



Aplicación de la Psicología Deportiva en el ámbito deportivo en el tercer ciclo de Primaria

AUTOR: Rodrigo Calvente García

TUTOR ACADEMICO: Dr. Javier Catalina Sancho

Segovia, 29 de Julio de 2013.



RESUMEN/ABSTRACT:

En este trabajo se plantea una investigación sobre la Psicología Deportiva, teniendo como referencia autores representativos que han trabajado este tema, y aludiendo a los aspectos más relevantes, analizando cómo afecta a la personalidad el deporte y como conseguir mejoras personales mediante las actividades deportivas. Se plantean objetivos para alcanzar con la realización del proyecto, así como otros para desarrollar en el trabajo con los niños, siendo el principal el alcanzar un total desarrollo de la personalidad de estos, y conseguir una formación integral como personas a través de las actividades deportivas.

At this project, I present an investigation about Psychology of sport, following the references of the most important authors in this matter, and making reference to the most important things, I analyze how the sport affects the human personality, and how it helps to personal improvement. I expose different objectives to achieve with this project, and others to get with the work with children, being the most important to get a good development of their personality, and obtain a complete formation like persons with the sports activities.

PALABRAS CLAVE/KEYWORDS:

Psicología Deportiva, deporte, escuela, actividades extraescolares, desarrollo personal.

Sport Psychology, sport, school, external school activities, personal development.

ÍNDICE

I. Introducción.....	Pág. 3
II. Objetivos.....	Pág. 5
III. Justificación.....	Pág. 7
IV. Marco teórico.....	Pág. 9
1. Definición de la Psicología Deportiva.....	Pág. 9
2. Evolución histórica de la Psicología Deportiva	Pág. 13
3. Áreas de la Psicología Deportiva.....	Pág. 16
V. Metodología y diseño de la intervención.....	Pág. 30
1. Fundamentación del tema.....	Pág. 30
2. Propuesta de intervención.....	Pág. 37
VI. Conclusiones.....	Pág. 41
VII. Referencias bibliográficas.....	Pág. 43
Apéndice 1.....	Pág. 48

I. INTRODUCCIÓN

En este proyecto se investiga la Psicología Deportiva y su aplicación en alumnos del tercer ciclo de primaria, tanto dentro como fuera de la escuela, pero centrándonos más en el ámbito extraescolar. Es importante estudiar este tema, ya que no siempre se tienen en cuenta los aspectos psicológicos a la hora de trabajar con los niños.

Debemos tener en cuenta que el deporte es algo muy presente en la sociedad en nuestros días, y que debido a ello, cada vez aumenta más la práctica de actividades deportivas en el horario extraescolar por parte de los niños, por lo que es importante tener en cuenta, como he mencionado, sus características psicológicas en estas edades, conocerlas y saber cómo trabajar teniéndolas en cuenta para alcanzar un desarrollo lo más equilibrado posible.

Este trabajo está formado por los objetivos que se busca conseguir con la investigación sobre la Psicología Deportiva, y con la posterior aplicación del tema sobre el supuesto práctico con los niños, en actividades deportivas. También se expone la justificación de la aplicación del tema, que como he mencionado anteriormente, debido que cada vez el deporte está más presente en la sociedad, y es importante porque para trabajar con niños se deben conocer sus características psicológicas para hacerlo de una manera adecuada, al igual que es importante trabajar con los niños en los ámbitos deportivos, para así alcanzar su mayor desarrollo personal.

En el marco teórico se realiza un repaso de las diferentes investigaciones que existen sobre el tema de los autores más representativos, analizando por separado los diferentes ámbitos de la personalidad, en lo que a actividades físicas se refiere, donde afecta el desarrollo de la propia Psicología Deportiva. Después del marco teórico, se expone la metodología y la propuesta de intervención, donde se analiza la relación del tema con el currículo de primaria, tanto la etapa en general como de manera más concreta la Educación Física de tercer ciclo. Tras esto, se expone la propuesta de intervención a desarrollar con los niños, en la que se detallan la metodología, materiales, así como los objetivos más concretos a conseguir con el desarrollo de esas sesiones.

Después de toda la realización del trabajo, se detallan las conclusiones obtenidas de la investigación realizada, de cómo el tema de la Psicología Deportiva es importante para trabajarlo y conocerlo para la adecuada práctica deportiva con los niños.

Por último, se incluyen las referencias bibliográficas citadas y consultadas para la confección de este trabajo. Para finalizar, los apéndices, donde se recoge el material complementario del trabajo.

II. OBJETIVOS

Los objetivos que se busca conseguir o trabajar en el campo de la psicología deportiva son:

1. Desarrollar la Psicología Deportiva, en relación con las actividades físicas y el deporte, en niños de Primaria.
2. Diseñar una propuesta de intervención para trabajar a través del deporte extraescolar con niños de primaria la Psicología deportiva.
3. Desarrollar de manera armónica y equilibrada la personalidad de los niños.
4. Promover hábitos saludables en los jóvenes para que los adopten como acciones cotidianas tanto desde el punto de vista motriz como psicológico.
5. Conseguir que creen unas buenas relaciones sociales y afectivas mediante la práctica deportiva.
6. Mejorar su capacidad de reacción y elección en la toma de decisiones.
7. Mejorar el rendimiento motriz y psicológico, y promover una educación integral.
8. Conseguir que las actividades deportivas sean un elemento de disfrute para los niños que las practican.

En relación a los objetivos que se han planteado en este trabajo, están relacionados con lo que autores representativos del tema plantean como objetivos interesantes a trabajar con niños en el ámbito del deporte extraescolar y de la Psicología Deportiva.

Así Rubio (2006) establece los beneficios que los niños pueden conseguir de la práctica deportiva:

1. Aprender a vivir en sociedad ya que le enseña a seguir reglas.
2. Superar la timidez.
3. Tener responsabilidades y obligaciones que cumplir.
4. Aumentar los movimientos coordinados.
5. Aumentar su crecimiento.
6. Estimular la higiene y la salud.

En la mayoría de los artículos se hace referencia, básicamente, a los mismos objetivos que van a conseguir alcanzar los niños con la práctica deportiva. Para Giner (2008) lo más importante a conseguir con los niños en el ámbito de la Psicología Deportiva sería:

1. Aprender el sentimiento de pertenencia a un grupo.
2. Ser consciente de la valoración personal.
3. Saber que hay unas reglas que conforman la actividad y la convierten en deporte al igual que las normas en la vida.
4. Reflexionar de forma personal y comunicarse con los demás.

Para desarrollar los objetivos y llegar a conseguir lo que se busca, a mi parecer lo más adecuado sería, para la intervención, realizarlo mediante la fijación de metas. Según Rangel y Salvador (2003) se considera que el establecimiento de metas es beneficioso para el rendimiento mediante cuatro premisas principales en el proceso de la motivación de los deportistas:

1. Atraer la atención del sujeto mediante la fijación de metas.
2. Realizar una acción de activador para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios.
3. Promover la persistencia. El sujeto se siente comprometido a trabajar y a esforzarse para alcanzar la meta fijada y a resistir cualquier contratiempo que tenga que padecer en la práctica de sus acciones para conseguir lograr los objetivos fijados.

III. JUSTIFICACIÓN

La psicología deportiva es algo a tener muy en cuenta a la hora de trabajar con niños en actividades deportivas extraescolares, así como en el deporte trabajado en la Educación Física. Son muchos los factores que pueden influir en la formación del niño a través de la práctica deportiva, y debe ser labor del entrenador o profesor de Educación Física conseguir trabajarlos al máximo para su mejor desarrollo tanto motriz como personal.

En relación a si sería necesario e importante o no el trabajar esto tanto en el ámbito extraescolar como en el escolar, bastaría con comprobar las diferencias que existen entre deportistas y no deportistas, en lo referente a algunos de sus hábitos de vida y de alimentación, la cual expone una inseparable unión entre unas buenas costumbres y la práctica deportiva, lo que sería una razón suficiente para trabajarla desde la escuela.

La dimensión psicológica es un elemento muy importante en el desarrollo de la personalidad, así como en la mejora de las capacidades de los niños que practican deporte y las habilidades motrices, tal como indica Gutiérrez (2004) (figura1):

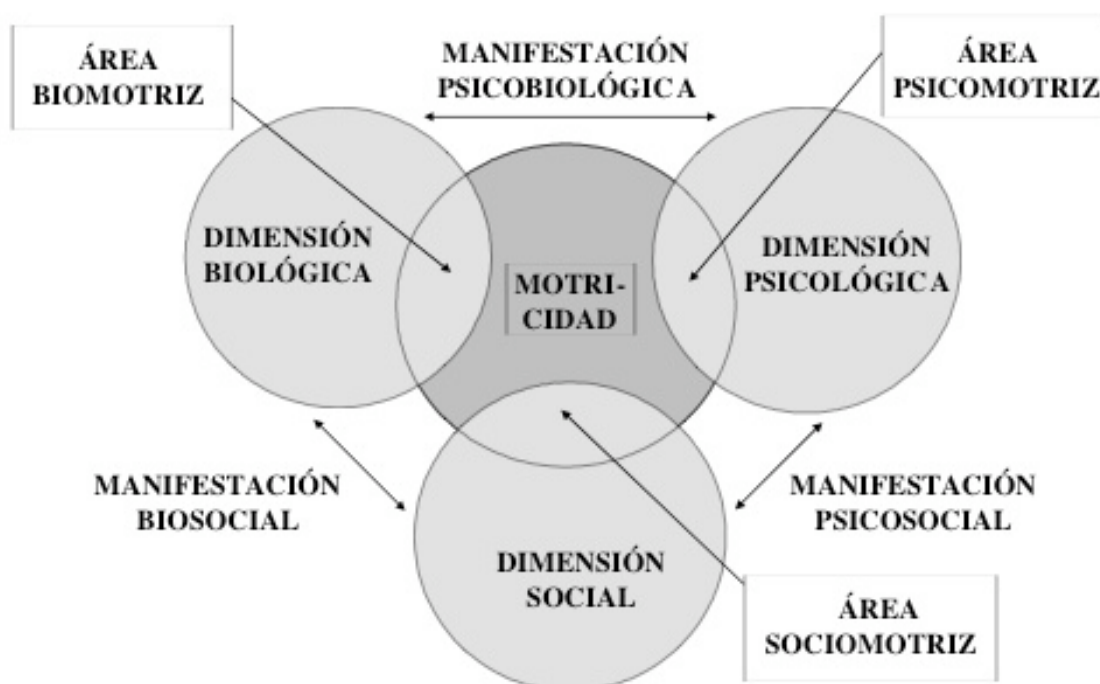


Figura 1: Desarrollo a lo largo del ciclo vital, Gutiérrez (2004)

Como queda plasmado en esta figura, la dimensión psicológica es un apartado de gran relevancia a lo largo de la vida en los niños porque va a tener influencia en el ámbito motriz y psicomotriz, por lo que debe trabajarse para poder alcanzar el buen desarrollo integral de las personas.

Es evidente que al estar presente en la escuela, forma parte fundamental del desarrollo de los niños, tanto de su personalidad, como de su desarrollo social y la capacidad que tengan estos para sus relaciones con los demás. También contribuiremos a la adquisición por parte de estos de unas costumbres de vida saludables.

Ya no solo haciendo referencia a los niños de la escuela del mismo país, sino teniendo en cuenta a los inmigrantes, el deporte puede ser una de las mejores formas de integración en el grupo y en la sociedad, por lo que mediante la Psicología Deportiva y de la educación, debemos conseguir que se desinhiban y desarrollen, para que consigan formarse integralmente como personas. Es importante poder desarrollar todos estos aspectos a través de la práctica deportiva.

En la parte menos centrada en el ámbito de la educación y de valores educativos, y más orientada hacia el deporte, la psicología deportiva juega un papel muy importante en la formación de la personalidad de los niños. Tenemos que conseguir desarrollar al máximo sus capacidades personales, para así conseguir el máximo desarrollo y potencial deportivo posible, lo que les llevará a obtener unos mejores resultados en ese apartado.

IV. MARCO TEÓRICO

1. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Para empezar con el tema, comenzaré con la definición de la psicología en general y del deporte, para luego pasar a las definiciones propias de la psicología deportiva.

Según la Real Academia de la Lengua (en adelante RAE) (2001) la psicología es aquella ciencia que estudia los procesos mentales en personas y animales, su manera de sentir y todo aquello que se refiere a la conducta, y que trata del alma, sus facultades y sus operaciones.

Es importante conocer y tener presente, como dice Blasco (2009), la gran importancia que tiene el deporte en nuestros días, no solo como mera actividad saludable y ocupacional, sino como un auténtico fenómeno cultural, socio-económico y mediático, que ha favorecido el rápido desarrollo de distintas ciencias deportivas, entre las que se haya la psicología del deporte.

Para situar el deporte, algunas definiciones sobre ello son, como indica la RAE (2001):

Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Una vez situado el tema, para centrarlo más hacia la psicología deportiva en edad escolar y en el deporte escolar, sería adecuado también que conociéramos la definición de psicología deportiva y la de deporte escolar.

Hay que tener presente, que como dicen Antonelli y Salvini (1982), que cuando la palabra “deporte” se usa junto con el término “psicología” abarca tanto la educación física, como todas las actividades motrices, además, naturalmente, de las actividades deportivas propiamente dichas.

Sería importante desde el punto de vista de la Psicología Deportiva, el promover o fomentar la práctica deportiva entre los jóvenes, ya que son conocidos los importantes beneficios que conlleva y que forman una base importante en la personalidad. Estos motivos según clasifica Murray (1938) son los siguientes:

1. Construcción: necesidad de organizarse y constituirse.
2. Rendimiento: la necesidad de superar obstáculos, de pugnar por hacer algo difícil de mejor modo y lo más rápido posible.
3. Exhibición: la necesidad de auto dramatización, de interesar, divertir, conmover, asombrar o sorprender a otros.
4. Defensa: la necesidad de justificar las acciones propias.
5. Dominio: la necesidad de influir en otros o de controlarles.
6. Autonomía: la necesidad de pugnar por la independencia.
7. Agresión: la necesidad de asaltar o herir a otros.
8. Afiliación: la necesidad de formar amistades y asociaciones.
9. Nutrición: la necesidad de nutrir, ayudar o proteger a otros.

Desde un punto de vista pedagógico, en relación con la educación, habría que tener en cuenta el valor que en sí tienen las actividades deportivas para la formación personal de los alumnos, aparte de los aspectos positivos que pueden tener sobre la salud, como con su propio bienestar.

Dentro de la educación, es evidente que el mayor punto de conexión con el deporte, se encuentra en la Educación Física. Es aquí, donde debemos trabajar mediante la psicología deportiva con los niños, para favorecer la interacción social entre ellos, por lo que mejorará sus relaciones personales y su capacidad.

Para centrar el deporte escolar (figura 2), nos encontramos con diferencias según la fuente de información que se use, así si se consulta la definición del Consejo Superior de Deportes (2005) no existe diferencia entre los dos términos, ya que cuando hace referencia al deporte escolar, define lo que denomina deporte en edad escolar de manera que son todas las actividades que, de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física en los Centros Escolares, clubes, asociaciones, etc... y en las que participan estudiantes en edad escolar.

Pero teniendo en cuenta las definiciones que realizan algunos autores importantes sobre el tema, se pueden observar diferencias con las anteriores. Algunos ejemplos son las definiciones que realizan Blázquez (1995), quien hace referencia primero en sentido restringido al tipo de deporte y de actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. Y en segundo lugar, y en sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolle durante el período escolar al margen de las clases de educación física y como complemento de éstas.

Otro ejemplo es la definición de Devís (1996) en la que apunta que con un sentido restrictivo, al escribir sobre deporte escolar se está haciendo referencia a una serie de campeonatos deportivos hechos para el alumnado de los centros educativos que desee participar en competiciones extraescolares.

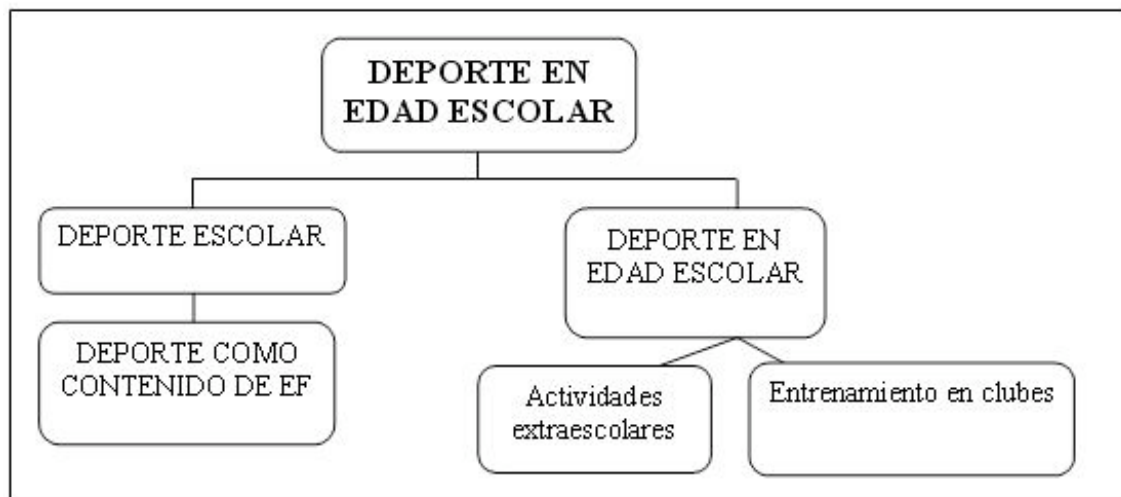


Figura 2: El deporte escolar, Gutiérrez (2004)

Esta concepción de que la aplicación de deporte y de sus disciplinas a la vida de los niños solo haría que contribuir a una mejor calidad de vida, ya viene desde hace unos años, como señalan Oja y Telama (1991), según los cuales algunas de las conclusiones que se derivan son que es importante el valor del deporte para la formación integral de la persona, en todas sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas, las psicológicas y las sociales, además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

Y en lo referido a la psicología deportiva, como indican Antonelli y Salvini (1982), es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas, y por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica. La psicología del deporte tiene en sí misma todas las características y las aperturas de la psicología misma.

Partiendo de otra definición, la psicología del deporte y el ejercicio, según palabras de Gill (2000), en Weinberg y Gould (2010), comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.

2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Un breve repaso histórico sobre la psicología deportiva lo podemos centrar en principalmente 6 periodos, como lo dividen Weinberg y Gould (2010) que serían los siguientes (figura 3).

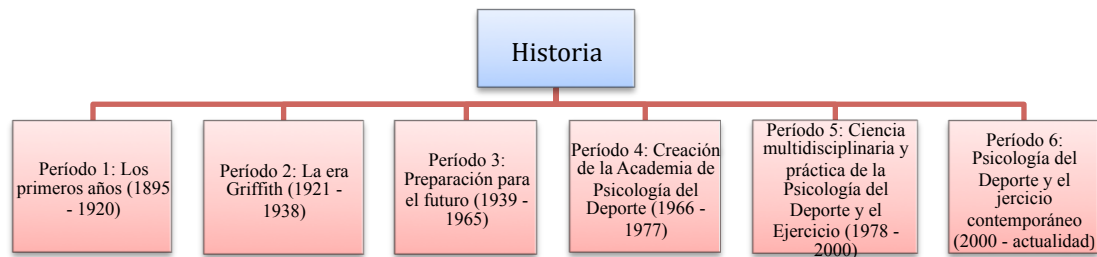


Figura 3: Historia de la Psicología Deportiva, Weinberg y Gould (2010).

2.1. Periodo 1: Los primeros años (1895 – 1920)

La Psicología del Deporte empezó a desarrollarse en América del Norte con las investigaciones de Norman Triplett (1898), en el campo del ciclismo y empezando sus primeros trabajos con niños.

Algunos hechos destacados en esta época fueron:

- Norman Triplett en 1897 realiza el primer experimento de psicología del deporte y psicología social.
- G. T. W. Patrick en 1903 analiza la psicología del juego.

2.2. Periodo 2: La era Griffith (1921 – 1938)

Coleman Griffith está considerado como el padre de la psicología deportiva, como dicen Kroll y Lewis (1970), ya que fue el primer norteamericano que dedicó parte importante de su carrera al tema.

Algunos hechos importantes en esta época fueron:

- C. Griffith en el año 1925 crea el laboratorio de investigaciones deportivas de la Universidad de Illinois.
- C. Griffith en el año 1928 publicó el libro *Psychology of Athletics* (Psicología del deporte).

2.3. Periodo 3: Preparación para el futuro (1939 – 1965)

El gran desarrollo científico que sufre el campo en esta época se debe en gran medida a Franklin Henry, que dedicó su carrera al estudio de los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de las habilidades motoras.

Algunos hechos importantes en esta época fueron:

- Frank Henry en 1938 se hace cargo del Departamento de Educación Física de la Universidad de California.
- Warren Johnson (1949) evalúa la situación emocional de los deportistas antes de competir.

2.4. Periodo 4: Creación de la Academia de Psicología del deporte (1966 – 1977)

La Educación Física se convirtió en una disciplina académica y la psicología del deporte pasó a ser un componente separado dentro de esa disciplina, diferenciado del aprendizaje motor. Los profesionales especializados estudiaban la forma que los factores psicológicos influían sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras.

Algunos hechos importantes en esta época fueron:

- Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1966) empiezan a trabajar como consultores de equipos y deportistas.

2.5. Periodo 5: Ciencia multidisciplinaria y práctica de la psicología del deporte y el ejercicio (1978 – 2000)

Se llevaron a cabo investigaciones más frecuentes y con mayor rigurosidad y aceptación, así como la creación de diversas revistas especializadas, y cada vez un número mayor de personas que se incorporaban a la actividad de la psicología del deporte.

Algunos hechos importantes en esta época fueron:

- En 1988 por primera vez, un especialista en psicología del deporte, acompaña al equipo olímpico de Estados Unidos.

2.6. Periodo 6: Psicología del deporte y el ejercicio contemporánea (2000 – actualidad)

Hoy día la psicología del deporte y el ejercicio es un área con intensa actividad, por ello se organizan programas sólidos de investigación en todo el mundo, y sigue aumentando el interés hacia esta área.

Algunos hechos importantes en esta época fueron:

- Se desarrolla la psicología del deporte, especialmente en ambientes universitarios, por financiación exterior y por su ayuda a la mejoría en la salud.

3. ÁREAS DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Dentro del apartado de la psicología deportiva, podemos encontrar varios campos de acción hacia los cuales se orienta este tema y que tienen gran importancia. Por ello, podemos centrar el trabajo de esta dentro de diferentes áreas y hacer una clasificación según el tema al que se dirijan.

3.1. Según las especialidades

Según Weinberg y Gould (2010) existe una gran diferencia entre la psicología clínica del deporte y la enseñanza de psicología del deporte (figura 4).

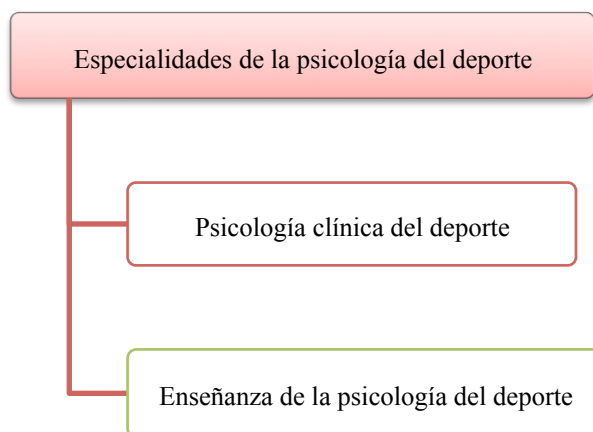


Figura 4: Especialidades de la Psicología del deporte, Weinberg y Gould (2010).

3.1.1. Psicología clínica del deporte:

Los especialistas en este apartado, como indican Brewer y Petrie (2002), dan tratamiento a los deportistas y personas que practican ejercicio físico que presentan trastornos emocionales graves.

3.1.2. Enseñanza de la psicología del deporte:

Los especialistas en este apartado, son aquellos que tienen una amplia capacitación en ciencia del deporte y ejercicio, y que enseñan habilidades psicológicas y técnicas para su desarrollo a deportistas y personas que practican ejercicio físico.

3.2. Según las orientaciones de la psicología del deporte y del ejercicio

Dentro de los especialistas de la psicología del deporte, como aparece en Weinberg y Gould (2010) existen varios puntos de vista en cuanto a la orientación que puede resultar más exitosa. Estas pueden ser tres (figura 5).

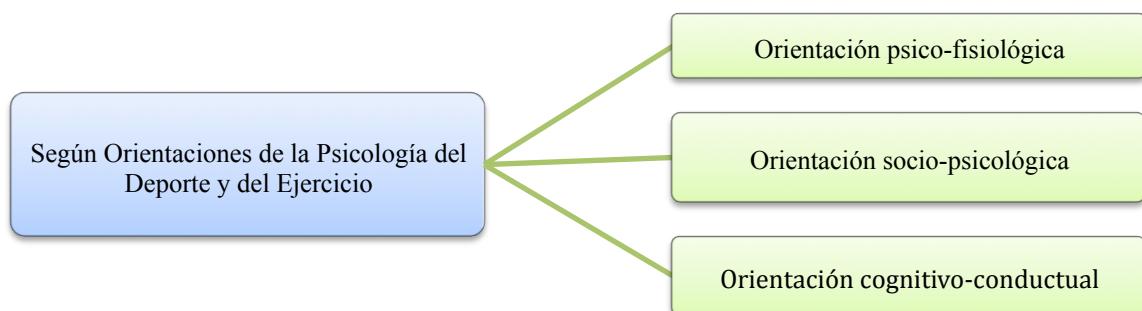


Figura 5: Orientaciones de la Psicología del Deporte, Weinberg y Gould (2010).

3.2.1. Orientación Psico-fisiológica

Los especialistas que se decantan por este estilo, creen que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva y la realización de ejercicios físicos es analizar los procesos fisiológicos del cerebro y su influencia sobre la actividad física.

3.2.2. Orientación Socio-psicológica

En este estilo, los profesionales presuponen que la conducta está determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del deportista o practicante de ejercicios físicos. Analizan la manera que el ambiente social de la persona influye sobre la conducta, y que esta influye en el ambiente socio-psicológico.

3.2.3. Orientación Cognitivo-conductual

Los especialistas de este apartado, consideran que el pensamiento de la persona es fundamental para determinar la conducta. Ponen su mayor atención a los aspectos cognitivos, ya que relacionan estos aspectos con los cambios en la conducta de un deportista.

3.3. Según su influencia en la personalidad

Según Antonelli (1982), el estudio de la personalidad del atleta en la psicología del deporte se ha convertido en el argumento dominante de las investigaciones de las motivaciones y de su influencia en las dinámicas psicomotoras del juego y de la competición.

Adquiere importancia, ya que es relevante conocer el momento idóneo para la aplicación de la psicología sobre la personalidad del atleta para conseguir una mejora en sus facultades y rendimiento.

Cuando hablamos de la corriente de la Psicología Deportiva que se ocupa del estudio de la personalidad, podemos hacer diferencia entre dos corrientes fundamentales (Bakker, Whiting y van der Brug, 1993) (figura 6).

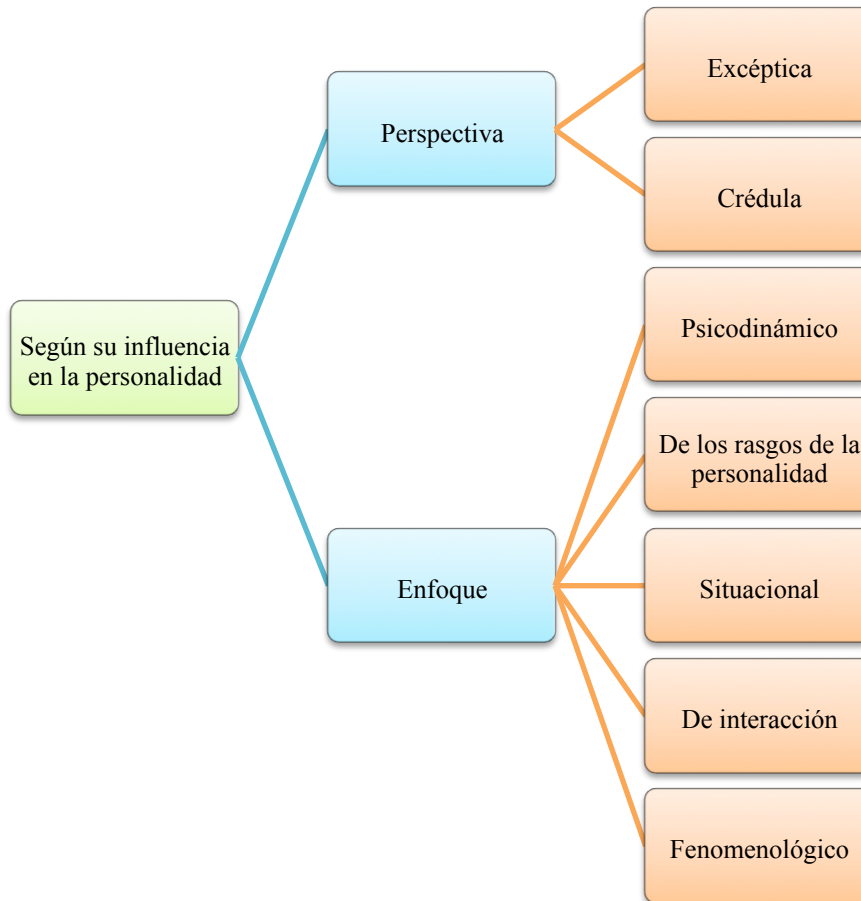


Figura 6: Influencia en la personalidad (Bakker, Whiting y van der Brug, 1993)

3.3.1. Desde la perspectiva escéptica

Esta corriente, planteada por Martens (1975) o Rushall (1975), afirma que los rasgos de personalidad no tienen apenas importancia a la hora de explicar diferencias entre atletas y quienes no lo son. Afirman que la variación que puede haber por los rasgos de personalidad es muy bajo, y que carece de uso práctico.

3.3.2. Desde la perspectiva crédula

Es una postura mucho más optimista que la escéptica. Se hace referencia a que la personalidad es un rasgo muy importante para la selección de atletas y la composición de los equipos. Autores como Tutko y Richards (1971) hacen referencia a rasgos de personalidad que se relacionan con una buena actuación atlética.

Pero según Weinberg y Gould (2010) como entrenadores, profesores de Educación Física, preparadores físicos, y coordinadores de actividades físicas, podemos trabajar mejor si comprendemos los niveles de la estructura de la personalidad.

El análisis de la personalidad que mencionan Weinberg y Gould (2010) desde el punto de vista de la Psicología Deportiva, puede tener cinco enfoques de clasificación:

3.3.2.1. Enfoque psico-dinámico

Es un enfoque que fue popularizado por Sigmund Freud, y llevado a cabo por autores como Carl Jung y Eric Erickson. Este enfoque se caracteriza por dos temas principales (Cox, 1998): el primero enfatiza los determinantes inconscientes de la conducta. Y el segundo, centra su atención sobre la persona como un todo en vez de identificar rasgos aislados.

Según Vealey (2002), este enfoque entiende la personalidad como una gran variedad de procesos dinámicos que están en constante cambio y a menudo en conflicto el uno con el otro.

3.3.2.2. Enfoque de los rasgos de la personalidad

Esta teoría explica que las unidades esenciales de la personalidad, son relativamente estables, es decir, que los rasgos son resistentes frente a diferentes situaciones.

Los especialistas que apoyan esta teoría, defienden que las causas del comportamiento están dentro de la persona, y que la importancia de la situación o factores ambientales es mínima.

3.3.2.3. Enfoque situacional

Este enfoque entiende que el comportamiento está determinado, mayoritariamente, por la situación o el entorno. Está derivado de la teoría del aprendizaje social que explica Bandura (1977) donde habla del comportamiento en términos de aprendizaje por observación y de refuerzo social o feedback.

3.3.2.4. Enfoque de interacción

Este enfoque entiende que la situación y la persona son codeterminantes de la conducta, es decir, que son variables que juntas determinan la conducta. Esta teoría determina que las situaciones en sí mismas, no pueden predecir la conducta de manera precisa, sino que también deben tenerse en cuenta los rasgos de la personalidad del individuo.

3.3.2.5. Enfoque fenomenológico

Hoy en día, según Vealey (2002), este enfoque es el más aceptado. En él se afirma que el comportamiento se determina mejor si se tienen en cuenta tanto las características de la personalidad como la situación. Pero no se consideran rasgos fijos como los determinantes primarios de la conducta, sino que los psicólogos examinan la comprensión que el individuo realiza acerca de su propia persona y su entorno.

3.4. Influencia de la psicología deportiva en las motivaciones

La psicología de la motivación es la que se interesa por la cuestión del origen, la dirección y la persistencia de la conducta del individuo, respondiendo a la pregunta del porqué se esfuerza en realizar ciertas actividades (Orlebeke, 1981).

Algunas de estas teorías (Bakker et al., 1993), están orientadas principalmente a analizar de dónde obtienen las personas la energía para sus actividades, y otras, más dirigidas hacia explicar la dirección que toman determinadas conductas para responder a preguntas relacionadas con la persistencia o a la renuncia de una determinada actividad.

En referencia al trabajo de la motivación en la psicología deportiva, Buceta (1999), habla del establecimiento de objetivos como una buena manera para influir en las variables psicológicas de los niños y obtener sus mejores resultados. Esto sirve para mejorar y aumentar su motivación, así como también mejorar su autoconfianza, y en los deportes de equipo, para conseguir alcanzar entre todos una buena unión del grupo y aumentar así la motivación por los resultados.

Acerca del tema de la motivación en la psicología deportiva, han surgido como escriben Antonelli et al. (1982) numerosas teorías estudiadas por muchas escuelas psicológicas, debido a la importancia que tiene para la comprensión del comportamiento humano. Estas escuelas se pueden clasificar de la siguiente manera (figura 7).

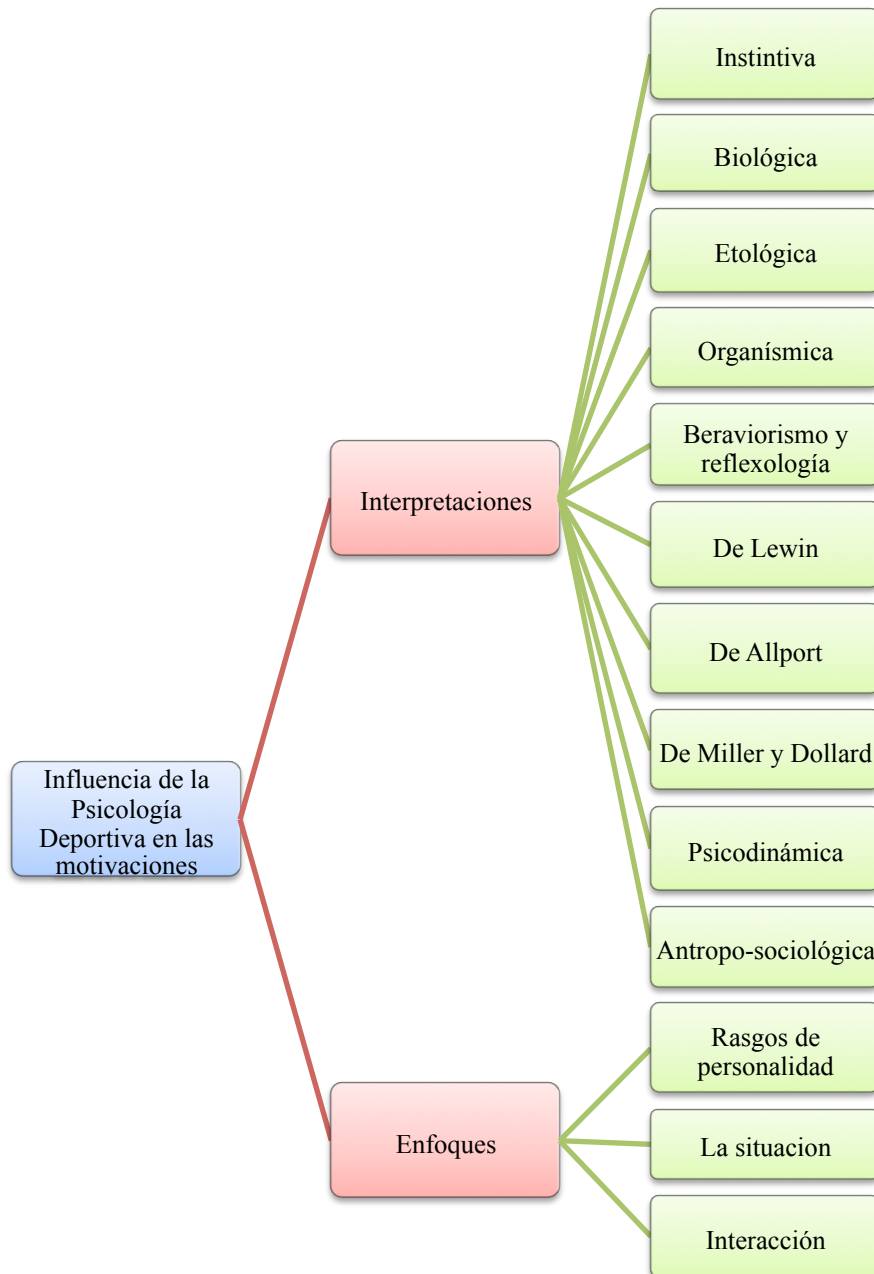


Figura 7: Influencia de la Psicología Deportiva en las motivaciones según Antonelli et al. (1982)

3.4.1. Interpretación instintiva

Que entiende el comportamiento humano de manera que viene determinado por un número bastante amplio de instintos diferenciados y su modificación por la experiencia y tradición, para transformarse en tendencias.

3.4.2. Interpretación biológica

Considera que la motivación es un estado de necesidad, que presiona para ser satisfecho.

3.4.3. Interpretación etológica

Reconoce a los factores motivacionales como factores instintivos.

3.4.4. Interpretación organísmica

El individuo resulta impulsado por la autorrealización para alcanzar las máximas posibilidades del desarrollo.

3.4.5. Beraviorismo y reflexología

Es desarrollada en gran parte por Watson y Paulov, quienes rechazan la motivación como concepto, ya que no es un hecho observable, sino una suposición.

3.4.6. Interpretación de Lewin

No lo trata de manera explícita, sino que está incluida la motivación en su idea de “espacio de vida”, donde habla de hechos que determinan el comportamiento en determinados momentos.

3.4.7. Interpretación de Allport

Explica que todos los motivos que tienen las personas para actuar, posiblemente tengan su origen en situaciones de la infancia, donde hubo tensión. Pero la conexión que quedaría, desde un punto de vista cronológico sería histórica.

3.4.8. Interpretación de Miller y Dollard

Aunque parten de las teorías de Paulov, tiene rasgos de la sociología y el psicoanálisis. Explica que el individuo parte con reflejos innatos, que a través del aprendizaje y la recompensa, fuerza una conducta. Similar al mecanismo de estímulo – respuesta.

3.4.9. Interpretación psicodinámica

Está respaldada por gran número de autores importantes como Freud, Jung, Adler, y explican que la motivación está determinada por impulsos presentes en el individuo que conllevan para la realización final.

3.4.10. Interpretación antropo – sociológica

Afirma que los factores determinantes en las motivaciones de las acciones humanas, se adquieren mediante los procesos de socialización.

Si tratamos el tema de la motivación desde otra perspectiva, seguimos encontrando diferentes enfoques hacia el tema, pero según Weinberg et al. (2010) podemos diferenciar tres enfoques:

3.4.11. Enfoque centrado en los rasgos de personalidad

Defiende principalmente que la motivación es una función propia del individuo. Es decir, que la personalidad, necesidades y metas, son los principios de la conducta motivada.

3.4.12. Enfoque centrado en la situación

Se encuentra en contraposición totalmente con la anterior, ya que sostiene que el nivel de motivación está determinado principalmente por la situación.

Aunque hay que tener en cuenta que los psicólogos no recomiendan este enfoque de la motivación.

3.4.13. Enfoque de interacción

Este enfoque es el más completo y apoyado por los psicólogos del deporte. Defiende que la motivación no viene únicamente determinada por las características personales, ni por la situación en la que se encuentra el individuo, sino la interacción que se produce entre estos factores (figura 8).

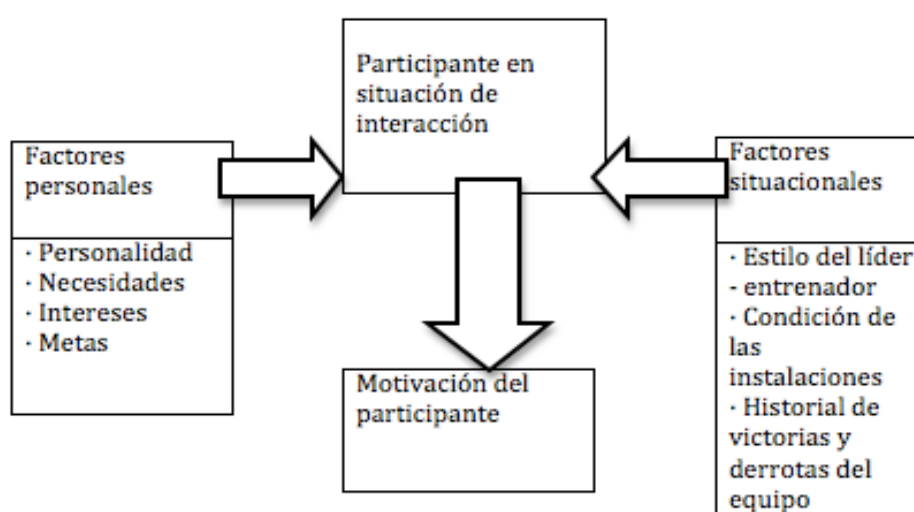


Figura 8: Modelo de interacción de motivación (Weinberg y Gould, 2010)

Queda plasmado, como señala Bakker et al. (1993), que las teorías de la motivación se diferencian principalmente en su opinión respecto a aquellos aspectos de la conducta hacia los que está orientada cada una.

3.5. Relación de la psicología deportiva con la agresión

Al hacer referencia a este tema, se puede diferenciar entre tres enfoques psicológicos de esta conducta, según explica Bakker et al. (1993), que vienen detallados a

continuación. Hay que dejar presente que puede haber una conducta innata a la agresión que debe ser canalizada de forma adecuada, y el deporte es una buena forma de hacerlo.

Los tres enfoques que se pueden hacer son (figura 9).

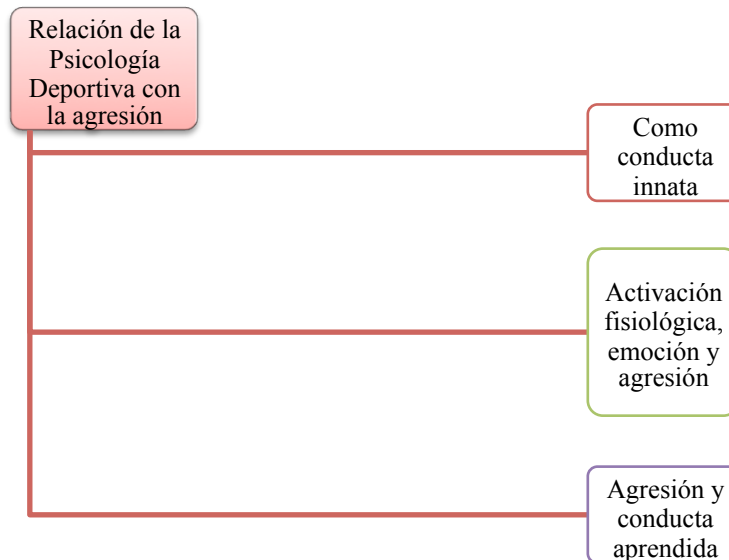


Figura 9: Relación de la Psicología Deportiva con la agresión, Bakker et al. (1993).

3.5.1. Agresión como conducta innata

La agresión es un valor importante, en cuanto a que está relacionado con la selección natural y el instinto de supervivencia, como explica Lorenz (1963). Hay que entender la agresión como algo sano e innato, pero aprender a canalizarlo de manera que sea aceptable, como en las competiciones. Encontramos ideas similares en autores como Parsons (1951).

Hay que entender la agresión como un concepto motivacional, ya que son impulsos agresivos que suelen aparecer con regularidad en la actuación de los individuos, y el deporte es una de las mejores y más importantes maneras de vía de escape.

3.5.2. Activación fisiológica, emoción y agresión

Se habla de la frustración como el origen de las conductas agresivas. Esto surge en el año 1939, por parte de autores como Dollard, Droob, Sears y otros, cuando formularon su tesis de que la agresión tenía este origen.

Más tarde, surge otra manera de entender cómo se origina la agresividad, y queda plasmado según Berkowitz (1969) que la agresión no surge derivada de la frustración, sino como respuesta a si hay señales agresivas en la situación.

Hay que mencionar, que gran parte de la práctica existe un gran alto nivel de activación física, por ello las emociones están superficiales y es posible que surjan actitudes agresivas.

3.5.3. Agresión y conducta aprendida

El mayor exponente de este enfoque es Bandura (1978), quien defiende que toda conducta es aprendida, lo que se puede extender a la conducta agresiva. Conjuntamente con Walters (1963), distinguen entre la adquisición y el establecimiento de una respuesta.

Se deduce que de la frustración pueden derivarse conductas de agresión, pero solo se darían si se ha aprendido a reaccionar de aquella forma.

Como señala Bandura (1965), hay que diferenciar entre el aprendizaje de una conducta, que pueden ser sumadas al repertorio, y luego la realización de estas, que pueden ser promovidas o inhibidas por premios o castigos.

3.6. Influencia de la psicología deportiva en la toma de decisiones

Es evidente que la psicología ha de estar muy presente a la hora de la toma de decisiones que realizan los individuos mientras se encuentran en la práctica deportiva. Se pueden encontrar varias teorías que afectan a la toma de decisiones en las situaciones deportivas.

Para comenzar con este tema, es necesario nombrar a Edwards y Tversky (1967) y su teoría de la decisión, donde describen las variables que influyen en la selección de entre varias posibilidades. Dentro de esta teoría, explican las dos grandes clases de variables que existen:

1. Utilidad: es la especificación de la atracción relativa de una alternativa más que otra.

2. Probabilidad: que se produzca tal alternativa.

En lo referente ya a las diferentes teorías que existen en la toma de decisiones, encontramos las siguientes (figura 10).

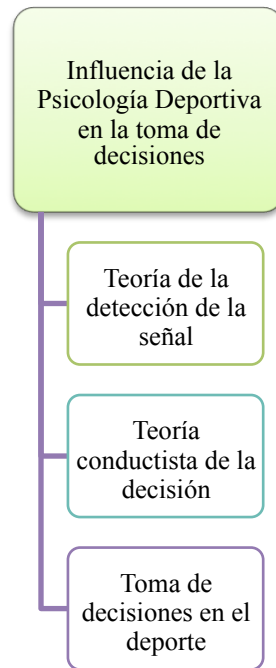


Figura 10: Influencia de la Psicología Deportiva en la toma de decisiones.

3.6.1. Teoría de la detección de la señal

Esta teoría fue desarrollada por Tanner y Swets (1954) en la que referían a la toma de decisiones en el contexto del procesamiento perceptivo humano. Se trató de distinguir entre dos aspectos de la realización humana

1. El observador como detector de una señal.
2. El observador como quien toma decisiones, en el sentido del efecto que tengan sus valores y expectativas en las respuestas.

El apartado más interesante de esta teoría, es que se centra en negar que exista un umbral sensorial fijo que determina la decisión de una persona.

Se llega a deducir, como explica Broadbent (1971), que el hombre no siempre se revela racional o guiado por una información pertinente a la situación.

3.6.2. Teoría conductista de la decisión

Cuando se empezaron a interesar y trabajar sobre esta teoría, empezaron a incluir el término de la probabilidad subjetiva. Los autores Cohen y Christensen (1970), establecen distinciones. Estos autores dicen que la tarea de la psicología de la toma de decisiones, en contraste con la teoría de la decisión, consiste en estudiar los elementos subjetivos que intervienen en la toma de decisiones, en parte por su interés intrínseco y en parte porque sólo cuando su naturaleza sea comprendida resultará posible mejorarla, controlarla y eliminar, o al menos ponerse en guardia contra, sus características excéntricas.

Se comienza a considerar al hombre como un sistema de tratamiento de la información, pero restando su carácter mecanicista e interesándose más por la manera que la información es activamente organizada por la persona, teniendo en cuenta los parámetros de riesgo percibido y el valor de la utilidad.

Otra opinión a tener en cuenta es la que realiza Marteniuk (1976), según quien una característica que poseen algunos individuos es la precisión considerable con la que son capaces de hacer predicciones respecto a los acontecimientos que son más probables.

3.6.3. Toma de decisiones en el deporte

Aunque se ha tomado en gran consideración a la psicología en la toma de decisiones, su relevancia en la práctica, según Bakker et al. (1993), ha sido menos que obvia. Una posibilidad, es que la complejidad de la información que determina la toma de las decisiones en las situaciones de la vida real, impida la aplicación de la información derivada del laboratorio.

V. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

1. FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA

Para poder realizar la intervención que llevaríamos a cabo, es importante relacionar la Psicología Deportiva con el Currículo de Educación Primaria, centrándonos en este TFG en el tercer ciclo de primaria, y así argumentar esta propuesta de intervención. Los apartados en relación con la Psicología Deportiva con los que aparecen a continuación.

1.1. Objetivos de Etapa

La Psicología Deportiva tiene relación con diferentes objetivos de la etapa de Educación Primaria:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía respetando y defendiendo los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha.

c) Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás, que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia, y evite la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social.

d) Conocer, comprender y respetar los valores de nuestra civilización, las diferencias culturales y personales, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

k) Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Desarrollar todos los ámbitos de la personalidad, así como una actitud contraria a la violencia y a los prejuicios de cualquier tipo.

1.2. Principios metodológicos de Educación Primaria

En los principios metodológicos de la etapa de Educación Primaria, tienen importancia en el desarrollo del tema los siguientes:

1. Importancia en la formación de la persona.
2. Adquisición de conocimientos para toda la vida y necesarios para el buen desarrollo de una convivencia en sociedad.
3. Adaptarse con los aspectos metodológicos a las características de los alumnos que tenemos en clase.
4. Desarrollo de la capacidad de autonomía.
5. Conocer el nivel que posee el alumno para marcar su aprendizaje partiendo de esa base.
6. Motivar al alumno para mejorar su aprendizaje y su autonomía y así mejorar sus resultados.
7. Tener una evaluación continua, global, formativa y personalizada.

1.3. Competencias básicas

Las competencias básicas propias de esta área de la Educación Física, que contribuyen con las competencias de la Educación Primaria son:

1. Conocimiento e interacción con el mundo físico, mejorando las posibilidades motrices.
2. Tener la actividad física como un elemento fundamental de una vida saludable.

3. Es una parte básica para la educación en las habilidades sociales y para el desarrollo del comportamiento ciudadano.

4. Ayuda a la convivencia y la aceptación de reglas para el buen funcionamiento colectivo.

5. Colabora con la capacidad del desarrollo y expresión de las ideas.

6. Mejora la autonomía e iniciativa personal, ya que lleva al alumno a tomar decisiones en diversas situaciones.

7. Participa en la acción de “aprender a aprender” mediante el conocimiento de uno mismo y sus capacidades.

8. También ayuda al tratamiento de la información y la competencia en comunicación lingüística.

1.4. Áreas

Dentro de las áreas que forman la enseñanza en Educación Primaria, se obtiene relación con el tema de la Psicología Deportiva en el área de Educación Física

1.4.1. Objetivos de área

Los objetivos específicos de esta área que tienen relación con el tema son:

1) Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2) Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

3) Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4) Asimilar, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

5) Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

7) Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8) Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

11) Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

1.4.2. Bloques de contenido

Dentro del Currículo y en relación a los bloques de contenidos correspondientes al tercer ciclo, los que tienen relación con la Psicología Deportiva son:

1.4.2.1. Bloque 1: El cuerpo: imagen y percepción

· Conciencia y control del cuerpo: toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de su intervención en el movimiento; anticipación efectora.

· Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios o ajenos.

· Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles.

- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común; anticipación configurativa.

1.4.2.2. Bloque 2: Habilidades motrices

- Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.

- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos o deportivos.

- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.

- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades: interés por mejorar la competencia motriz.

- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

- Refuerzo de la autoestima y la confianza en los propios recursos motrices: valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.

1.4.2.3. Bloque 4: Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.

- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud.

- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Calentamiento: capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad.

1.4.2.4. Bloque 5: Juegos y actividades deportivas

- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- La iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales y recreativos adaptados.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

1.4.3. Evaluación

Dentro de los criterios de evaluación que aparecen en el Currículo en el apartado del tercer ciclo de la asignatura de Educación Física, algunos pueden ser relacionados con el tema, y ser utilizados para la evaluación de este tema. Estos son:

1. Utilizar la representación mental del cuerpo en la anticipación de las acciones motrices y como referencia para la adaptación o modificación de un automatismo en el curso de su desarrollo.
2. Ser capaz de anticipar la configuración espacio-temporal del movimiento a ejecutar y, en su caso, del entorno para ajustar sus respuestas a los requerimientos de la misma.
3. Adaptar espacio-temporalmente las estructuras dinámicas de coordinación adquiridas y otras de nueva adquisición, ajustando las mismas, o sus combinaciones, a contextos específicos progresivamente más complejos.

5. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.

7. Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.

8. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

10. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

2.1. Introducción

Esta propuesta de intervención, es el supuesto práctico que llevaría a cabo para poder desarrollar con los alumnos el tema de la Psicología Deportiva en sesiones de actividad física. Se trata de una planificación de 8 sesiones, en las que se llevaría a cabo mediante actividades deportivas de baloncesto en el ámbito extraescolar, trabajando desde ahí los objetivos marcados en esta propuesta de intervención. Mediante la realización de estos y trabajando desde un punto de vista de la Psicología Deportiva, se mejorará las relaciones entre ellos, los hábitos de higiene, el desarrollo personal y la superación, así como aspectos más deportivos como son la coordinación, competitividad, capacidades físicas.

2.2. Metodología

Dependiendo de cada actividad, llevaré a cabo una metodología semidirectiva con tareas de tipo cerrado, ya que en ellas les daré a los chicos las directrices de lo que tienen que hacer. Al igual que en otras, ellos tendrán mayor capacidad de decisión sobre sus actuaciones, y podrán ir comprobando y comparando resultados según se actúe de una manera u otra, utilizando los principios metodológicos propios de la Educación Primaria que están señalados en el Currículo.

2.3. Temporalización

Esta propuesta de intervención está formada por ocho sesiones, que serían las correspondientes a un mes, ya que se realizarían dos sesiones a la semana de una hora cada una.

2.4. Materiales

No se necesitan los mismos materiales para cada sesión ni para todas las actividades, estos dependerían de la actividad. Y los encontramos en el pabellón donde realizamos las sesiones. Los materiales necesarios son:

- Balones de baloncesto.
- Conos.
- Petos (si fueran necesarios para la realización de alguna actividad en la que se forman equipos).

2.5. Objetivos de la propuesta

1- Promover hábitos saludables, tanto desde el punto de vista psicológico como físico, en los jóvenes para que los adopten como acciones cotidianas.

2- Conseguir desarrollar unas buenas relaciones personales entre los niños mediante la práctica deportiva.

3- Mejorar las capacidades físicas, psicológicas y motrices de los niños.

4- Motivar a los niños para que alcancen el mayor desarrollo posible en sus capacidades tanto deportivas como personales y se superen a sí mismos.

5- Conseguir que las actividades deportivas sean un elemento de disfrute para los niños que las practican.

6- Canalizar la agresividad que puede surgir en las actividades deportivas grupales, para utilizarla a favor de un mejor resultado.

2.6. Sesiones

A continuación se expone la sesión 1 de la propuesta metodológica. El resto de sesiones correspondientes a la temporalización de un mes, se encuentran en el Anexo II.

2.6.1. Sesión 1

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de “el dado”: con un balón, comienzan siendo dos jugadores quien se la quedan, y mediante pases, sin poder moverse con el balón han de ir dando al resto hasta pillar a todos. Les ayudará a colaborar entre ellos para alcanzar objetivos comunes, al igual que a mejorar su motivación por conseguir los retos, y una buena coordinación entre ellos. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte Principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Actividad de bote individual con un balón. Saliendo de la línea de fondo, botando con la “mano buena” de cada uno en línea recta, avanzando y parando a la orden, y cogiendo el balón cada vez que se pare. Esto les ayudará a los niños a ir cogiendo confianza en sus capacidades en los ejercicios de balón y mejorará su coordinación. · Misma actividad anterior, pero sin coger el balón al parar, sino siguiendo botando. Seguiríamos trabajando la autoconfianza en las habilidades de cada uno, y la mejora de la coordinación. · Rueda de entradas por la derecha, individual. Irán mejorando su coordinación de movimiento con el balón, así como la confianza en los desplazamientos botando y en las entradas a canasta, para ganar confianza. · Rueda de entradas por la derecha con pase. Mejorará, a la vez que sus capacidades de coordinación individuales, también con los compañeros que dan el pase, lo que hará sentir a los dos que colaboran parte del mismo objetivo.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

2.7. Criterios y elementos de evaluación

Los criterios de evaluación para comprobar si se alcanzan los objetivos establecidos para esta propuesta didáctica son:

- Desarrolla hábitos saludables de higiene física y mental.
- Establece relaciones positivas y equilibradas con los demás.
- Desarrolla capacidades de coordinación, motrices, deportivas y físicas, así como actitud de superación y mejora.
- Manifiesta una actitud positiva de trabajo en las sesiones y de disfrute con la práctica deportiva.
- Aumenta su motivación por la actividad física y deportiva saludable basada en la relación afectiva con los demás.

En cuanto a la técnica de evaluación, será realizada mediante la observación, ya que estaría presente desarrollando todas las sesiones, y sería la forma más adecuada para no perder tiempo de actividad de los niños. Toda la información que recoja durante la sesión quedará reflejada en la una ficha descriptiva, en la que aparecerían diferentes valores y la correspondiente escala numérica, relativa a cada alumno (Apéndice II).

VI. CONCLUSIONES

Las conclusiones que he obtenido de la realización de este TFG, son las que expongo a continuación.

Como conclusión general, se puede nombrar que es importante tener en cuenta los aspectos que nos ofrece la Psicología Deportiva a la hora de trabajar las actividades físicas y deportivas con los niños, ya que con esta parte nos preocupamos ya no solo por el rendimiento deportivo que se pueda obtener, sino por la formación integral de los niños y su desarrollo personal.

Haciendo referencia a los objetivos que me marqué en el inicio del proyecto, sí se ha investigado la Psicología Deportiva, teniendo como referencia libros, revistas y artículos de autores importantes y reconocidos en el tema. En cuanto al diseño de la propuesta de intervención, está centrada en el tercer ciclo de primaria, y considero que es adecuada a los objetivos marcados, así como para desarrollarla en esas edades y poder trabajar con la Psicología.

En cuanto a los objetivos más ceñidos a la Psicología Deportiva, queda claro que es un buen medio para desarrollar la personalidad de los niños; como dice Antonelli (1982), es importante conocer el momento idóneo para la aplicación de la psicología sobre la personalidad del atleta para conseguir una mejora en sus facultades y rendimiento. Y esto les llevará a tener unas mejores relaciones personales en la sociedad y una mayor adaptación social, así como con los compañeros con los cuales practican deporte. Además, es importante trabajar con la personalidad de los niños, ya que esto les ayudará a tener un buen autoconcepto y una adecuada valoración personal, lo que les permitirá mejorar y alcanzar un desarrollo personal completo, integral.

No se debe descuidar la relación entre los compañeros a la hora de realizar las prácticas deportivas, ya que esto les llevará a mejorar su actividad deportiva al encontrarse más a gusto y cómodos, si se sienten integrados en un grupo, así como el buen ambiente en un grupo deportivo, nos llevará a un mejor desarrollo de todos y cada uno de los componentes del grupo.

Se puede trabajar también desde este campo, el conseguir inculcar a los niños unas costumbres y normas de higiene personal, siempre necesarias a la hora de practicar

deporte y de mantener una buena salud personal, al igual que hábitos saludables con la alimentación. Esto les ayudará a empezar a acostumbrarse a seguir unas normas y comportarse de manera adecuada.

Este trabajo a realizar con la Psicología Deportiva, les ayudará a mejorar sus resultados, así como sus capacidades de elección entre varias opciones y la toma de decisiones. Esto ayudará a los niños a mejorar en el ámbito deportivo como en la vida cotidiana, ya que podrán obtener los mejores resultados de sus acciones.

También nos ayuda a mejorar la motivación de los niños y a trabajarla. Es una parte importante de la formación de su personalidad, y está reflejado en el trabajo del que han surgido, como indican Antonelli et al. (1982), numerosas teorías estudiadas por muchas escuelas psicológicas, debido a la importancia que tiene para la comprensión del comportamiento humano. Esta motivación les llevará a querer mejorar y a querer superarse a sí mismos, por lo que obtendrán mejores resultados.

Se puede mejorar aspectos más enfocados al aspecto físico, como son la mejoría de las capacidades motrices, como la coordinación, la compenetración con los compañeros, y el hacerles dar su máximo potencial físico para que puedan alcanzar sus mejores resultados.

Mediante todos los aspectos anteriormente citados, y en el TFG, se debe trabajar con los niños para alcanzar su formación integral y un desarrollo óptimo de sus capacidades físicas y personales.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BIBLIOGRAFÍA CITADA

- Antonelli, F. y Salvini, A. (1982) *Psicología del deporte (Tomo I)*. Colección Kiné: Valladolid.
- Bakker, F. , Whiting, H. y van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Morata.
- Bandura, A. (1965) Influence of model's reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589 – 595.
- Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191 – 215.
- Bandura, A. (1978). Social learning theory of aggression. *Journal of Communication*, 28, 12 – 29.
- Bandura, A. y Walters, R.H. (1963). *The Social Learning of Deviant Behavior: A Behavioristic Approach to Socialisation*. Nueva York: Rinehart & Winston.
- Berkowitz, L. (1969). *The frustration – agresión hipótesis revisited*. En L. Berkowitz (Ed.), *Roots of Aggression*. Nueva York: Atherton Press.
- Blasco, D. (2009) *Justificación de la psicología en el deporte*. <http://www.fisaude.com/actividad-fisica-y-deporte/psicologia-deportiva/justificacion-de-la-psicologia-en-el-deporte.html> (consultado el 08/05/13).
- Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Brewer, B.W., y Petrie, T.A. (2002). *Psychopathology in sport and exercise psychology*. En Van Raalte, J.L. y Brewer, B.W. (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (2nd ed., pp. 300 – 323). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Broadbent, D. E. (1971) *Decision and Stress*. Londres: Academic Press.

- Buceta, J.M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. En *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 8,1, pp. 39 – 52.
- Cohen, J. Y Christensen, J. P. (1970) *Information and Choice*. Edimburgo: Oliver & Boyd.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (4th. Ed.), Boston: WCB / McGraw-Hill.
- Junta de Castilla y León, Consejería de Educación (2007). Decreto 40/2007, de 03 de Mayo, de currículo de Educación Primaria en Castilla y León.
- Delgado, M. A. (2000). *El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada.
- Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia, un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, pp. 455-472.
- Edwards, W. y Tversky, A. (1967). *Decision Making: Selected readings*. Inglaterra: Penguin books.
- Fraile, A. y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista internacional de Sociología (RIS)*, 64(44), 85-109.
- Gil, C (2003). *La psicología del deporte: implantación y estado actual en España*. Vol. 5, 14, pp. 48 – 56.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Giner, M. (2008) *El deporte infantil como elemento educativo*. (<http://psicopedagogias.blogspot.com.es/2008/04/el-deporte-infantil-como-elemento.html>) (consultado el 06/05/13)
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, pp. 105-126

- Hahn, E. (1982), *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hendry, L. (1978) *School, Sport and Leisure*. Londres: Lepus.
- Kroll, W. y Lewis, G. (1970). America's first sport psychologist. *Quest*, 13, 1 – 4.
- Marteniuk, R. G. (1976). *Information Processing in Motor Skills*. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2005). Proyecto Ludos: Educación Física en Educación Primaria.
<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/de/de01.html> (consultado el 10/05/13)
- Murray, H. A. (1938). *Exploration in personality*. London: Oxford.
- Oja, P. y Telama, R. (1990). *Sport for all. Proceedings of the World Congress on Sport for All*. Finland.
- Orlebeke, J. F., (1981). *Motivatie*. En Orlebeke, J.F., Drenth, P.J. y Sanders, C. *Compendium van de Psychologie*. Muiderberg: Coutinho.
- Petrus, A. (1997). El deporte escolar hoy. Valores y conflictos. *Aula de Innovación Educativa*, 68, pp. 6-10.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española*, 22ª Edición. Madrid, Espasa.
- Rangel, H. y Salvador, Misael (2003). Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva. *Revista Digital EF deportes*, 64. <http://www.efdeportes.com/efd64/metast.htm> (consultado el 06/05/13).
- Rubio, E. (2006). *Beneficios psicológicos del deporte*.
<http://www.todonatacion.com/psicologia/beneficios-psicologicos-del-deporte.php> (consultado el 06/05/13).
- Solar, L. (1997). ¿Quién nos enseña a competir? *Aula de innovación educativa*, 68, pp. 11-13.

- Sparkes, A. (1986). The competitive mythology, *Health and Physical Education Project*, Newsletter.
- Tanner, W. P. y Swets, J. A. A. (1954). A decision – making theory of visual detection. *Psychological Review*, 61, 401 – 409.
- Vealey, R.S., (2002). *Personality and sport behavior*. En Horn, T.S. (Ed.), *Advances in sport psychology* , pp.43 – 82. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

2. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Blázquez Sánchez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Dollard, J., Miller, N.E., Doob, L., Mowrer, O.H. y Sears, R.R. (1939). *Frustration and Aggression*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Lorenz, K (1963). *Das sogenannte Böse: zur Naturgeschichte de Aggression*. En Borotha – Schueler (1966) *On Aggression*. Nueva York: Harcourt, Brace & World.
- Martens, R. (1975). The paradigmatic crisis in American Sport personology. *Sportwissenschaft*, 5, 9 – 24.
- Parsons, T. (1951). *The Social System*. Nueva York: Free Press of Glencoe.
- Pavlov, I. P. (1975). *I riflessi condizionati*. Torino: Einaudi.
- Ramírez, P. y Rodríguez, Z (2013). *Psicología deportiva de élite*. Granada.
http://www.psicologiadeportivaelite.com/index.php?option=com_content&view=article&id=5 (consultado el 06/05/13).
- Rushall, B.S. (1975). *Alternative dependent variables for the study of behaviour in sport*. En Landers, D.M. (Ed.), *Psychology of Sport and Motor Behaviour, Vol. II*, College Park, PA: Pennsylvania State University.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*, 9, 507 – 553.
- Tutko, T.A., y Richards, J.W. (1971). *Psychology of Coaching*. Boston, MA: Allyn&Bacon.
- Vallejo, M. (2012). *El blog de Montse*. <http://psicologiadeportiva.net/montse/> (consultado el 06/05/13).

APÉNDICE I

A continuación quedan plasmadas todas las sesiones correspondientes a la temporalización de un mes. En todas está presente el apartado de aseo personal, con lo que buscamos conseguir que adquieran unas buenas costumbres de higiene y de salud a la hora de realizar actividades deportivas como en su vida cotidiana.

1. Sesión 2

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de los 10 pases: con dos equipos, llegar a conseguir los 10 pases cada equipo sin moverse con el balón. Les ayudará a tomar buenas decisiones a la hora de pasar a los compañeros, así como a coger sentimiento de grupo y relaciones entre ellos, para conseguir alcanzar un objetivo común. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Actividad de bote individual con un balón. Saliendo de la línea de fondo, botando con la “mano buena” de cada uno en línea recta, avanzando y parando a la orden pero sin dejar de botar. Mejorará la confianza en sus capacidades, lo que les hará mejorar y aumentará su coordinación en los desplazamientos con el balón. · Igual que el anterior con la mano contraria. Ayudará a mejorar sus habilidades con la mano que no están acostumbrados a usar, lo que aumentará su coordinación, así como su confianza en ellos mismos. · Igual que el primero, cada vez que se pare, se cambia de mano el balón sin dejar de botar. Con cambio por delante. Nos ayudará a que aumenten sus capacidades motrices y de coordinación, así como a que se sientan más cómodos en los desplazamientos de balón adquiriendo mayores habilidades. · Saliendo de fondo, haciendo “zig – zag” en cada cono, un cambio de mano por delante, acabando en una entrada a canasta. Afianzará las habilidades adquiridas en los ejercicios de bote, se sentirán más capaces de realizar desplazamientos con balón, y mejorará su confianza y motivación al ir consiguiendo cosas nuevas.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

2. Sesión 3

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de los 10 pases: : con dos equipos, llegar a conseguir los 10 pases cada equipo sin moverse con el balón. Les ayudará a tomar buenas decisiones a la hora de pasar a los compañeros, así como a coger sentimiento de grupo y relaciones entre ellos, para conseguir alcanzar un objetivo común. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rueda de entradas por la derecha, con pase. Mejorará, a la vez que sus capacidades de coordinación individuales, también con los compañeros que dan el pase, lo que hará sentir a los dos que colaboran parte del mismo objetivo. · Saliendo de fondo, haciendo “zig – zag” en cada cono, con un cambio de mano por delante, acabando en una entrada a canasta. Afianzará las habilidades adquiridas en los ejercicios de bote, se sentirán más capaces de realizar desplazamientos con balón, y mejorará su confianza y motivación. · Igual que el anterior, con un defensor, y terminando en un 1x1 al llegar al campo contrario. Les llevará a practicar lo aprendido anteriormente con oposición, para seguir afianzando, aprender a tomar las decisiones adecuadas en el 1x1 para conseguir un buen resultado, y mejorará su motivación para conseguir sobreponerse a la defensa.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

3. Sesión 4

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego del “dado”: con un balón, comienzan siendo dos jugadores quien se la quedan, y mediante pases, sin poder moverse con el balón han de ir dando al resto hasta pillar a todos. Les ayudará a colaborar entre ellos para alcanzar objetivos comunes, al igual que a mejorar su motivación por conseguir los retos, y una buena coordinación entre ellos. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rueda de entradas por la izquierda. Les ayudaremos a mejorar las habilidades nuevas que han aprendido con la mano que no suelen usar (si son diestros), para que vayan cogiendo confianza. · Rueda de entradas por la derecha con pase. Mejorará, a la vez que sus capacidades de coordinación individuales, también con los compañeros que dan el pase, lo que hará sentir a los dos que colaboran parte del mismo objetivo. · Actividad de tiro “la flecha”: desde el medio campo una fila, el primero sin balón, sale hacia un lado, recibe el pase del siguiente de la fila y tira. Trabajarán actividades nuevas como el tiro, lo que les hará tener mayor atención, disfrute, y mayor motivación. Y a la vez, cogerán conciencia de grupo, al ser varios quienes participan en la misma acción, para alcanzar un objetivo con buen resultado. · Saliendo de fondo, haciendo “zig – zag” en cada cono, con un cambio de mano por delante, con un defensor, y terminando en un 1x1 al llegar al campo contrario. Les llevará a practicar lo aprendido anteriormente con oposición, para seguir afianzando, aprender a tomar las decisiones adecuadas en el 1x1 para conseguir un buen resultado, y mejorará su motivación para conseguir sobreponerse a la defensa.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

4. Sesión 5

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego del “dado”: con un balón, comienzan siendo dos jugadores quien se la quedan, y mediante pases, sin poder moverse con el balón han de ir dando al resto hasta pillar a todos. Les ayudará a colaborar entre ellos para alcanzar objetivos comunes, al igual que a mejorar su motivación por conseguir los retos, y una buena coordinación entre ellos. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Actividad de bote, saliendo de línea de fondo, botando dos balones, parando a la señal sin dejar de botar. Supondrá una acción de superación, al ser algo nuevo y que requiere mayor coordinación que con un único balón. Mejoraremos su coordinación, así como su motivación para conseguirlo. · Actividad de pase, saliendo de la línea de fondo, por parejas hasta la otra canasta y realizar una entrada. Igual a la vuelta. Trabajaremos un fundamento diferente al bote, como es el pase que requiere la participación de más de un niño, lo que les llevará a una coordinación de ambos participantes, una buena toma de decisiones para realizarlo, y a adquirir conciencia de grupo para conseguir los objetivos. · Rueda de tiro, por la derecha con pase. Mejorará la coordinación entre los compañeros que dan el pase y quien lo recibe, lo que hará sentir a los dos que colaboran parte del mismo objetivo, y mejorará la realización de las habilidades, así como la confianza en los compañeros para crear conciencia de grupo. · 1x1 en media pista, el jugador que ha atacado, pasa a defender. Entenderán la actividad como que se les da libertad para que actúen según sus ideas y decisiones, lo que les dará mayor disfrute, a la vez que se trabaja la motivación para conseguir anotar la canasta a pesar de la defensa, y se va trabajando con ellos la toma de decisiones para conseguir alcanzar un buen resultado de la actividad.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

5. Sesión 6

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de los 10 pases: : con dos equipos, llegar a conseguir los 10 pases cada equipo sin moverse con el balón. Les ayudará a tomar buenas decisiones a la hora de pasar a los compañeros, así como a coger sentimiento de grupo y relaciones entre ellos, para conseguir alcanzar un objetivo común. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Actividad de bote, con dos balones siguiendo un camino de “zig – zag”. Supondrá una acción de superación, al ser algo nuevo y que requiere mayor coordinación que con un único balón y en línea recta. Mejoraremos su coordinación, así como su motivación para conseguirlo y sus habilidades motrices. · Actividad de tiro, flecha. Al ser actividades como el tiro y en la que participan todos en conjunto, les hará tener mayor atención, disfrute, y mayor motivación. Y a la vez, cogerán conciencia de grupo, al ser varios quienes participan en la misma acción, para alcanzar un objetivo con buen resultado. · Actividad de pase, saliendo de la línea de fondo, por parejas hasta la otra canasta y realizar una entrada. Igual a la vuelta. Trabajaremos el pase que requiere la participación de más de un niño, lo que les llevará a una coordinación de ambos participantes, una buena toma de decisiones para realizarlo, y a adquirir conciencia de grupo para conseguir los objetivos, y a ganar confianza al comprobar que consiguen cosas juntos. · Actividad de 1x1, si el jugador que defiende evita la canasta, quien atacaba pasa a defender. Si el ataque consigue la canasta, quien defendía continúa. . En la actividad se les da libertad para que actúen según sus propias decisiones, lo que les dará mayor disfrute, a la vez que se trabaja la motivación para conseguir anotar la canasta a pesar de la defensa, y al igual que la motivación para defender y que no anoten. Se va trabajando con ellos la toma de decisiones para conseguir alcanzar un buen resultado de la actividad.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

6. Sesión 7

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de los 10 pases: : con dos equipos, llegar a conseguir los 10 pases cada equipo sin moverse con el balón. Les ayudará a tomar buenas decisiones a la hora de pasar a los compañeros, así como a coger sentimiento de grupo y relaciones entre ellos, para conseguir alcanzar un objetivo común. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rueda de entradas a toda pista. Se realiza mediante pases entre los niños, siendo los participantes varios jugadores para conseguir que uno realice la entrada. Esto les llevará a ganar confianza en si mismos, en los compañeros al conseguir alcanzar los objetivos con el trabajo de todos, la coordinación entre ellos, y la buena relación y sensación de grupo. · Actividad de pase, saliendo de la línea de fondo, por parejas hasta la otra canasta y realizar una entrada. Igual a la vuelta. Trabajaremos el pase que requiere la participación de más de un niño, lo que les llevará a una coordinación de ambos participantes, una buena toma de decisiones para realizarlo, y a adquirir conciencia de grupo para conseguir los objetivos, y a ganar confianza al comprobar que consiguen cosas juntos. · Actividad de 1x1, si el jugador que defiende evita la canasta, quien atacaba pasa a defender. Si el ataque consigue la canasta, quien defendía continua. En la actividad se les da libertad para que actúen según sus propias decisiones, lo que les dará mayor disfrute, a la vez que se trabaja la motivación para conseguir anotar la canasta a pesar de la defensa, y al igual que la motivación para defender y que no anoten. Se va trabajando con ellos la toma de decisiones para conseguir alcanzar un buen resultado de la actividad. · Actividad 2x2 en media pista, equipo que ataque luego defiende. Tendrán libertad para tomar sus decisiones, teniendo que realizarlo en colaboración, ya que son dos quienes participan en cada equipo. Les llevará a entenderse, y a mejorar el ambiente de grupo, así como a la colaboración, y a la coordinación entre ellos, y personal mejorando las habilidades motrices para coordinarse con los compañeros.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

7. Sesión 8

<p>Parte inicial (10 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Juego del “dado con un balón, comienzan siendo dos jugadores quien se la quedan, y mediante pases, sin poder moverse con el balón han de ir dando al resto hasta pillar a todos. Les ayudará a colaborar entre ellos para alcanzar objetivos comunes, al igual que a mejorar su motivación por conseguir los retos, y una buena coordinación entre ellos. · Movilidad articular y estiramientos.
<p>Parte principal (45 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rueda de entradas a toda pista. Se realiza mediante pases entre los niños, siendo los participantes varios jugadores para conseguir que uno realice la entrada. Esto les llevará a ganar confianza en si mismos, en los compañeros al conseguir alcanzar los objetivos con el trabajo de todos, la coordinación entre ellos, y la buena relación y sensación de grupo. · Actividad de bote, con un balón, saliendo de línea de fondo, realizando un cambio de mano en cada cono del “zig – zag”, siendo este por la espalda. Les enseñamos a realizar habilidades nuevas, lo que les supondrá una dificultad y les llevará a superarse a sí mismos, y a tener una motivación para conseguirlo. Se mejora la coordinación y las habilidades motrices. · Ejercicio de tiro, la flecha. Actividad en la que participan todos en conjunto, les hará tener mayor atención, disfrute, y mayor motivación. Y a la vez, cogerán conciencia de grupo, al ser varios quienes participan en la misma acción, para alcanzar un objetivo con buen resultado. · Actividad 2x2 en media pista, pero si el equipo que defiende recibe la canasta continua defendiendo. Y si la evita, pasa a defender el equipo atacante. En la actividad se les da libertad para que actúen según sus propias decisiones, lo que les dará mayor disfrute, a la vez que se trabaja la motivación para conseguir anotar la canasta a pesar de la defensa y a colaborar entre ellos para conseguir el objetivo común, ganando conciencia de grupo. Al igual que la motivación para defender y que no anoten, da una sensación de buen trabajo alcanzado mediante la colaboración.
<p>Vuelta a la calma (5 – 6 min. aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Círculo final: haremos una asamblea o reunión al final de la sesión para hablar con los niños de como ha ido la sesión, de sus experiencias para tener en cuenta los aspectos buenos y los que hiciera falta mejorar, y conocer sus experiencias personales, sentimientos, y opiniones sobre las actividades realizadas. · Estiramientos: se dirigirán los estiramientos para que vayan adquiriendo la costumbre tras realizar actividades físicas de realizarlos. · Aseo personal.

La tabla que aparece a continuación en la Escala Descriptiva a la que se hace referencia en el TFG, que sería utilizada para desarrollar la evaluación de la propuesta metodológica.

CONCEPTOS																
	Tiene ganas de hacerlo bien y mejorar sus capacidades.				Muestra una buena motivación sin conductas agresivas.				Tiene buenas relaciones con sus compañeros.				Realiza el higiene personal.			
	CALIFICACION															
ALUMNOS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																
2.																
3.																
4.																
...																

