

Complementos  
para la formación  
en Educación Física  
en Enseñanza Secundaria  
Obligatoria y Bachillerato

COLECCIÓN:  
MÁSTER DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Coordinadora:  
Inmaculada Tello



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# Complementos para la formación en Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato

Vicente Martínez de Haro  
María Ángeles Quintana Yáñez  
Francisco Javier Castejón Oliva



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Vicente Martínez de Haro  
María Ángeles Quintana Yáñez  
Francisco Javier Castejón Oliva

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid  
Teléfono: 91 593 20 98  
www.sintesis.com

ISBN: 978-84-9171-325-8  
Depósito Legal: M. 21.876-2019

Impreso en España - Printed in Spain

# Índice

<b>Introducción</b> .....	9
<b>1. Fundamentos de condición física y salud</b> .....	11
1.1. Condición física y salud, pasado y presente .....	12
1.2. Corrientes de la condición física. Valor formativo y cultural .....	17
1.3. Contenidos en el ámbito educativo .....	19
1.4. Características específicas y principios metodológicos .....	22
1.4.1. Generalidades .....	22
1.4.2. La fuerza .....	25
1.4.3. La resistencia .....	28
1.4.4. La flexibilidad .....	32
1.4.5. La velocidad .....	37
1.4.6. Principios del entrenamiento .....	42
1.4.7. Carga de trabajo .....	45
1.5. Evaluación de la condición física y salud .....	47
1.6. Modelo de programación .....	49
1.6.1. Primer curso .....	49
1.6.2. Segundo curso .....	51
1.6.3. Tercer curso .....	53
1.6.4. Cuarto curso .....	55
Preguntas de autoevaluación .....	58

<b>2. Fundamentos de la iniciación deportiva</b> .....	61
2.1. Iniciación deportiva, pasado y presente .....	62
2.2. La actualidad del deporte. Valor educativo .....	64
2.3. La lógica deportiva .....	66
2.3.1. <i>Características internas del deporte. La técnica y la táctica</i> ...	67
2.4. Clasificación de los deportes .....	68
2.5. Un breve apunte sobre las reglas del juego en los deportes .....	69
2.5.1. <i>La importancia del contenido. Un deporte significativo</i> .....	73
2.5.2. <i>Variedad deportiva</i> .....	74
2.5.3. <i>Aprendizajes en la iniciación deportiva</i> .....	76
2.5.4. <i>Fundamentación psicopedagógica</i> .....	77
2.5.5. <i>Enseñanza</i> .....	78
2.6. El enfoque comprensivo del deporte como respuesta a la demanda curricular .....	79
2.7. Progresión de la enseñanza del deporte en EF .....	83
2.7.1. <i>Deportes individuales. El enfoque ludotécnico</i> .....	89
2.7.2. <i>Deportes de adversario y colectivos. La progresión desde la táctica</i> .....	90
2.7.3. <i>Organización de la sesión en la ECD</i> .....	92
2.8. La evaluación del deporte .....	95
2.8.1. <i>La evaluación en la ECD</i> .....	97
2.9. Modelo de programación de la enseñanza del deporte .....	99
2.9.1. <i>Cursos 1.º-3.º</i> .....	100
2.9.2. <i>Curso 4.º</i> .....	104
2.9.3. <i>1.º Bachillerato</i> .....	108
Preguntas de autoevaluación .....	111
<b>3. Fundamentos de las actividades físicas en el medio natural</b> .....	113
3.1. Actividades físicas en el medio natural, pasado y presente .....	113
3.1.1. <i>Antecedentes históricos</i> .....	113
3.1.2. <i>Consideraciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje</i> .....	116
3.1.3. <i>Mujer y actividades físicas en el medio natural</i> .....	119
3.2. Corrientes .....	120
3.3. Valor formativo y cultural .....	125
3.4. Contenidos en el ámbito educativo .....	127
3.5. Características específicas y principios metodológicos .....	130
3.6. Evaluación de las actividades físicas en el medio natural .....	142

3.7. Evaluación del profesorado .....	145
Preguntas de autoevaluación .....	146
<b>4. Fundamentos de la expresión corporal .....</b>	<b>147</b>
4.1. Expresión corporal, pasado y presente .....	148
4.1.1. <i>Influencias científicas y culturales</i> .....	150
4.1.2. <i>Antecedentes</i> .....	151
4.1.3. <i>Continuadores, segunda mitad del siglo xx</i> .....	153
4.1.4. <i>La expresión corporal en el ámbito educativo</i> .....	155
4.1.5. <i>Expresión corporal, aproximación conceptual</i> .....	156
4.1.6. <i>Fuentes que la abastecen</i> .....	156
4.2. Corrientes .....	158
4.2.1. <i>Artística</i> .....	158
4.2.2. <i>Terapéutica</i> .....	159
4.2.3. <i>Psicopedagógica</i> .....	161
4.2.4. <i>Social</i> .....	163
4.3. Valor formativo y cultural .....	163
4.3.1. Valor cultural .....	164
4.4. Objetivos y contenidos del movimiento expresivo en el ámbito educativo .....	165
4.4.1. <i>Objetivos</i> .....	165
4.4.2. <i>Contenidos generales de la expresión corporal</i> .....	166
4.4.3. <i>Desarrollo de los contenidos</i> .....	168
4.4.4. <i>Los contenidos expresivos en el currículo LOMCE</i> .....	170
4.5. Características específicas y principios metodológicos .....	174
4.5.1. <i>Tonicidad</i> .....	175
4.5.2. <i>Mecanismos perceptivos: autoestima y emocionalidad</i> .....	175
4.5.3. <i>Estructuración perceptiva espacio-tiempo: ritmo</i> .....	176
4.5.4. <i>Técnicas de representación</i> .....	176
4.5.5. <i>Proceso creativo</i> .....	177
4.6. Metodología de intervención educativa .....	178
4.6.1. <i>Principios didácticos</i> .....	179
4.7. Evaluación .....	180
4.7.1. <i>Criterios de evaluación</i> .....	181
4.7.2. <i>Instrumentos de evaluación</i> .....	183
4.7.3. <i>Tareas de evaluación</i> .....	186
Ejercicios de autoevaluación .....	187

<b>5. Familias profesionales relacionadas con el profesorado de Educación Física</b> .....	189
5.1. Familias profesionales .....	189
5.2. Docencia .....	190
5.3. Competencia deportiva .....	194
 <b>Respuestas a las preguntas de autoevaluación</b> .....	 195
 <b>Bibliografía</b> .....	 197

# 2

## *Fundamentos de la iniciación deportiva*

Si hay un contenido que aparece en todos los currículos educativos donde existe la Educación Física (EF), es el deporte. Una mirada a las publicaciones de la Unesco nos revelará cómo se entiende desde una perspectiva histórica y comparada (Benavot, 2006; Gauthier, 2006). Si bien es cierto que no podemos igualar deporte con EF, al menos sí podemos pensar que es un contenido prioritario y, casi con toda seguridad, el que popularmente mejor se entiende en las clases de EF.

Sin embargo, esto no quiere decir que el deporte sea un contenido que supedita el resto de los contenidos que se deben programar y llevar a cabo en las clases. El deporte, por su propia estructura y consideración, tiene su entidad, su dificultad para planificarlo y practicarlo con un mínimo de garantías en las clases de EF y también tiene sus detractores, es decir, personas que no creen que el deporte sea un contenido educativo o, al menos, adecuado para la formación del alumnado en las etapas educativas. Trataremos, entonces, de adaptar el deporte a las necesidades curriculares y del alumnado de la etapa de Secundaria y Bachillerato.

¿Qué ofrece el deporte para que pueda definirse como un contenido educativo? Hay que tener en cuenta que el deporte, por sí mismo, no tiene un desarrollo positivo o negativo respecto a lo que ofrece. Como todo (o casi todo) invento social, el deporte es un instrumento que aportará aspectos positivos o negativos según cómo se utilice. Es cierto que hay inventos que por sí mismos entendemos como bondadosos (una silla de ruedas para una persona con discapacidad) y otros son malos tal cual se inventan (las armas de fuego), y los hay que se encuentran en un término medio (como ocurre con el deporte). Esta posición intermedia proporciona beneficios (disciplina, trabajo en equipo, salud...), pero también puede acarrear perjuicios (insubordinación, egoísmo, lesiones...). En definitiva, va a depender

más del uso que se le dé que de la bondad idiosincrática que pueda tener. Será el profesorado, el centro educativo, el que dirija la práctica deportiva para conseguir beneficios y para no caer en los perjuicios.

## **2.1. Iniciación deportiva, pasado y presente**

El deporte tiene unos antecedentes claros en las *Public Schools* inglesas (aunque el término no se refiere a escuelas públicas, pues son centros privados) del siglo XIX, y es con Thomas Arnold, en la escuela de Rugby, donde se asume que comienza la práctica deportiva tal cual la conocemos. Este movimiento por el deporte tiene su culmen en los Juegos Olímpicos de la era moderna, cuando el deporte se entiende como una práctica social y educativa. Los valores del deporte que clama el barón de Coubertin buscan la participación por encima de los resultados, al igual que el deporte que plantea Arnold, si bien ese deporte se entiende como una forma de “aplacar” el ímpetu adolescente de las clases acomodadas.

De forma resumida se puede decir que el deporte invade todas las capas sociales. El deporte ofrece valores saludables, sociales, incluso cognitivos, que se expanden por todas las sociedades industrializadas. Un buen ejemplo es que Gran Bretaña, en sus colonias, utiliza el deporte como forma de socialización (en la actualidad, esas excolonias siguen teniendo deportes de la urbe central como deportes principales).

A partir del siglo XX, el deporte en los JJ. OO. ha ido creciendo de forma exponencial, con nuevas prácticas, y alcanza a cualquier sociedad. El COI se jacta de tener más países afiliados que la propia ONU. La imagen del deporte, una vez se ha comprobado que la televisión es una fuente de difusión asumida en todo el mundo, se ha adoptado como algo bueno en todas esas sociedades. Las marcas deportivas y los ídolos deportivos tienen más filiaciones que otros ámbitos que podrían considerarse de mayor arraigo cultural, como pueden ser la música o la pintura, o de mayor influencia social, como la medicina o la educación.

Todos los países tienen interés por el deporte. Los grandes eventos, como los JJ. OO. o los campeonatos del mundo (o regionales), han mostrado un seguimiento insólito en todos los continentes. Esto ha llevado a enfocar el deporte como una necesidad educativa. Se toma partido por el deporte como imagen social benévola, atractiva, interesante. Influye en la salud (“haz deporte, que es bueno para la salud”), en la economía y alcanza hasta los valores sociales, y así se entiende cuando se habla de valores y deportes.

El currículo educativo ofrece el deporte como un aspecto importante de la educación del alumnado. Un mínimo vistazo a los currículos más actuales, desde la Ley General Educativa de 1970 hasta las que se han tenido en la democracia española, permite comprobar que el deporte ha sido un contenido central en Educación Física. Este aval educativo del deporte se corresponde con ese influjo social

que se le ha otorgado: el deporte está lleno de bondades y vale para todo el mundo; de ahí que esté justificado en el sistema educativo.

Con la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), en 1990, se muestra una mayor intencionalidad por la EF y de ahí por el deporte como contenido necesario, pero también como contenido compartido con corrientes que hasta ese momento tenían importancia, caso de la condición física, y también con otras que no tenían presencia o eran testimoniales, como la expresión corporal o las actividades en la naturaleza. Nos encontramos, entonces, con una ley educativa que trata la EF en igualdad de condiciones con el resto de las materias del currículo en cuanto a objetivos, contenidos, evaluación y metodología. El profesorado tiene un referente (el currículo) del que antes carecía, pues se dejaba a la libre disposición de ese profesorado qué programas de EF y qué deportes se podían impartir. No obstante, es a partir de esta ley cuando se ha ido zozobrando respecto a la EF y también respecto al deporte, con imprecisiones en horarios, contenidos y profesorado, que no han terminado de encontrar una identidad.

Con la LOGSE, para este nuevo desarrollo de la EF se necesitaba profesorado especializado. Todo el sistema educativo en la etapa obligatoria pasó a tener EF y el profesorado de Educación Primaria se especializa, con el añadido de que en la formación inicial también se asume esta especialización. Aparecen los maestros y maestras especialistas en EF. La etapa de Secundaria también tiene sus especialistas. Este profesorado, desde esta ley, ha ido mejorando la calidad de la enseñanza de la EF y también del deporte. Es una asignatura valorada por el currículo, pero poco atendida en el horario, claramente reducido para conseguir aprendizajes adecuados, solicitados y necesitados para dar respuesta al reclamo social.

Hay que tener en cuenta que, a la par que el sistema educativo incluye la EF como asignatura en estos años que señalamos, también se han aprobado leyes sobre el deporte (durante la dictadura, la responsabilidad es del Frente de Juventudes o la Sección Femenina; en democracia, por ejemplo, se aprueban la Ley de Cultura Física y Deporte de 1980 o la Ley del Deporte de 1990) que influyen en buena medida en el deporte y entran en conflicto con las atribuciones de cada ley, entre las competencias de cada una de ellas, y que han llevado a no entender, con claridad, hasta dónde se pueden mejorar aprendizajes motrices, valores, deporte y salud, etc. y no traspasar líneas que no están autorizadas para las personas que se encuentran al amparo de estas leyes. Así, nos encontramos con docentes que imparten deporte en EF a un alumnado que luego se encuentra con un deporte fuera de EF, incluso en el mismo centro educativo, que no tiene nada que ver con los valores curriculares (deporte inclusivo) y sí con la competición deportiva (deporte exclusivo). Por ejemplo, la actual ley educativa (LOMCE) reclama una actividad deportiva fuera de la clase de EF, pero dentro del horario escolar, sin señalar claramente quién debe programar esta actividad, a quién se dirige, cómo se controla la participación, qué actividades son las adecuadas, etc. Si bien la intención parece buena, la puesta en práctica no parece que sea tan adecuada.

## **2.2. La actualidad del deporte. Valor educativo**

Tenemos que considerar que el deporte ofrece buenos contextos para conseguir beneficios, pero son contextos contruidos. Son contextos que deben ser asumidos por todas las partes implicadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Los docentes, el alumnado, el centro educativo, los padres y madres tienen la responsabilidad de que el deporte ofrezca esa bondad que podría parecer que tiene, pero que tenemos que hacer explícita. Tener una visión crítica del deporte es un aspecto importante para entender su enseñanza, su inclusión en el programa de EF y su pretensión de ir más allá de la escuela o el instituto. Por ello, el profesorado debe entender que hay que hacer un uso apropiado y crítico para conseguir lo que parece que el deporte ofrece pero que no es siempre así (Devís, 2001).

¿Todos los deportes que conocemos tienen cabida en EF? Este es otro punto que tenemos que definir y concretar. El currículo define, en la mayoría de los casos, el deporte que mejor se adapta a las situaciones de los centros escolares, como ocurre en algunas Comunidades Autónomas. Pero debe ser el profesorado el que decida si los deportes que se solicitan tienen cabida y cómo se pueden desarrollar para conseguir los objetivos, competencias y resultados de aprendizaje que se pretenden, porque para ello tiene una formación específica. Aunque es cierto que no se pueden practicar todos los deportes. Hay múltiples inconvenientes; por ejemplo, es lógico si atendemos a las posibilidades de instalación que existen en los centros.

El propósito de la EF no es perfeccionarse en el deporte. Recordemos que se está hablando de iniciación al deporte. Por ejemplo, no se pueden conseguir unos aprendizajes extraordinarios con unas limitaciones horarias como las que tiene la clase de EF o con el grado de heterogeneidad que se tiene en los distintos grupos. No es este el objetivo del deporte en la EF. El objetivo es mejorar la motricidad y las habilidades cognitivas y sociales mediante unos aprendizajes mínimos, pero bien asentados, que permitan al alumnado participar de forma voluntaria en el deporte fuera de la escuela. Lograr una adherencia de este tipo para no hacer una enseñanza del deporte basada en el ejemplo social extendido, donde lo que prima son las marcas, el rendimiento, la práctica deportiva de unos pocos, etc.

Debemos tomar partido por la idea de estar bien educado físicamente (respecto a los ámbitos motriz, cognitivo y afectivo-social). Esto nos lleva a estar bien educados deportivamente. Conocer el deporte, sus aspectos positivos, sus aspectos negativos, la necesidad de tener unos conocimientos mínimos para poder participar, conocer las diferencias de nivel que se pueden encontrar, comprobar los elementos necesarios para poder tener una práctica efectiva, optar por un deporte individual o uno colectivo, con sus consecuencias, y así un largo etcétera, supone estar educado deportivamente.

Tenemos que entender el deporte. No se puede entender que alguien participe en un deporte sin saber que tiene que hacer un calentamiento, pero no cualquier calentamiento (aunque corresponda con más amplitud a otros contenidos). Que es necesario un atuendo deportivo, pero no cualquier atuendo. Que es mejor hacerlo a determinadas horas del día, que pueden ayudar ciertos elementos tecnológicos, que puede que se necesite compañía. Todo esto no deriva solo de la práctica deportiva en la clase de EF, deriva de que, además de hacer esa práctica y comprobar qué se obtiene, hay que implicar cognitiva y socialmente a la persona para obtener sus máximos beneficios.

El deporte, tal y como lo conocemos hoy, ha tenido un inicio muy restringido, por ejemplo, el deporte nace inicialmente para los hombres y poco a poco se ha ido instaurando como una necesidad, pero la mayoría de las veces no se ha pensado en la mujer ni en su derecho a la práctica deportiva. Recordemos que el deporte moderno que aparece en las *Public Schools* inglesas es un deporte para chicos, de cierta clase social y con un fin de control institucional en los colegios, pero de cierta libertad fuera del colegio. En los primeros JJ. OO. de la era moderna, las mujeres no participaron. Se consideraba que muchos deportes iban en contra de la fisiología femenina, cuando no del carácter femenino. Así, cuando las mujeres solicitaban participar en la maratón (como ocurrió en la primera participación de la mujer en la maratón de Boston), se les impedía por prejuicios y desconocimiento. Poco a poco, los JJ. OO. han ido incluyendo deportes similares o iguales para hombres y mujeres y hay un mayor equilibrio en el número de participantes entre ambos (es en esta década cuando se ha logrado que mujeres y hombres tengan las mismas pruebas en atletismo, aunque todavía hay diferencias en algunas de ellas). No obstante, todavía queda mucho por recorrer para evitar discriminaciones absurdas, injustificadas y apriorísticas que no tienen ninguna base. Por ejemplo, cada vez más, en categorías inferiores, chicos y chicas se mezclan en algunos deportes (hay equipos de chicos y chicas juntos) con beneficios claramente demostrados. Ya hemos señalado antes que hay diferentes competencias según sea la ley educativa o la ley del deporte al uso. En las clases de EF se mezclan chicos y chicas, pero en algunas federaciones deportivas está prohibido.

Este es un ejemplo que todavía influye en la forma de ver la EF en la educación. Se hace una práctica segregada, sin ningún tipo de base científica y sí por un conjunto de prejuicios culturales que llevan a decir que el deporte tiene que enseñarse por separado. La verdad es que todavía hay personas que no entienden que estamos hablando de educación, y la educación segregada no refleja lo que demanda la sociedad. Si el deporte es un contenido educativo, es igual de bueno para chicos y chicas y, por tanto, debe ofrecerse a ambos por igual.

Sirva este corto recorrido para entender cómo, todavía, encontramos resistencias que obedecen al siglo XIX y no a las necesidades del siglo XXI. El deporte, bien planteado, proporciona beneficios, pero por sí solo, como todo invento humano, puede llevar a que no aporte lo que creemos que debe aportar.

### **2.3. La lógica deportiva**

Para poder seguir avanzando en este apartado educativo, tenemos que considerar, al menos, dos aspectos relevantes que caracterizan el deporte:

- a) Qué lo conforma.
- b) Qué contexto lo define.

Hay que saber que, cuando enseñamos deporte, estamos acertando y no enseñando otro tipo de contenido, y también que, cuando enseñamos deporte en la clase de EF, estamos en un contexto determinado. No vale tomar ejemplos del deporte que no tienen nada que ver con la clase de EF.

#### *A) ¿Qué conforma el deporte?*

Hay ciertos rasgos que lo caracterizan, pero se pueden resumir en tres básicos y otros más periféricos. Los tres básicos son la actividad física, las reglas y la competición. Podrán estar en mayor o menor medida, pero si no está alguno de ellos, no se puede considerar deporte. Sobre esto, además, puede haber cierta controversia, como sucede con el seguimiento que hacen los medios de comunicación a otras actividades o juegos que terminan asociándose con el deporte.

En cuanto a los rasgos que pueden considerarse periféricos, son los institucionales (por ejemplo, puede haber deportes que no tengan una institución detrás); el carácter social del deporte como juego (por ejemplo, que tenga que ser divertido); o el carácter exigente en cuanto a esfuerzo (utilizamos la palabra sudoración) (por ejemplo, sí es deporte el atletismo o el fútbol, pero no queda claro si lo es la petanca). Sin los tres rasgos básicos anteriores, estos últimos, los rasgos periféricos, no tendrían ninguna razón de ser. No obstante, es posible encontrar lecturas, documentos y trabajos que, además de aquellos tres rasgos básicos que hemos expuesto, incluyan alguno de los otros que hemos planteado. Quizá el más controvertido sea el de competición, aunque más adelante veremos el tratamiento educativo que se le da para que tenga cabida en educación y la mirada social no se centre solo en la competición como eliminación.

#### *B) ¿Qué contexto lo define?*

El deporte del que estamos hablando es el de la clase de EF. Antes dijimos que, en la sociedad, el deporte se entiende de una determinada manera, pero no es esa la idea de deporte que debemos trasladar a la educación (en la sociedad prima lo competitivo sobre lo participativo, prima el resultado sobre el proceso, prima la participación de unos sobre otros, prima un deporte con perspectiva masculina por encima de un depor-

te integrador, prima un deporte que no es inclusivo, y así un largo etcétera). El contexto del centro educativo tiene unos rasgos comunes: asignaturas, horarios, obligación, formación del docente, implicación del estudiante, evaluación y calificación; el deporte ajeno a la EF no tiene por qué incluir todos estos factores, así que vamos a plantear cómo puede ser el deporte cuando estamos hablando del deporte en la clase de EF.

### *2.3.1. Características internas del deporte. La técnica y la táctica*

Hay deportes donde la técnica es lo único o lo prioritario, mientras que hay otros deportes donde técnica y táctica se interrelacionan. Hay diferentes clasificaciones, pero en nuestro caso vamos a utilizar una clasificación que llevamos años empleando y que permite entender qué tipos de deporte encontramos según se utilice la técnica o se añada la táctica. No pretendemos ser precisos porque no es fácil hacer una clasificación que contenga o que incluya a todo el mundo, pero esperamos que se entienda qué características internas utilizamos para hacerla.

Aunque no es el lugar para tratar a fondo este tema, creemos necesario diferenciar estrategia de táctica deportiva. Todos los deportes tienen estrategia, pero no todos los deportes tienen táctica deportiva. Precisamente por ello conviene explicar el uso de esta terminología.

La estrategia no tiene por qué llevar consigo una aplicación práctica. Atacar con un sistema (por ejemplo, defender en zona, jugar al contraataque, ir a la contra) es un aspecto de la estrategia (plan de actuación). La táctica se define como una solución mental y una solución motriz cuando se plantea un problema en un deporte (por ejemplo, tengo el balón y lanzo a puerta o paso a mi compañero). Por ello, la clasificación se hace desde la técnica y la táctica, no desde la estrategia. Lo habitual es que, a partir de una situación estratégica, se ponga en práctica una situación táctica. Por ejemplo, cuando se realiza un contraataque con ventaja numérica para el ataque (estrategia), se puede solucionar dependiendo del número de defensores presentes (2 vs. 1, 3 vs. 1, 3 vs. 2, etc.). Lo que terminamos de comprobar en cualquier situación táctica es una ejecución, que puede tener o no similitud con la técnica o el modelo técnico que se considera más adecuado.

La técnica supone la ejecución de un modelo. El modelo es la comprobación de que existe una forma eficiente de proceder. No obstante, se suele confundir modelo de ejecución con resultado positivo. Por ejemplo, una persona puede hacer una mala ejecución y, sin embargo, conseguir anotar en un partido de un determinado deporte. Y a la inversa, una correcta ejecución puede que no repercuta en un buen resultado, por ejemplo, un buen remate de cabeza en fútbol puede ser parado por el portero. En cualquier caso, todos los deportes tienen modelos de ejecución eficientes, contrastados (por la fisiología, la biomecánica, la tradición, etc.) que tienen que ser aprendidos. La dificultad aquí es comprobar que muchos de esos modelos no son asumibles en las clases de EF.

La técnica permite variabilidad. Un modelo de ejecución, como puede ser un lanzamiento a portería en balonmano, puede realizarse con pequeñas variaciones entre las diferentes personas (por la fuerza, por la antropometría, por adaptación a la práctica, etc.). Estas pequeñas variaciones se denominan “estilo”. Toda técnica admite estilos en la ejecución, pero es cierto que esta variabilidad no es muy amplia y se ajusta a cada persona (o mejor sería decir que la ajusta cada persona). Si observamos a todos los saltadores y saltadoras de altura, veremos que la técnica es igual (modelo de ejecución contrastado), pero cada uno y cada una tiene su estilo (variabilidad).

## **2.4. Clasificación de los deportes**

Todos los deportes tienen una técnica que será más o menos sofisticada según el reglamento y las exigencias del entorno. Hay deportes donde la técnica es exclusiva, por ejemplo: el salto de longitud en atletismo, lanzarse desde el trampolín, hacer un salto mortal. En este caso, son deportes de técnica individual. Hay técnicas de equipo, como puede ser la natación sincronizada, pero esta es una técnica que no necesita táctica, pues no hay oponentes directos que la mediaticen. Es una técnica que exige coordinación de movimientos entre el grupo sin interferencia de las oponentes. Se puede, a su vez, hacer una segunda clasificación: deportes de exigencia fisiológica (como el atletismo y la natación) y deportes estéticos (como la gimnasia o la natación sincronizada).

Otro tipo de deportes son los denominados deportes de un adversario (hay técnica individual y táctica individual). La interferencia presente, a la vez, del oponente, hace que se tengan que hacer adaptaciones inmediatas. Es el caso del judo o del tenis (aunque en este deporte hay una modalidad de parejas), donde la respuesta siempre está condicionada por lo que yo hago a la vez que lo que hace el oponente. La división en estos deportes es: deportes de combate (como el judo o el kárate) y deportes de red (como el tenis o el bádminton).

Por último, están los deportes colectivos. Son los más extendidos y tienen técnica, táctica individual y táctica colectiva. La coordinación entre los propios integrantes de un equipo está condicionada por la coordinación de los integrantes del equipo contrario, que actúan de forma simultánea y contraria. Es el caso del fútbol o del baloncesto, donde la presencia de la táctica colectiva, la individual y la técnica son constantes. También podemos hacer una subclasificación: deportes colectivos de invasión (como el rugby o el balonmano) y deportes colectivos de cancha dividida (el voleibol).

Como podemos ver, hay tres factores que pueden resumir este apartado:

- a) La dificultad de clasificar todos los deportes en unas pocas categorías, pues puede haber elementos de un deporte que tengan muy clara su tipología (colectivos, como el fútbol), pero que pueda ampliarse en otros con características diferentes (por ejemplo: un deporte individual, con solo técnica, donde no hay oponente directo, como el salto de longitud, que se

puede trasladar a la natación sincronizada, con solo técnica, pero que requiere una coordinación de equipo).

- b) La participación en los deportes exige un conocimiento reglamentario, como en todo juego, pero este no hace mejores a los deportistas desde el punto de vista del dominio de la técnica y la táctica (por ejemplo, un árbitro conoce bien el reglamento, pero no juega bien en ese mismo deporte).
- c) Un conocimiento de las características internas del deporte, técnica y táctica, que unido a los dos puntos anteriores nos lleva a completar cómo se desarrollan esos deportes, la necesidad de dominar un conjunto de habilidades que permitan una participación mínima (por ejemplo, dominar ciertas habilidades sin conocer las reglas tampoco permite participar, pues se puede dominar el bote y no poder participar en fútbol).

El error es confundir presencia de elementos internos del deporte con dificultad para aprenderlos o practicarlos. Que un deporte tenga solo técnica no significa que sea más fácil que un deporte con técnica, táctica individual y colectiva. Por ejemplo, la exigencia en la precisión del movimiento en casi todos los deportes individuales. De la misma forma, los deportes colectivos, donde ante un problema se pueden plantear diferentes soluciones, cada una de ellas con su nivel de dificultad.

¿Por qué es necesario hacer una clasificación de los deportes? La respuesta es evidente: para saber cuál es su lógica interna. Un deporte como el atletismo, en la prueba de velocidad, no tiene la interferencia directa de un oponente, de manera que correr a la máxima velocidad garantiza obtener el mejor resultado propio, independientemente de lo que hagan los demás. En un deporte como el tenis, sin embargo, hay que ir adaptando en cada situación lo que se puede o se debe hacer, cómo evoluciona el resultado, etc. Esto nos lleva a plantear que deportes que tienen un predominio técnico (o solo técnica) no necesitan utilizar la táctica para su aprendizaje, mientras que para los deportes que tienen táctica es necesario aprender la técnica y la táctica (e insistimos en que esto no significa que unos sean más fáciles de aprender y practicar que otros).

Sin embargo, no hay una clasificación estipulada, objetiva y exclusiva del deporte. Todas las clasificaciones adolecen de algún aspecto que impide que sean cerradas y hace que admitan adaptaciones (no es como la tabla periódica de los elementos, por ejemplo). Pero saber ubicar un deporte en algunas de las clasificaciones nos permitirá abordar con mayor propiedad la forma de enseñarlo. Esto es importante, sobre todo, para deportes no habituales que podemos encontrar adecuados para las clases de EF o que se solicitan desde el currículo.

## **2.5. Un breve apunte sobre las reglas del juego en los deportes**

La organización del juego en la dinámica del deporte exige un conocimiento sobre cómo se puede, se debe y se tiene que participar. Un conocimiento, necesario,

de las reglas permite una participación más adecuada en cualquier deporte. Las reglas son iguales para todos, no hay reglas para el equipo que ataca y reglas para el equipo que defiende, sino que hay reglas para el ataque y reglas para la defensa. Son los equipos los que se adaptan a estos roles durante la dinámica del juego. Por ejemplo, las reglas para el portero en balonmano son iguales para los dos equipos, lo que cambia es que uno esté en situación de ataque o de defensa.

Por otro lado, se ha dado importancia a las reglas en el sentido de que educan para seguir las normas del juego. Como hemos indicado antes, la competición está presente en el deporte, pero podemos adaptar la práctica deportiva sin necesidad de que esté supeditada a la competición, entendida esta como eliminación. Sin embargo, el deporte, con sus reglas, no está exento de que algunas personas las rebasen. Es más, hay personas que pueden seguir las reglas sociales y no las del deporte y viceversa. Este es un matiz que muchas veces no se entiende y que hace que se le dé al deporte una serie de valores que por sí mismo no tiene. Hay reglas en muchas actividades de nuestra vida diaria: conducir, relacionarse con otras personas, votar, manejar dinero público, etc. Todas ellas tienen reglas y hay personas que las transgreden, pero no porque hayan practicado o no deporte. Hacer deporte puede influir en que las personas sigan las reglas del deporte, pero no por ello se comportan igual cuando, por ejemplo, conducen.

Otro aspecto que parece incidir en la personalidad, relacionado con el deporte, es la disciplina. Hemos tenido ejemplos de deportistas muy disciplinados y lo hemos relacionado con el deporte. Pero no hemos tenido en cuenta que esa disciplina puede ser por el deporte o no. De la misma forma que con las reglas hay personas que las siguen en el deporte y luego no las siguen en otros contextos, con la disciplina ocurre lo mismo. Se puede ser muy disciplinado en el deporte y no serlo en otros contextos.

En suma, las reglas son necesarias para participar en el deporte, pero esto no significa que asumirlas conlleve comportamientos más allá de los que se pretende para poder participar con ciertas garantías. Esto no quiere decir que ese conocimiento sea automáticamente transferido a otras facetas de la vida. Puede ayudar utilizarlo como metáfora, como reflexión sobre cómo nos comportamos en el deporte como referencia para otras actividades, pero los automatismos transferibles entre el deporte y otros contextos deben tomarse con cierta precaución.

Para terminar este apartado, veamos un ejemplo que serviría para comprobar si lo que se aprende en el deporte puede extrapolarse a otras situaciones de la vida cotidiana. Hellison (2003) plantea un modelo de responsabilidad social a través de la actividad física. Debido a las experiencias que comprueba en su actividad como docente en EF, se plantea qué puede hacer desde la EF para conseguir que su alumnado mejore todo lo posible en las clases y pueda trasladar ese conocimiento a la vida real. Plantea una progresión en diferentes estadios que culminan con la transferencia a la vida cotidiana (Hellison, 2003: 28):

- *Nivel 0: irresponsabilidad.* Excusas, conductas irresponsables, culpa a otros de sus propias conductas, no hay autocontrol, no respeta a los compañeros ni al profesor, niega la responsabilidad personal por lo que hace o deja de hacer. Por ejemplo, en la tarea se trata de elegir grupos y el estudiante no debe dejar fuera a los que no son “de su cuerda”.
- *Nivel 1: respeto.* No pueden participar en las actividades diarias. No muestran mucho dominio o mejora. Pueden controlar su comportamiento para no interferir en el derecho de los demás a aprender o en el derecho del docente a enseñar. Participan sin muchas indicaciones del docente, sin supervisión constante. Por ejemplo, cuando hay un alumno que hace de árbitro y se equivoca, no se puede protestar y faltar al respeto.
- *Nivel 2: participación.* Muestran un respeto mínimo hacia los demás. Participan y juegan voluntariamente. Practican habilidades motoras y entrenan para mantenerse en forma bajo supervisión. Aceptan desafíos. Por ejemplo, no participan con la misma presteza cuando están con unos y sí con otros.
- *NIVEL 3: autogestión.* Muestran respeto y participación. Pueden trabajar sin supervisión directa. Identifican sus propias necesidades. Comienzan a planificar y llevar a cabo sus programas de educación física. Por ejemplo, son capaces de señalar lo que necesitan aprender y lo que necesitan que aprendan los demás.
- *NIVEL 4: ayuda.* Además de lo que muestran en el nivel anterior, están motivados para ampliar su sentido de responsabilidad más allá de ellos mismos al mostrar preocupación, brindar apoyo, cooperar y ayudar. Por ejemplo, ayudan a los que tienen un menor dominio motriz para que mejoren en sus aprendizajes.
- *NIVEL 5: aplicación fuera del programa.* Trasladan lo que han aprendido en el centro sobre los otros niveles a las actividades de su vida diaria. Llegan a ser un modelo de referencia positivo para los demás. Por ejemplo, tienen un comportamiento similar en el deporte que practican fuera de las clases de EF.

Para el desarrollo del modelo, se siguen una serie de pasos: *integración*, de manera que se enseña responsabilidad sin separarla de la actividad física; *transferencia*, lo que se aprende en EF se traslada a su contexto social; *responsabilidad* del alumnado, que permite la toma de decisiones por su parte; e *interacción*, donde se establecen relaciones de confianza, comunicación y *honestidad* entre profesorado y alumnado.

Todo este proceso se desarrolla en varios pasos de estrategia de enseñanza que incluye: las sesiones deben discurrir por diferentes metodologías de enseñanza, desde las más directivas (niveles bajos) hasta las que fomentan la

responsabilidad (niveles altos); las reuniones de grupo para utilizar reglas y normas que deben ser efectivas y respetarse para poder funcionar como grupo; el tiempo de reflexión, con el fin de comprobar qué se tenía, qué se está haciendo y hacia dónde se dirigen las actuaciones; el proceso de autoevaluación, donde aparecen las conductas que se corresponden para cada nivel y el alumnado las va asumiendo.

Hay que tener en cuenta que la propuesta que presentamos aquí incluye el rol de enseñanza, el de aprendizaje y la evaluación. También se puede observar que de lo que se trata es de participar, no de competir. Este formato de deporte educativo proporciona habilidades motrices, cognitivas y afectivo-sociales que mejoran respecto a la educación y a la sociedad. Por supuesto, cada situación y contexto requiere adaptaciones particulares que no pueden generalizarse para todas las poblaciones. Precisamente es el profesorado el que tiene que analizar y evaluar lo que necesita cada grupo para aplicar la secuencia necesaria.

Como puede comprobarse, este modelo supone centrar la atención en una actividad física como medio para un fin social. No quiere decir que la actividad física no sea importante, pero actúa como medio. En el caso del deporte, podría servir como referencia para hacer que el deporte sea un medio para conseguir conductas positivas, deseadas y dentro de un marco de convivencia.

¿Qué aspecto positivo tiene una propuesta como esta? Pues que se puede desarrollar una labor deportiva centrada en un conjunto de valores que se determinan en cada uno de los pasos de la propuesta del autor. Pero esto es lo que puede limitar este modelo, que es una propuesta de un autor. El propio currículo (y esto podría entenderse como contrapuesto al modelo) tiene su inclusión de valores y normas de respeto a la convivencia que no tienen por qué ser iguales que en el modelo de Hellison, el cual no ha seguido los preceptos educativos inherentes al currículo educativo español. Corresponde al profesorado hacer las adaptaciones del modelo a lo que exige el currículo.

En cualquier caso, este modelo, dentro de la demanda curricular que se tiene para la Educación Secundaria y el Bachillerato, puede servir como ajuste o concreción curricular, además de que, ahora sí, el uso de las reglas en el deporte puede educar y aportar para la mejora del alumnado en cuanto a convivencia, valores, respeto por las normas, etc. La orientación participativa e inclusiva está por encima de la competitiva y excluyente. El profesorado, siguiendo las directrices del currículo, es el que elabora y diseña un programa de responsabilidad social (que no tiene por qué ser exclusivo para el deporte, pueden implicarse otros contenidos) y establece los objetivos, competencias, metodología, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se solicitan, donde se incide no solo en el aprendizaje motor, también en aprendizajes cognitivos y afectivo-sociales. Utilizar el modelo de Hellison, con la adaptación necesaria al currículo educativo, puede proporcionar unos resultados de aprendizaje que deben ser valorados para el ámbito educativo correspondiente, en este caso, el afectivo-social, y valerse de ellos para conseguir otros aprendizajes.

### *2.5.1. La importancia del contenido. Un deporte significativo*

La EF es una asignatura y todo el alumnado debe participar en ella (recordemos que la enseñanza es obligatoria en un rango de edad muy determinado). Todos, alumnos y alumnas, deben obtener los mismos beneficios de esta asignatura. No logramos ver ninguna razón por la que las personas, en su etapa escolar, no puedan recibir un beneficio educativo. Si esto supone cambiar el deporte hasta hacerlo totalmente inclusivo, no deberíamos tener ningún reparo en cambiarlo para que se pueda adaptar.

Por otro lado, tenemos que recordar que la asignatura de EF tiene otros contenidos además del deporte. No es más importante uno que otro ni nada que demuestre una posible jerarquía. Se trata de que los aprendizajes se asienten en otros que se van consolidando. Dependerá de cada situación que se opte por presentar unos aprendizajes cuando se hayan conseguido otros. Desde la legislación se entiende que es necesario mejorar la motricidad de las personas y hay diferentes contenidos para hacerlo.

Las adaptaciones para obtener aprendizajes en el deporte son una capacidad que debe tener cada docente. No se trata de enseñar un deporte por afinidad personal, se trata de enseñar un deporte por necesidad y utilidad. Estas adaptaciones hacen previsible una competencia pedagógica que es necesaria para iniciar en el deporte. Recordemos que el currículo señala que hay que proporcionar los recursos necesarios para llegar a un cierto nivel de competencia motriz, que permita a los estudiantes ser autónomos y autónomas en la práctica del deporte y además de forma regular. Es decir, que tengan una mínima adherencia hacia el deporte.

La adherencia al deporte no debe incidir solo en la clase de EF, debe traspasar las fronteras del horario escolar. Si el deporte es bueno, y es una razón por la que se tiene y se mantiene en el currículo, entonces debemos educar para que la práctica deportiva no sea exclusiva de un horario obligatorio en una etapa obligatoria. Si no hay un mínimo de aprendizajes que se consigan con el desarrollo curricular relacionado con el deporte, es difícil conseguir que se siga practicando fuera del horario escolar. Esto significa que la incoación deportiva debe tener unos mínimos asumibles para poder participar con garantías en las clases y fuera de las clases de EF.

¿De qué iniciación deportiva hablamos? De la necesaria en un centro educativo con las limitaciones habituales que aparecen en un espacio determinado, con un alumnado heterogéneo, con un horario mínimo y con la intención de que creamos adherencia hacia la actividad física, cuando se aglutinan las intenciones del alumnado con los procesos para practicar deporte. El currículo educativo solicita al docente que vea qué es lo que se puede hacer, cómo se adecúa al nivel de desarrollo del alumnado, según las limitaciones que ese mismo docente es capaz de diagnosticar y, a partir de ahí, obrar en consecuencia.

Cuando se trata de seguir el ejemplo social del deporte sin tener en cuenta que ese ejemplo social no se puede mimetizar en la clase de EF, se está incurriendo en

un error de diagnóstico educativo y de puesta en práctica de una actuación que no puede ser positiva en ningún sentido. El profesorado debe hacer entender que el deporte es un medio que, bien utilizado, ofrece valores, conocimientos, interacciones y aprendizaje de habilidades motrices valiosas, y que el sistema educativo ayuda a esa consecución. Esa consecuencia debe ser una opción personal una vez se está fuera del centro educativo, pero también debe inculcar un sentido crítico para hacer entender qué es lo positivo del deporte y qué es lo que no aporta el deporte por mucho que se quiera poner en un pedestal.

Precisamente por estas limitaciones, lo que verdaderamente se aporta en la EF cuando se aborda el deporte es una iniciación deportiva en todos los sentidos, principalmente en el de las habilidades motrices, que no podrán ser nunca unas habilidades refinadas como en el caso del deporte profesional. Y unidas a estas habilidades, también las cognitivas y afectivo-sociales, que deben manejarse con la cautela de no proporcionar una imagen desmedida en estos ámbitos. En suma, en EF podemos compartir el mismo contenido, el deporte, pero no podemos compartir ni los mismos objetivos ni el mismo contexto. En EF priman objetivos educativos, que no tienen por qué ser los mismos que en el deporte que se oferta fuera de EF.

### *2.5.2. Variedad deportiva*

La variedad deportiva, por un lado, puede tener un enfoque positivo. Varios deportes pueden permitir una posible satisfacción de todas las necesidades particulares del alumnado. Si se imparten diferentes deportes individuales, de adversario y colectivos, es más fácil que lleguemos a todo el alumnado. Pero también la variedad deportiva puede ofrecer una especialización engañosa, pues los deportes permiten, por su propia reglamentación, unas habilidades y no otras. Por ejemplo, enseñar fútbol mejora habilidades con el pie y el baloncesto habilidades con las manos, pero cada uno de estos deportes excluye las habilidades técnicas del otro por su reglamento, aunque no las tácticas. La conclusión es que, si hacemos pocos deportes, especializamos unas habilidades a costa de otras.

Si seguimos con la línea argumental anterior, hablamos de iniciación deportiva. Por ello sería más conveniente que se abordaran deportes de forma más general y no tanto atendiendo a una especialización. Como se verá más adelante, cuando se intenta seguir modelos de enseñanza del deporte, como el modelo de enseñanza comprensiva (ECD), se utilizan generalidades compartidas (táctica) entre deportes que puedan ayudar a una iniciación que afronte más habilidades que un modelo de enseñanza basado en la técnica. La simplificación deportiva, cuando se adapta el deporte en forma de juego deportivo modificado, permite que la participación sea general, alcanza a todo el alumnado y no impide que alumnado con mayor dominio no pueda participar o no pueda mejorar en sus aprendizajes.