia:

- El primero es el autoconcepto social que hace referencia a la percepción que un individuo determinado tiene sobre el desempeño en sus relaciones con los demás.
- Por otro lado, el autoconcepto emocional, equivale al control que un individuo tiene sobre unas situaciones o emociones determinadas, y si responde adecuadamente a estas.

- El autoconcepto familiar, se refiere a lo que percibe el individuo en cuanto a la participación e integración en el medio familiar.
- El autoconcepto físico tiene que ver con la percepción del sujeto en cuanto a su aspecto y condición física.
- Y por último el autoconcepto académico, que va relacionado con el autoconcepto social, y se refiere a cómo un individuo se ve dentro del colegio, clase, compañeros, etc.

### **5.2.2. Inteligencia emocional**

Lo primero que voy a tratar va a ser explicar de dónde proviene, y cuál ha sido la evolución histórica del término “inteligencia”. Siguiendo a Ribes (2002) y extrayendo las ideas que pretende transmitirnos, voy a mostrar la evolución que este concepto ha tenido a lo largo de los años.

En 1870, Galton fue uno de los primeros investigadores en realizar una investigación sobre las diferencias individuales con respecto a la capacidad mental de los individuos. En 1890, Catell fue el encargado de desarrollar pruebas mentales a individuos y fue el primer psicoanalista en dar una importancia notable al estrés. En 1905 es la primera fecha en la cual este concepto es unido al mundo de los niños, y fue mediante Binet, el cual desarrolló un instrumento para evaluar la inteligencia de estos. Dicho instrumento, sería modificado por Terman en 1916 y aparecería por primera vez el término de cociente intelectual.

Más adelante Thorndlike estableció las terminologías de inteligencia social, inteligencia abstracta e inteligencia mecánica. Siguiendo con esto, en la década de los treinta, Wechsler dos tipos de escalas con respecto a la inteligencia; una para adultos (WAIS en 1939) y otra para niños (WISC en 1949), las cuales hoy en día son utilizadas.

Estos fueron los primeros pasos que se dieron con respecto al término de inteligencia.

Ahora, me voy a centrar en la inteligencia emocional siguiendo a Ocaña y Martín (2011), y recopilando las ideas más relevantes, voy a resumir como ha ido evolucionando este término, describir los primeros pasos que tuvo a lo largo de la historia.

Este concepto que más adelante definiré, fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, y lo hicieron para definir las cualidades emocionales que son importantes para llevar a adquirir el éxito.

Posteriormente en 1995, Daniel Goleman fue el que impulsó este concepto en la conciencia pública, dándolo a conocer para la sociedad. Este término se fue relacionando cada vez más a la educación de los niños. Así es como el concepto ha ido evolucionando, hasta ahora que está cada vez más ligado a la educación.

Dentro de este apartado, en relación a la inteligencia emocional, voy a destacar el modelo de Mayer y Salovey, psicólogos que he mencionado anteriormente. Estos evalúan la Inteligencia emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales básicas.

Para definir este concepto del que he estado hablando, lo haré mediante dos autores anteriormente comentados como son Ocaña y Martín (2011, p. 128), los cuales manifiestan lo siguiente:

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”, aportando también que “la inteligencia emocional nos permite conocer nuestros sentimientos y emociones, controlarlos, regular nuestro estado de ánimo, comprender lo que sienten los demás, demorar la satisfacción, superar las frustraciones, empatizar con los demás, manejar adecuadamente las relaciones, etc.

### **5.2.3. Educación emocional**

Actualmente, se ha introducido un aspecto importante dentro de la escuela. Se ha generado un movimiento que consiste en la educación de las emociones de los alumnos, y es conocido como “Educación emocional”.

Esto surge debido a la preocupación de los educadores, ya que se piensa que esto es un aspecto básico que todas las personas deben aprender, y que puede ayudar al desarrollo de las personas. Actualmente, podemos comprobar que los aspectos emocionales están dentro del currículo.

Como nos transmite Cohen (2003, p. 141) “En el pasado, la educación formal, emocional y social, era aparentemente innecesaria para el desempeño adecuado de un individuo, pero esto ya no es así”

Muchas personas se preguntan si la inteligencia emocional es educable o no lo es. Ante esta cuestión, la respuesta es que sí, y que debe ser una tarea necesaria dentro del ámbito educativo, considerando la mayoría de profesores primordial el dominio de estas habilidades.

Para Bisquerra (2000, p. 243) la educación emocional se define como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los dos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

El objetivo que hay que tener, como futuro educador que voy a ser, es proporcionar el desarrollo de competencias emocionales como la regulación emocional, la conciencia emocional o la autorregulación.

Estas competencias emocionales, Bisquerra (2003, p. 22) las define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

Los contenidos de la educación emocional varían en función del tipo de personas con las que tratemos, y para tratar de enseñar estos contenidos conviene usar una metodología basada en la práctica, ya sea hacer dinámicas de grupo.

La relación del juego y las emociones va “de la mano” como vengo diciendo a lo largo del trabajo. De esta manera, como afirma Garaigordobil (2005, p. 35) “El juego es una actividad placentera que genera satisfacción emocional”, aportando también que “El juego, como todas las actividades creadoras, genera satisfacción emocional”.

#### 5.2.4. Emociones y sus tipos

Este apartado, lo comenzaré explicando la definición sobre que es la emoción. Lo haré a través de Mora (2012, p. 14) que nos explica lo siguiente:

La emoción es ese motor que llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales en zonas profundas de nuestro cerebro (sistema límbico) que nos mueve y nos empuja a “vivir”, a querer estar en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.

Las emociones en el deporte están presentes, y se puede ver tanto en niños en las primeras edades como en profesionales que compiten a alto nivel. Es necesario saber controlar las emociones y la tensión que la competición deportiva puede generar en la persona. En muchas ocasiones, el deporte puede suponer un nivel de estrés alto en una persona, debido a que el acto deportivo activa y acelera nuestro cuerpo y con ello nuestras respuestas emocionales. Podemos ver como Dunning (1999, p. 40) menciona que “Las emociones desempeñan un papel central en los deportes”.

En las primeras edades, existe un desajuste emocional entre la excitación que se tiene y la obligada sumisión a las reglas del juego en cuestión, pues en los niños prima el afán de protagonismo y las ansias de vencer, ya que así consiguen sus deseos y objetivos propuestos. Como he comentado con anterioridad y como expresa así Bompa (2005, p. 214) “El énfasis en la victoria crea situaciones que son demasiado estresantes para los niños”. También, siguiendo con este autor, nos transmite lo siguiente: “La mejor manera para que los niños desarrollen las habilidades es practicarlas en un ambiente divertido y no estresante”.

Las emociones provocan los sentimientos en una persona, y como muestra Marina (1996, p. 11) “no es que nos interesen nuestros sentimientos, es que los sentimientos son los órganos con que percibimos lo interesante, lo que nos afecta. Todo lo demás resulta indiferente”. Esas emociones y sentimientos tienen que ser positivas, y que favorezcan el desarrollo completo del individuo.

La enseñanza de la regulación de emociones es un tema fundamental para aquellas personas que se dedican de manera profesional a la enseñanza del deporte, y para poder regular esas emociones hay que conocerlas primero. Martínez (2006, p. 259)

sustenta lo siguiente en relación con las emociones “Debemos enseñar a regular (no tapar) la emociones en las distintas áreas”. En cada actividad o sesión que diseñemos, se debe intentar que todos los componentes del grupo salgan victoriosos de una u otra manera y no dejan entrar en el fracaso a nadie.

Siguiendo con este tema, voy a exponer dos clasificaciones que podemos encontrar de los tipos de emociones.

La clasificación más básica se establece entre las emociones primarias y las secundarias. He extraído las ideas más relevantes que nos transmite Casassus (2007) y muestro a continuación la síntesis de ello:

- Las emociones primarias, son aquellas que aparecen como respuesta debido a una circunstancia o a un evento determinado. Por ejemplo, “el miedo”.
- Las emociones secundarias se pueden definir como aquellas que surgen de las consecuencias de las emociones primarias.

Otra clasificación muy básica, como tratan Redorta, Obiols y Bisquerra (2006) es la que aparece a continuación. Sintetizando lo que nos exponen estos autores, he plasmado las ideas sobre dicha clasificación a continuación:

- Las emociones positivas son aquellas que producen un bienestar en la persona. Contribuyen favorablemente al desarrollo del ser. Por ejemplo, “la alegría”.
- Las emociones negativas son las contrarias, es decir, provocar un malestar o reducción del bienestar de la persona. Existe un deseo de evadirlas. Por ejemplo, “la depresión”.
- La emociones ambiguas son aquellas que depende de la situación en que se encuentre el sujeto y que puede mezclar los dos tipos anteriores. Por ejemplo, “la esperanza”.

## **6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1. OBJETIVOS**

El objetivo que me he propuesto es crear y proponer una estructura de enseñanza - aprendizaje que deben llevar los niños y niñas que comienzan con la práctica de un deporte de equipo, prestando atención al aspecto emocional de estos.

Esto estaría ubicado dentro de un modelo comprensivo que anteriormente mencioné y que más adelante explicaré con detalle. Este modelo es el más idóneo dentro de la iniciación de la práctica deportiva, ya que como mencionan Aceña et al (2007, p. 77) “En las bases de este modelo podemos situar la importancia concedida a que los alumnos/jugadores comprendan el sentido y la finalidad de lo que aprenden y den un valor funcional a su aprendizaje”.

De esta manera, lo que voy a hacer es crear un tipo de estructura de sesión, así como diversas actividades que favorezcan la motivación y la autoestima en el niño. El objetivo principal es que el participante se sienta miembro de un equipo y con ello favorecer el desarrollo emocional.

A su vez, con esta propuesta pretendo fomentar el hábito y motivación hacia el deporte, sentando las bases de los niños para que en un futuro este hábito deportivo creado siga durante toda la vida.

A la hora de la futura puesta en práctica de las actividades que a continuación he propuesto, considero que desarrollar un autoconcepto positivo en los practicantes deportivos es un aspecto fundamental y me he centrado en cumplir ese aspecto entre otros. Todos los niños se tienen que sentir útiles dentro del grupo o equipo.

Lo que no hay que pretender es crear talentos deportivos en estas edades, por lo que la especialización en cuanto a la técnica no lo voy a tratar. Una excesiva especialización en un determinado deporte tampoco es muy favorable en el niño. Como manifiesta Personne (2005, p. 115) “En un principio, se procura desmarcarse de la especialización precoz”.

Todas estas intervenciones se concretarían en los siguientes objetivos:

- Fomentar el hábito y la motivación hacia el deporte desde las primeras etapas.
- Desarrollar un autoconcepto positivo en los practicantes deportivos. Los alumnos no tienen que pensar que no son competentes.
- Conseguir que el participante se sienta miembro de un equipo, y con ello favorecer el desarrollo emocional.
- Tratar que la etapa de iniciación deportiva sea lo más enriquecedora en los participantes del equipo.

## **6.2. ACTIVIDADES**

Hay una serie de factores e ideas que hay que tener en cuenta antes de poner en marcha la práctica deportiva. A la hora de crear o diseñar las sesiones y las actividades, me he centrado en los siguientes aspectos que corresponden con el modelo comprensivo:

- Basado en la participación, con una participación integradora.
- Abierto a las modificaciones en función de las características del alumno, el entorno, la cultura, etc.
- Deporte cooperativo y apto para todos.
- Se empezaría mediante juegos pre-deportivos, donde todos tengan el mismo rol.
- Aumentando la dificultad y la complejidad en relación:
  - o Consigo mismo (dominio).
  - o Con oponentes.
  - o Con compañeros.
  - o Con compañeros y oponentes.
  - o Con compañero, oponente y objetivo.
- Cambio constante de equipos y de normas para igualar el juego.
- Importancia del proceso.
- Educación en valores.
- Uso de materiales distintos, para una experiencia mayor.
- No selección de jugadores.
- Tener una visión de equipo. No individual.

Las sesiones y actividades deben cumplir los siguientes requisitos:

- Diferentes respuestas ante una misma situación o reto.
- Mejora de la iniciación deportiva a través de situaciones reales de juego.
- Alumno consciente de lo que está haciendo, y por qué y para qué lo hace.
- Demostraciones del profesor para favorecer la implicación y participación.
- Desarrollo intelectual del practicante.
- Es un aprendizaje significativo ya que parte de conocimientos o habilidades adquiridas con anterioridad.
- Favorece la autonomía puesto que el alumno buscar diversas soluciones a una cuestión determinada.
- El niño protagonista de su aprendizaje que sirve como motivación.

Dentro del modelo comprensivo, y extrayendo las ideas fundamentales de Contreras Ordán (2006) voy a desarrollar las tres etapas que podemos encontrarnos dentro de la estructura que este modelo divulga:

- 1) Partiríamos de un juego modificado, atendiendo a las características de los alumnos y de la situación. Así, favorecemos una experiencia gratificante a los alumnos.
- 2) Posteriormente, propondremos una serie de tareas o retos que tienen relación con la táctica dentro del deporte que corresponda. Estas tareas, es necesario ejecutarlas para favorecer el desarrollo de las habilidades concretas del deporte que se esté haciendo. Se propondrán unos u otros ejercicios en función de las carencias o problemas que se vean en el juego modificado. Las tareas en cuestión pueden ser más analíticas o globales, dependiendo de las necesidades.
- 3) Finalmente, estas habilidades aprendidas, se integran dentro del primer juego u otro. De esta manera se va progresando en la ejecución y práctica del deporte.

Yo lo que quiero proponer es un modelo de enseñanza que esté acompañado de una actividad motriz lúdica. Pero esa actividad motriz que no solo sea un factor de diversión, sino también que sea una herramienta didáctica y metodológica.

Lo que voy a hacer es mostrar cómo y de qué manera voy a estructurar la iniciación de la práctica deportiva. Como se podrá ver a continuación, no solamente me he centrado en la creación de actividades predeportivas, sino que también he diseñado actividades de otra índole, como ejercicios que fomenten la unión del grupo.

La estructura a seguir está dividida en tres partes y son las siguientes:

#### 1) Momento inicial – Momento de acogida

En esta fase, lo que se pretende conseguir es fomentar la formación del grupo, a través juegos de cooperación entre los participantes, retos que se resuelvan en grupos, actividades “de corro” donde nos veamos los unos a los otros.

En este apartado son importantes las relaciones que se producen entre los miembros del grupo, es decir, el establecimiento de lazos. Conocer a los miembros del equipo es importante para la práctica de un deporte

Como objetivo general, lo que se espera es ayudar al desarrollo social de cada uno de los niños.

Comenzar con “buen pie” en esta fase, tiene mucha importancia para la confianza, el autoestima y la motivación del participante. Hay que hacerles sentir importantes dentro del grupo formado.

#### 2) Parte principal – Aprendizaje predeportivo

Dentro de este apartado, hay que incluir todas las actividades o juegos diseñados con respecto al deporte que se vaya a practicar.

Las actividades deben ser grupales, para la interacción de los miembros del equipo o grupo, implicando a todos.

Cada alumno tiene que tener un papel o rol dentro de la actividad, y esos roles se podrán ir cambiando entre todos los componentes. Que cada uno tenga un papel, favorece que se sientan protagonistas dentro de la actividad, y también ayuda al desarrollo del autoconcepto, sintiéndose competentes dentro de la actividad.

El aspecto motriz también es tenido en cuenta, intentando una mejora en ello a partir de los ejercicios y retos propuestos al grupo.

Con esto, pretendemos favorecer el desarrollo del aspecto físico y emocional, un objetivo prioritario a la hora de diseñar este proyecto.

### 3) Momento despedida.

Hay que realizar actividades de conciencia y cuidado corporal. Es muy positivo crear un hábito dentro de los niños que implique la realización de actividades más calmadas al final de las sesiones.

En personas más mayores, esta etapa correspondería con los estiramientos que se deben hacer al finalizar la actividad física.

Dentro de este apartado, se harán actividades o ejercicios de manera jugada, que se pueden realizar en grupo grande o en grupos más pequeños (parejas, tríos, etc.)

Esta fase, también favorece el conocimiento entre los miembros del grupo. El desarrollo de hábitos saludables es importante enseñarlo desde edades tempranas, para en edades más avanzadas tener ya el hábito o rutina como parte del ejercicio deportivo.

Los ejercicios diseñados van a tener relación con posturas saludables para el cuerpo, donde hay que enseñar a los niños el respeto por el otro y a los límites corporales de cada uno, ya que por ejemplo, hay diseñadas actividades propias del yoga donde hay que tener cuidado con los límites corporales del compañero.

Como conclusión, se pretende potenciar el desarrollo social, los hábitos saludables y fomentar la importancia del cuidado del cuerpo

Ante esta estructura, las tres partes están diseñadas para ponerlas en práctica mediante el modelo de enseñanza comprensivo como ya indiqué anteriormente. He decidido crear estas partes para trabajar todos los objetivos propuestos, considerando que así es la manera más adecuada.

En el momento de acogida, pretendo que todos los alumnos se conozcan entre sí, y se sientan importantes dentro del grupo, fomentando la unión y asociación entre ellos a través de las actividades que propongo. En la parte del Aprendizaje predeportivo considero importante hacer las actividades mediante el juego, donde los alumnos se diviertan haciéndolo y mejoren sus habilidades. Estas actividades o ejercicios tendrán, por supuesto, una gran relación con el deporte en cuestión. Por último, en el momento de despedida, he diseñado, mediante posturas corporales o posturas de yoga, juegos o ejercicios, donde pretendo conseguir que los niños comiencen a dar importancia a su cuerpo, ya que hay que cuidarlo y respetarlo, así como el cuerpo de los demás, conociendo sus capacidades pero también sus limitaciones.

A continuación he creado una serie de actividades para cada una de las tres partes anteriores. Tanto en el momento inicial como en el momento de despedida, he creado una serie de actividades donde las explico, pongo las variantes posibles para realizarlas y luego los objetivos. En el caso de la parte principal, lo que he hecho es describir el juego o actividad, proponer las variantes que creía convenientes, plantear otras actividades o ejercicios para realizar y así obtener una mejora en el juego, y plasmar los objetivos que se pretenden conseguir.

Dentro del momento de acogida, he creado una clasificación de las actividades dependiendo de la época del año en el que nos encontramos. No es lo mismo hacer una actividad de presentación al principio del curso, que al final, que ya se conocen todos los miembros del grupo. Por lo tanto, también he clasificado las actividades dependiendo de si se realizan en un espacio temporal u en otro. A final del año se harán actividades distintas de las que se hacen al principio, y viceversa.

Plantilla explicativa de las actividades propuestas:

Título: En este apartado colocaremos el título de la actividad en cuestión
Descripción: De una forma narrada, explicaré la actividad con sus normas y aspectos básicos que se deben conocer para su posterior desarrollo.
Variantes: De manera numerada, voy a exponer los cambios o modificaciones que se pueden hacer en la actividad para que resulte más adecuada con los objetivos propuestos, es decir, que se atienda tanto al aspecto predeportivo como al emocional en los participantes, teniendo todos el mismo rol, y sintiéndose todos protagonistas dentro del grupo.
Ejercicios para mejorar en el juego: Igualmente, de manera numerada, voy a llevar a cabo unas propuestas de otros ejercicios o actividades que impliquen una mejora en la actividad anteriormente planteada.
Objetivos: los aspectos que se pretenden conseguir y que vamos a trabajar.

### 6.2.1 Actividades para el momento de acogida

Para realizar a principio de curso:

1
Título: Nos conocemos
Descripción: Cada uno de los niños, de manera individual, va a ir moviéndose por las líneas que forman el campo de 40x20. Cuando se encuentre con un compañero, tiene que preguntarle algo, como por ejemplo su nombre, color favorito o cualquier otra cosa. Luego será el otro el que pregunte algo. Cuando acaben el “mini – dialogo” continuaran su camino.
Variantes: <ol style="list-style-type: none"><li>1 Después de este ejercicio de conocimiento, podemos hacer lo mismo pero chocando la mano cuando nos encontremos con un compañero, o darnos un abrazo.</li></ol>
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"><li>1 Que los niños se conozcan los unos a los otros.</li><li>2 Favorecer el contacto entre los componentes, perdiendo la vergüenza.</li></ol>

2

Título: Río de pirañas

Descripción: Los participantes tienen que atravesar un río lleno de pirañas, colocando el material de tal manera que se pueda llegar de un sitio a otro. Cada niño tiene un material (aros, cuerdas, etc.) y debe colocarlo en el camino de la manera que él quiera. Irán de uno en uno en orden, y se dirá la frase: “Yo soy (el nombre del niño) y coloco mi pieza aquí” para conocer a todos. Una vez este todo colocado, los participantes empezarán a realizar el camino para llegar al otro lado.

Variantes:

1. Se puede realizar un camino para que los niños lo puedan llevar a cabo botando un balón, o hacerlo a la pata coja.

Objetivos:

1. Conocer a los compañeros del mismo grupo.
2. Realizar un trabajo en grupo, de tal manera que cada uno aporte su “granito de arena”. Cooperar entre todos.
3. Llevar a cabo un trabajo de coordinación y equilibrio teniendo que pasar el puente construido entre todos.

3

Título: Pasamos el material

Descripción: La clase se va a repartir por todo el campo, y van a ir andando libremente. El profesor/entrenador irá introduciendo materiales, dándoselos a ciertas personas al azar. Estas personas, manipularán libremente con ese material durante cinco segundos aproximadamente y se lo pasarán a otro compañero. Para pasar ese material, tienes que llamar a la persona a la que se lo vayas a dar por su nombre, y una vez que te esté mirando, ya podrás enviárselo.

Variantes:

1. Si la actividad saliese bien, lo que se puede hacer es dar un material a cada persona y que se lo intercambien entre dos a la vez, lanzándolo.
2. Se pueden ir haciendo diferentes tipos de pases, es decir primero pasándolo por el suelo, luego por el aire con una mano, luego con dos manos, etc.

Objetivos:

1. Compartir el material entre todos los jugadores y a la vez conocer a los compañeros por su nombre
2. Comenzar la manipulación de distintos materiales

Para realizar cuando el curso está más avanzado:

4

Título: Muelle humano

Descripción: El grupo se divide en parejas. Los integrantes de cada pareja se colocan frente a frente con las palmas de las manos tocándose. Dar un pasito muy corto hacia atrás y sin separar los pies del suelo se dejan caer hacia adelante hasta apoyarse nuevamente en las palmas de las manos. Van repitiendo lo mismo cada vez desde un poco más atrás, hasta donde sea posible.

Variantes:

- 1 Cambiaremos las parejas para poder hacer el ejercicio con más de un compañero.
- 2 Si la actividad se lleva a cabo de manera correcta, se podría probar a hacer lo mismo pero en tríos.

Objetivos:

- 1 Favorecemos la confianza en el compañero
- 2 Practicamos el equilibrio y la cooperación

5

Título: El balancín

Descripción: Nos colocamos en grupos de 3; dos de ellos se ponen enfrente uno de otro, y el tercero en medio de los dos, con los ojos cerrados y sus pies no se podrán mover del suelo. Los dos que están a los laterales, deben dar suaves balanceos, sujetando a la persona para que no se caiga. Iremos cambiando de roles.

Variantes:

- 1 Si la actividad sale bien, se pueden ir aumentando el número de personas dentro de un grupo.

Objetivos:

- 1 Fomentar la confianza entre compañeros
- 2 Mejorar el contacto corporal entre los participantes
- 3 Conocer los límites de las personas

6

Título: Cambiamos de grupo

Descripción: Creamos cuatro grupos diferentes, formando entre ellos una X. Cada uno de ellos se va a colocar en fila, en uno de los brazos de la X, teniendo cada fila otra enfrente. Cada miembro de la fila tendrá un número asignado, y el entrenador o profesor dirá en alto un número, y la persona de cada grupo que tenga ese número, saldrá corriendo, dando la vuelta hasta llegar al grupo anterior al suyo, y se quedara ahí, y así sucesivamente.

Variantes:

1. En lugar de decir un número, se pueden decir dos o tres a la vez.
2. Después de decir dos o tres números, y que los jugadores intercambien sus posiciones, que cada grupo haga un “grito de unión” entre todos los jugadores.
3. Puede hacerse igual, pero que el jugador que cambie de fila tenga que hacerlo botando un balón o conduciéndolo con el pie.

Objetivos:

- 1 Fomentar la idea de grupo, para eso vamos cambiando continuamente.
- 2 Trabajar la velocidad de reacción asociada al número de cada participante.

**Título:** Paseo por el lago

**Descripción:** Actividad de un solo grupo, donde cada alumno tendrá que tener un aro. Estos aros estarán sobre el suelo formando entre ellos un círculo. La actividad consiste en que, cada alumno tiene que ir pasando por todos los aros hasta dar una vuelta completa y volver a su sitio, pero sin caerse al “lago”. La mitad de los alumnos irán hacia la derecha y la otra mitad darán la vuelta hacia la izquierda. Así los alumnos tendrán que ingeniárselas para que nadie se caiga, cooperando y colaborando entre todos

**Variantes:**

1. Se puede hacer la misma actividad pero dando a cada alumno algún material que debe transportar con él sin que se le caiga. También se puede hacer que cada vez que se cruce con un compañero se intercambie el material

**Objetivos:**

1. Colaborar y cooperar con cada compañero para intercambiar sus posiciones sin caerse del aro
2. Mantener el equilibrio
3. Tratar de conseguir que todos los participantes den la vuelta entera sin que nadie se caiga al lago.

### 6.2.2. Actividades para la parte principal

8

Título: Aleja el gato
Descripción: Se hacen dos grupos, distanciados el uno del otro de unos 15 metros. Justo en el medio, colocamos un balón que pese poco. Todos los jugadores tendrán un balón pequeño de gomaespuma. El juego consiste en dar al balón del centro con la pelota, intentando desplazarlo hacia el campo rival. Se lanzara por turnos, primero un jugador de un equipo y luego otro jugador del otro equipo, y así sucesivamente.
Variantes: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Se puede hacer que el lanzamiento lo hagan todos a la vez a la voz de ¡ya!</li><li>2. Para que el tiempo de espera sea menos, se puede hacer esto mismo entre dos. Primero realiza el lanzamiento uno y luego otro, intentando que el cono en el campo del compañero.</li></ol>
Ejercicios para mejorar en el juego: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Para practicar el lanzamiento de precisión, se pueden colocar una serie de bolos en el suelo y por medio de un lanzamiento de balonmano, intentar derribar los máximos posibles.</li></ol>
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trabajar el lanzamiento de diferente manera</li><li>2. Intentar que el lanzamiento sea lo más preciso posible</li></ol>

Título: Balón castillo

Descripción: Se sitúa un grupo de seis atacantes formando un círculo, de diámetro diez metros. En medio cinco conos pequeños juntos y un defensor a medio metro de estos. Los atacantes tienen que irse pasando el balón de gomaespuma con la mano e intentar derribar los cinco conos en el menos tiempo posible. El defensor tratará de moverse a gran velocidad para parar los lanzamientos de estos y que así no derriben los conos.

Variantes:

1. No podemos pasar al compañero del círculo que nos ha pasado el balón para evitar que entre dos o tres acaparen todo el juego
2. Todos los miembros del grupo deben tocar el balón antes de realizar el lanzamiento
3. Se puede hacer esta misma actividad pero golpeando con el pie.
4. Se puede hacer algo parecido, pero en lugar de intentar derribar los conos, tratar de dar a los pies de la persona que está en el centro

Ejercicios para mejorar en el juego:

1. Para practicar la habilidad del pase, crear tres o cuatro equipos y que se coloquen en fila. Cada equipo a través de los pases tiene que transportar un objeto (balones de diferentes tamaños, frisbee, u otros objetos) hasta una zona concreta del campo.

Objetivos:

1. Crear estrategias grupales para el derribo de los bolos
2. Trabajar el pase y el lanzamiento con el balón u otro objeto

Título: Corre botando

Descripción: Se hacen dos equipos, y se colocan a una distancia de 10 metros. Los dos equipos se colocan a lo largo de una línea que está pintada sobre el suelo. El profesor sacará a un miembro de un grupo al centro, le dará un balón de baloncesto y tiene que ir al campo rival con el balón en la mano, tocará a uno de los jugadores del equipo contrario y saldrá corriendo botando el balón hacia su campo. El jugador que haya sido tocado, tiene que salir corriendo detrás del jugador del otro equipo e intentar pillarle antes de que llegue a su campo. Si lo pilla, ganarán un punto, y si no, el punto es para el equipo contrario. Irán saliendo todos los componentes de los dos equipos.

Variantes:

1. Para evitar que los jugadores de un equipo toquen siempre a un mismo jugador del equipo contrario (pueden ir a por el más “lento”) lo que se puede hacer es que una vez se toque a un jugador del equipo contrario, el resto del equipo ya no podrá tocar a ese niño.
2. Si el grupo es muy grande, se pueden hacer cuatro equipos para que el tiempo de espera se menor
3. Puede ser la misma actividad, pero conduciendo la pelota con los pies en lugar de con las manos.

Ejercicios para mejorar en el juego:

1. Un posible ejercicio tiene que ver con el bote del balón, para tener una mejor capacidad de manejo. Colocamos tantos aros como niños hay en clase. Así, cada uno se mete en un aro con un balón de baloncesto, menos uno. Tienen que ir cambiando de aro entre todos, y esa persona que no tiene balón, debe tratar de pillar a otro compañero que se encuentre fuera de los aros. A la persona que pille, pasará a “quedársela”. Luego iremos quitando aros a medida que pase el tiempo, para q no haya tantas “casas”.
2. Podemos hacer el juego del pañuelo. Uno de cada equipo sale, tiene que coger el balón que hay en el centro y salir corriendo hacia su campo.

Objetivos:

1. Practicar el bote de un balón, coordinado con la carrera.
2. Trabajar la velocidad de reacción y ver la importancia de ésta.

Título: ¡Fuera de mi campo!

Descripción: Dividimos el grupo en dos; uno de los grupos se pondrá en una mitad del campo, y el otro grupo en la otra mitad. Cada grupo tendrá un número de pelotas, y a la voz de ¡ya!, cada grupo tiene que intentar que en su campo queden el menor número de pelotas. Para ello, serán lanzadas al campo contrario rodando por el suelo. Transcurrido un minuto, el profesor dirá ¡ya! y no se podrán lanzar más pelotas. Se procederá al recuento para ver qué equipo tiene más pelotas en su campo.

Variantes:

- 1 El tipo de lanzamiento puede variar, siendo con una mano, con dos, lanzamiento de bolos, etc.
- 2 Se pueden establecer posiciones dentro del campo, para que todos tengan el mismo rol. Se van cambiando de posiciones.
- 3 Variar el objeto de lanzamiento: balones pesados, ligeros, grandes, pequeños, etc.
- 4 Otra opción es que cada equipo tenga dos balones, y para pasarlo al campo contrario, cada balón tiene que ser tocado por todos los miembros del equipo, para que todos tengan el mismo rol.

Ejercicios para mejorar en el juego:

1. Practicar los distintos tipos de lanzamiento. Para eso, nos ponemos por parejas, y damos un cono a cada una. A una distancia de unos 2 metros lanzar con una mano el balón. Si lo damos dos veces seguidas, pasamos al segundo nivel. Entonces ahora el lanzamiento será con dos manos, y si damos al cono dos veces seguidas podemos pasar al tercer y último nivel, que será con una bola más pequeña, y realizaremos el lanzamiento como si estuviéramos jugando a los bolos. Hasta que no se dé al bolo dos veces seguidas no se puede pasar de nivel.
2. Cada alumno se sitúa en frente de un trozo de pared, y hace una cruz en la misma (con tiza). Dará un paso hacia atrás y lanzará intentando dar a dicha cruz. Si la pelota da en la cruz, dará otro pasito hacia atrás y así sucesivamente. Pasado un tiempo, cada jugador se irá moviendo por el campo, dando a las cruces de los compañeros.

Objetivos:

1. Trabajar la agilidad y el lanzamiento a la parte del campo que se desee.
2. Crear estrategias de equipo a la hora de la distribución de los jugadores en el campo.

12

Título: Los diez pases

Descripción: Formaremos dos equipos; cada uno de ellos debe intentar dar diez pases con el balón sin que se lo robe el equipo contrario. No hay contacto corporal, pues el balón solamente se puede robar interceptando un pase del equipo contrario. Cuando un equipo realice diez pases seguidos, sin que el otro equipo robe el balón, obtendrá un punto.

Variantes:

- 1 No podemos pasar a la persona que me ha pasado el balón
- 2 Para conseguir el punto, todos los miembros del equipo deben tocar la pelota

Ejercicios para mejorar en el juego:

- 1 Para mejorar la ejecución del pase: cada alumno con una pelota moviéndose libremente por el campo, y a la voz de ya, intercambiar dicha pelota con un compañero.
- 2 Para mejorar la recepción del pase: nos colocamos por tríos, con un balón por grupo, en fila enfrente de una pared. El primero, lanza contra la pared, el segundo la tiene que recepcionar correctamente, luego el segundo la lanza contra la pared y es el que se encuentra en tercer lugar el que la tiene que recepcionar de manera adecuada, y así sucesivamente.

Objetivos:

1. Trabajar la movilidad por el campo, compaginado con la realización de pases entre los miembros del equipo, así como la recepción.
2. Mejorar la agilidad y la velocidad, intentando “robar” el balón al equipo contrario.

Título: Puntos
<p>Descripción: Dividiremos la clase en dos equipos. Uno de ellos se meterá dentro de un cuadrado, y el otro equipo desde dos de los laterales debe dar a los del centro del cuadrado. La persona que sea dada, será eliminada, a no ser que el grupo tenga una vida o punto. Las vidas o puntos se cogen si cuando te van a dar, coges el balón. Si hay un eliminado, y uno de los miembros del equipo coge el balón, resucitará al compañero eliminado.</p>
<p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como los más competitivos se colocan en primera fila para intentar coger el balón cuando el equipo contrario lo lance hacia ellos, lo que se puede hacer es ir rotando de posiciones dentro del cuadrado</li> <li>2. Para que lancen todos los jugadores que hay fuera del cuadrado, se establecerá un orden de lanzamiento.</li> </ol>
<p>Ejercicios de mejora en el juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de precisión, como por ejemplo: tener un material en un sitio, y tener que lanzar el balón o pelota hacia ese objeto, con intención de derribarlo.</li> <li>2. Para tener más agilidad, se puede realizar un circuito donde los niños tengan que agacharse, desplazarse y moverse en el espacio.</li> </ol>
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Practicar la habilidad del lanzamiento de precisión</li> <li>2. Trabajar la agilidad, intentando no ser golpeado con el balón</li> <li>3. Intentar interceptar el balón cogiéndolo en el aire.</li> </ol>

**Título: ¿Quién chuta?**

**Descripción:** Nos colocaremos en grupos de cinco, y cada grupo se situará en una zona donde haya una portería. Dentro de ese grupo, tiene que haber un portero, y cuatro lanzadores. El portero, lógicamente se colocará en la portería y los jugadores se colocarán cada uno con un balón a una distancia de seis metros, colocando los cuatro balones en el suelo, en línea a la misma altura. Los cuatro lanzadores se reunirán durante breves segundos y decidirán quién de los cuatro golpeará el balón con dirección a portería. Los otros tres, amagarán con golpear a la pelota, para que el portero no sepa quién chutará al balón. Todos los jugadores deben golpear el balón las mismas veces. También se cambiará de portero.

**Variantes:**

1. En lugar de golpear el balón con el pie, se puede hacer un lanzamiento con la mano
2. Pueden chutar dos balones a la vez en lugar de hacerlo solamente una persona

**Ejercicios de mejora en el juego:**

1. Podemos hacer un ejercicio que consista en golpes a portería, de uno en uno en orden, todos los miembros del grupo.

**Objetivos:**

1. Mejorar la capacidad de golpeo en los lanzadores y la velocidad de reacción en el portero
2. Colaborar y tomar decisiones entre los cuatro lanzadores, intentando confundir al portero sobre quien golpeará la pelota. Todos deben golpear las mismas veces al balón por lo que todos tienen el mismo rol.

### 6.2.3. Actividades para el momento despedida.

15

Título: Conducimos la moto

Descripción: Por parejas, uno se colocará sentado en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Los brazos también deben estar estirados. El otro, se pondrá en frente de éste, colocado de la misma manera. Uno de la pareja, se tiene que mover con el tronco hacia los lados o hacia delante/atrás, imaginando que conduce una moto, y el otro tiene que imitar sus movimientos. Luego cambiaremos roles

Variantes:

1. Para no hacerlo siempre con la misma pareja, se puede cambiar de compañero.
2. Podemos hacer esta actividad en gran grupo. Todos en círculo, colocados igual que en la actividad. Cada uno hará un movimiento y el resto tienen que imitarlo. Se podrá ir hacia los lados, adelante/atrás, hacer giros con el tronco o lo que cada uno quiera.

Objetivos:

1. Fomentar un hábito saludable después de la actividad física
2. Fomentar el trabajo con los compañeros

Título: Plátano, Manzana, Espárrago y Cereza.

Descripción: Los alumnos se sentarán en el suelo formando un amplio círculo. El profesor/entrenador, dirá una de las palabras del título. Si dice plátano, los alumnos se tienen que tumbarse en el suelo de lado, levantar los brazos y arquearse un poco, realizando la forma de esa fruta. Si dice manzana, deben hacerse una “bola”. Si se dice espárrago, deben tumbarse en el suelo de manera recta, estirándose todo lo posible. Y por último, si dicen cereza, sentados en el suelo tienen que abrir las dos piernas. El profesor irá diciendo estas cuatro palabras aleatoriamente.

Variantes:

1. Se puede realizar diciendo cada alumno una fruta, verdura u cualquier alimento y hacerlo con el cuerpo. Los demás tendrán que imitarlo.
2. Otra opción es que cada uno vaya haciendo el alimento que quiera con el cuerpo y el resto debe adivinar de que se trata.

Objetivos:

1. Trabajar en equipo con la expresión corporal
2. Fomentar la inclusión de todos los miembros en el grupo teniendo todos el mismo rol dentro de la actividad.

Título: Sube el avión, sube el helicóptero.

Descripción: Esta actividad se realiza por parejas. Uno se encuentra tumbado en el suelo, y otro de pie que ayudará a su compañero. El entrenador o profesor, dirá “sube el avión” y la persona que está en el suelo subirá todo lo que pueda las piernas, y su pareja, le ayudará a subir las piernas todo lo posible, sujetándolas siguiendo las indicaciones del compañero que está en el suelo. Hasta que el profesor no diga “aterriza el avión” no podrá bajar las piernas. Por el contrario, si dice “sube el helicóptero” elevará los brazos hasta que estos estén a 90° con el cuerpo. El compañero comprobará que están bien colocados. Hasta que el profesor no diga “baja el helicóptero” no podrá bajar los brazos. Es posible que se encuentren brazos y piernas subidos a la vez. Luego cambiarán de roles los miembros de la pareja.

Variantes:

1. Si la práctica resultara fácil, podríamos asignar cada brazo y cada pierna a un concepto, en lugar de realizar las dos piernas y los dos brazos a la misma vez.
2. En lugar de dar las indicaciones el profesor, lo puede dar el miembro de la pareja que este de pie ayudando al compañero.

Objetivos:

1. Favorecer la práctica de una actividad de vuelta a la calma
2. Conocer los límites del compañero y ayudarlo según sus indicaciones y su capacidad.

**Título: De Cama en Cama**

Descripción: Nos vamos a colocar en grupos de diez. Dentro de ese grupo, cinco serán “camas” y otros cinco serán personas. Las “camas” se colocarán por todo el campo, poniéndose como la persona que se encuentra arrodillada en la imagen, y el resto de componentes del grupo, se irán cada uno a una cama, y se colocarán como la persona que esta tumbada en la imagen. Al poco tiempo, estas personas cambiarán de cama. Luego, cuando cada persona haya pasado por todas las camas, se cambiarán los roles. Para ir de cama en cama, los niños deben moverse andando de puntillas, para no despertar al resto.

**Variantes:**

1. En lugar de hacerlo por grupos, se puede hacer todo el grupo junto.
2. En lugar de moverse de puntillas, se puede hacer que se tengan que desplazar realizando alguna postura

**Objetivos:**

1. Que los alumnos trabajen con distintos miembros del equipo
2. Fomentar el trabajo de estiramientos y posturas de yoga al finalizar la sesión
3. Tener control sobre un compañero, y situar los cuerpos con una buena colocación para poder hacer el ejercicio sin hacerse daño.

Título: El universo

Descripción: En el universo se encuentran, entre muchos otros los siguientes aspectos: nuestra casa, la tierra, el cielo, el sol y la luna. Pues bien, el profesor va a ir diciendo uno de estos nombres y a partir de lo que diga, los niños tendrán que hacer una postura u otra, siempre estando de pie.

Si el entrenador dice ¡Casa!, los alumnos se colocaran con los pies en el suelo, doblando el tronco, de tal manera que las manos también se coloquen apoyadas en el suelo. No se deben doblar las piernas, como se ve en la figura:



Cuando el entrenador diga ¡Aire!, los alumnos deben estirarse con los brazos hacia arriba todo lo posible, manteniendo los pies en el suelo.

Si el entrenador dice ¡Tierra!, los alumnos deben doblar el tronco, tocando el suelo con las manos, pero sin doblar las rodillas. Si no se llegara a tocar el suelo, se haría hasta donde se pudiera.

Con la palabra ¡Sol!, los alumnos deben realizar la figura que aparece a continuación, estirándose hacia la derecha:



Por el contrario, con la palabra ¡Luna! Se hará la misma figura que con la palabra Sol, pero realizando el estiramiento hacia la izquierda.

Previamente el entrenador hará cada ejercicio con ellos para recordar la asociación de cada palabra con el movimiento.

Variantes:

1. Se puede hacer la misma actividad pero tumbados en el suelo
2. Otra opción es que se formen pequeños grupos y dentro del grupo cada vez sea uno el que diga la palabra que quiera.
3. También se pueden organizar pequeños grupos y que formen una pequeña secuencia de movimientos, a modo de teatrillo. Estos movimientos pueden ser los del ejercicio anterior, compaginados con otros creados por ellos.

Objetivos:

1. Tratar de crear un hábito de realizar una actividad calmada al final de la sesión.

2. Realizar actividades que tengan una gran relación con el estiramiento y con las posturas corporales de yoga, tomando conciencia de las posibilidades del cuerpo.

20

Título: Simón dice que

Descripción: La actividad es en gran grupo, es decir, todo el equipo juntos. Cada uno de los participantes, por turnos, van a ir diciendo: “Simón dice que tenéis que tocaros...” y deben añadir una parte del cuerpo, y una vez diga esto, el resto de los compañeros tienen que tocarse esa parte. La actividad está diseñada para realizar estiramientos cuando pretendas tocarte la parte del cuerpo que te indiquen. Por ejemplo, si dicen que hay que tocarse los dedos pulgares de los pies, pues hay que doblar el tronco sin flexionar las piernas y llegar a tocar dichos dedos.

Variantes:

1. Si queremos que sea una actividad más movida, puede ser diciendo “Simón dice...” y tiene que añadir una acción motriz como saltar, correr, andar, etc.

Objetivos:

1. Tomar conciencia de las partes de nuestro cuerpo y relajarnos tras la actividad física
2. Todos los participantes colaboren en la actividad y se sientan partícipes.

Título: Coge la pelota, cógela.
Descripción: La actividad es por parejas. Uno de ellos se colocará sentado en el suelo con las piernas abiertas y no podrá mover los glúteos de ahí. El compañero, le va dejando la pelota cerca de él, para que la coja, y poco a poco la va alejando más, hasta ver cuál es el límite del compañero donde ya no llega a coger la pelota. Luego cambiarán los roles.
Variantes: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La persona que está sentada se pone con los ojos cerrados, y el otro le da indicaciones para coger la pelota.</li> </ol>
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ir formando el hábito de vuelta a la calma y de estiramientos para un futuro</li> <li>2. Aumentar la flexibilidad.</li> </ol>

Como he indicado anteriormente, en las actividades del momento de acogida, primeramente pondría en práctica las correspondientes a los números uno, dos y tres ya que tienen un enfoque destinado al conocimiento de los miembros del grupo o equipo. Para establecer relaciones dentro de un grupo, previamente los componentes tienen que conocerse, y de esta forma pretendo cumplir este requisito. Las actividades cuatro, cinco, seis y siete, también situadas en el momento de acogida, tienen una visión destinada a la formación del grupo, tras producirse ya un conocimiento entre los miembros del equipo.

### **6.3. METODOLOGÍA:**

El planteamiento metodológico que voy a utilizar, está basado en una metodología activa, donde el alumno se sienta protagonista y participe dentro del grupo. El fin es llegar a conseguir un grupo donde todos los componentes estén perfectamente integrados.

Con esta propuesta didáctica, se proporcionan experiencias o vivencias al alumno, a través de actividades y ejercicios en forma de juegos, donde aparte de divertirse y pasárselo bien, tenga un aprendizaje significativo.

Se va a trabajar la iniciación deportiva desde un enfoque comprensivo, que se encuentre alejado de las metodologías tradicionales, las cuales se basan en aprendizajes técnicos.

Muchas de las actividades previstas están diseñadas para que los participantes puedan explorar por sí mismos, es decir, el aprendizaje por descubrimiento está muy presente dentro de la realización de los juegos o ejercicios planteados.

Y por otro lado, también hay otra serie de actividades que serán realizadas a través del mando directo por medio del profesor/entrenador.

En multitud de ocasiones las actividades propuestas son para realizarlas en pequeños o grandes grupos. Estos grupos, dependiendo para que actividades, se formarán libremente, dejando a los alumnos que se coloquen como prefieran, y en otras actividades los grupos los realizará el profesor, sobre todo aquellas actividades o juegos en los que haya que hacer los equipos o grupos de un nivel motriz parecido, para que no se coloquen los que más capacidad tienen por un lado y los que menos capacidad motriz tienen por otro.

En ese grupo que se forme, todos los participantes tendrán que colaborar entre ellos en la búsqueda y ejecución de estrategias que vayan a llevar a cabo, teniendo cada uno de ellos un papel activo, donde se sientan partícipes de las actividades o juegos realizados.

Que todos los alumnos tengan un rol dentro del grupo es esencial para que ese grupo este unido y que ningún componente se sienta menos que otro.

## 7. CONCLUSIONES FINALES

Ante los objetivos propuestos al comienzo de este documento, podemos extraer una serie de conclusiones y reflexiones después de la formulación de esta propuesta que he creado.

La primera conclusión de aspecto general que extraigo, es la gran importancia que adquieren las emociones en cuanto a un deporte en equipo. Cuando comencé este trabajo ya era consciente de la relación que tenían estos dos términos, pero tras concluir este documento, y después de leer multitud de artículos y libros, me doy cuenta de que estas dos vertientes como son el deporte y las emociones están más unidas de lo que yo creía.

La propuesta para tratar la iniciación deportiva que he creado, no ha sido llevada a cabo, por lo que no puedo mostrar cuál es el resultado de la puesta en práctica.

Voy a ir tratando cada objetivo de los que me he propuesto cumplir con este trabajo, desarrollando las conclusiones y aspectos que he sacado en claro de cada uno de ellos tras el estudio y creación del TFG.

- Crear la estructura de enseñanza - aprendizaje idónea que deben llevar los niños y niñas que comienzan con la práctica de un deporte de equipo

Pretender crear una estructura de sesión me ha servido para leer e indagar en los tipos de sesión y las finalidades que cada modelo persigue.

El tipo de sesión transmite unos valores ya que se priorizan unas cosas sobre otras. Este trabajo me ha permitido ver que todo lo que planificamos como docentes transmite unos valores y hay que ser conscientes de ello para poder planificarlo.

Ante la estructura elaborada para la sesión, saco diferentes conclusiones: en un principio no me había planteado el tema de destinar un tiempo de acogida, ya que por mi historial deportivo y mi experiencia, esos momentos siempre los había dedicado a juegos de movimiento buscando el calentamiento en general. Lo que me ha hecho cambiar este aspecto es la preocupación por el aspecto social y lo fundamental que es crear un grupo unido desde el primer momento. El movimiento y el aspecto social son dos aspectos que pueden ir de la mano.

Dentro de la parte de la realización de actividades pre-deportivas, he cogido actividades ya creadas, y he sido consciente que tenía que introducir modificaciones para poder llevarlas a la práctica atendiendo a las emociones.

Por otro lado, la búsqueda de actividades para el momento despedido me ha permitido acercarme a prácticas como el yoga, más concretamente el yoga entre iguales, y eso me ha aportado una visión de lo importante que es el conocimiento del propio cuerpo y ser consciente del esquema corporal propio y del compañero. Es necesario conocerse a uno mismo en la medida que conoce los límites y posibilidades del otro.

- Elaborar actividades y ejercicios adecuados atendiendo a la práctica deportiva que favorezca el desarrollo emocional de los participantes.

Diseñando las actividades y ejercicios que he propuesto, he podido comprobar los requisitos que son necesarios para que una actividad se ponga en práctica y tenga un beneficio emocional en los componentes del grupo. Revisando bibliografía y contrastando actividades he podido comprobar que no todo es válido.

Cualquier actividad no es válida, ya que hay muchas que son diseñadas sin tener en cuenta cómo se pueden sentir los niños durante la realización de ésta. Estas actividades o juegos deben ser divertidos y enriquecedores, donde se fomente la unión de los compañeros del grupo, y donde todos tengan un rol importante.

He podido llegar a la conclusión que como la población a la que va destinada esta propuesta, son niños y niñas de edades tempranas con sus capacidades y habilidades sin desarrollar, es importante que todos prueben los diferentes roles que implican distintas habilidades, de modo que se enriquezca su repertorio motriz.

- Indagar y documentarme sobre los modelos de iniciación deportiva, haciendo un análisis crítico que favorezca diseñar un proyecto de intervención.

Como he podido comprobar, son multitud los autores que han tratado y tratan este tema, cada uno a su manera y dando diversos enfoques.

Esto me ha sido de gran utilidad, ya que he intentado extraer y recopilar distintas ideas de cada uno que congeniaban con los requisitos que pretendía expresar en el proyecto de intervención.

En definitiva, este trabajo ha supuesto para mí como futuro docente, una oportunidad de enriquecerme teóricamente, ya que la propuesta presentada es un proyecto que no ha sido puesto en práctica. Esta búsqueda de teorías en las que apoyarme, así como el cribado de actividades que he tenido que hacer para diseñar mi proyecto, me ha facilitado el acceso a una visión crítica de la práctica deportiva que viví como niño y que vivo como adulto.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Abad, M., Giménez, J. y Robles, J. (2009). La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa. *Revista wanceulen educación física digital*, nº 5, pp. 91- 103. Universidad de Huelva.

Aceña Rubio, R. M., Contreras Jordán, O. R., Del Valle Díaz, S., García García, J. M., Mendoza Laiz, N., Moreno Arroyo, P., Ruiz Gálvez, F. J., Sánchez Sánchez, M. (2007). *Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida*. Madrid: Instituto Superior de Formación del Profesorado.

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21, 1, 7-43.

Blázquez Sánchez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Santiago: Cuarto propio.

Contreras Ordán, O, R. (2006). *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas*. Ministerio de educación y ciencia. Secretaría general de educación.

Devís, J. y Sánchez, R. (1996): *La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales*. En Moreno, J.A. y Rodríguez, P. L.: *Aprendizaje deportivo*. Murcia: Universidad de Murcia.

Dunning, E. (1999). *El fenómeno deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Garaigordobil, M. (2005), *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaria general del estado.

García López, L. M. (2004). La transferencia en los modelos horizontales de Iniciación Deportiva. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Castilla-La Mancha.

González Vllora, S., García López, L., Contreras Jordán, O. y Sánchez-Mora Moreno, D. (2009). *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, pág. 14 - 20.

Gutiérrez Sanmartín, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.

Hernández Moreno, J. (2000) *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona, España. Inde.

Hernández Rodríguez, A., Martínez Muñoz, L., & Águila Soto, C. (2008). *El deporte escolar en la sociedad contemporánea*. Almería: Universidad de Almería.

Le Boulch, J. (2001). *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*. Barcelona: Inde.

López Jordan, M.E. y González Medina, M.F. (2006) *Disciplinar con inteligencia emocional; técnicas para enseñar hábitos y valores en los niños*. Colombia: Gamma S.A.

Marina, J.A (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona. Anagrama.

Martínez Vera, E. (2006). *Transmisión de valores desde la educación emocional*. Barcelona: Andamio.

Masriera, J. (1987) El funcionament al govern autònom. En Blázquez Sánchez, D. (Dir.) (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.

Mora, F. (2012) ¿Qué son las emociones? En Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Cuadernos Faros.

Nuviala, A. (2003). *Las escuelas deportivas en el entorno rural del Servicio Comarcal de Deportes "Corredor del Ebro" y el municipio Fuentes de Ebro*. Zaragoza: Diputación General de Aragón.

- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico comentado de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Personne, J. (2005). *El deporte para el niño*. Barcelona: Inde.
- Ramos Álvarez, R. (2008). *Elaboración y validación de un cuestionario multimedia y multilingüe de evaluación de la autoestima*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada. Melilla.
- Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Reiss, K. (1996). *Fundamentos para una teoría funcional de la traducción*. Madrid: Akal.
- Ribes Iñesta, E. (2002). *Psicología del aprendizaje*. Mexico: El manual moderno.
- Romero Granados, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Seiru-lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1 (3), 53-62.
- Ticó Camí, J (1995). *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Velázquez Buendía, R. (2004). Deporte y Educación Física: la necesidad de una reconceptualización de la enseñanza deportiva escolar (de un 'deporte educativo' a una 'educación deportiva'). En V. López Pastor, R. Monjas Aguado y A. Fraile Aranda (Coords.), *Los últimos diez años de la Educación Física escolar* (pp. 55-76).Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Vizcarra, M, A. (2003). *Análisis de una experiencia de formación permanente en el deporte escolar a través de un programa de habilidades sociales*. Tesis doctoral inédita Universidad del País Vasco.
- Wein, H. (1995) *Fútbol a la medida del niño*. Ed. R.E.F. Madrid.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico / Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.

Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Woolfolk, A. (2006). *Psicología educativa*. Universidad del estado de Ohio: Pearson educación.