

JUEGOS



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

JUEGOS

EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Y EL DEPORTE

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

TEMA 1

EL JUEGO COMO MEDIO EDUCATIVO. CLASIFICACIÓN SEGÚN SU APLICACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

- 1.1. El juego en el campo de las ciencias pedagógicas.
- 1.2. El juego espontáneo y juego dirigido. Características y diferencias.
- 1.3. Criterios de clasificación en este campo.
- 1.4. Modelo de clasificación general.

TEMA 2

TIPOS Y ESTRUCTURA. DIRECCIÓN Y CRITERIOS DIDÁCTICOS DE UNA SESIÓN DE JUEGOS.

- 2.1. Tipos de sesiones de juegos.
- 2.2. Partes de una sesión de juegos.
- 2.3. Dirección: preparación, presentación y organización, ejecución y evaluación o clasificación.

TEMA 3

EL JUEGO EN LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

- 3.1. Concepto, tipos y ventajas.
- 3.2. Fases de un programa.
- 3.3. Funciones y consejos metodológicos basados en el juego.
- 3.4. La aportación del juego en los programas recreativos, educativos y deportivos.

TEMA 4

LA INICIACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DEL JUEGO.

- 4.1. El juego como generador de modalidades deportivas.
- 4.2. Diferenciación conceptual entre “ juego “ y “ deporte “.
- 4.3. Características y rasgos comunes aplicables a la iniciación deportiva.
- 4.4. Aproximación a una programación de iniciación deportiva, basada en los juegos. Fases de la iniciación deportiva. Concepción humanista.

TEMA 5

EL JUGUETE, SOPORTE MATERIAL DEL JUEGO.

- 5.1. Concepto de juguete.
- 5.2. Antecedentes históricos.
- 5.3. Estudio del juguete según las etapas evolutivas en la conducta lúdica del niño.
- 5.4. Criterios para la elección del juguete según su edad.
- 5.5. División del juguete según características actuales.
- 5.6. Normativa general del juguete educativo. Recomendaciones de la U.C.E.

TEMA 6

INSTALACIONES Y MATERIAL COLECTIVO PARA EL JUEGO. APOYO LÚDICO PARA UN MEJOR DESARROLLO EVOLUTIVO DEL HOMBRE.

- 6.1. Desarrollo del entorno lúdico.
- 6.2. Ocio, recreación y juegos.
 - 6.2.1. Ludoteca.
 - 6.2.2. Terrenos de aventura.
 - 6.2.3. Parques de aventura.
 - 6.2.4. Jardines de aventuras.
 - 6.2.5. Llanuras Robinson.
 - 6.2.6. Parque Trimm.

TEMA 1

EL JUEGO COMO MEDIO EDUCATIVO. CLASIFICACIÓN SEGÚN SU
APLICACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1. Teorías de diferentes autores.

E. WALLON

- Teoría: Juego simbólico.
- Desarrollo: El juego tiene dos componentes esenciales: la imitación y la ficción, ésta se opone a la dura realidad que rodea al niño. Las une a la observación, es decir, mezcla realidad y fantasía. La imitación es la necesidad de repetir lo que ha observado en realidad.

J. HUIZINGA

- Desarrollo: Todo es juego y el juego es una totalidad. El juego es más antiguo que toda cultura. Cumple una función tan esencial como la reflexión y el trabajo. El juego es una lucha por algo o una lucha por ello.

J.P. SARTRE

- Teoría: Existencialista.
- Desarrollo: Existir es jugar, en toda conducta social hay un juego. El ser no puede ser más que representado: jugar a ser.

Ph. GUTTON

- Desarrollo: El juego es la forma privilegiada de expresión infantil. El niño juega constantemente; es para él una necesaria forma de ser.

D.W. WINNICOT

- Teoría: Transicional.
- Desarrollo: En su evolución, el niño tiene un paso desde la relación materna a la de los objetos, con la que se va a ilusionar, crear y jugar, lo que facilitará el crecimiento, la salud y la relación grupal. El juego es la primera manifestación de vivencias creadoras.

STANLEY HALL

- Teoría: De la recapitulación.
- Desarrollo: El juego infantil refleja el curso de la evolución, desde los homínidos creadores prehistóricos hasta el presente. El juego es una genuina tendencia natural del hombre a través de los tiempos que se ha ido perpetuando y evolucionando.

CAILLOIS

- Desarrollo: En el juego intervienen estructuras determinantes de la conducta que corresponden a impulsos esenciales de la personalidad. El juego es incierto, libre e improductivo, gobernado por reglas y artimañas. Sugiere el concepto de conducta lúdica.

Ph. LERCH

- Desarrollo: El juego no es más que una tendencia a la actividad y ésta es un instinto parcial del impulso vital.

M. MAUSS

- Desarrollo: Los juegos son actividades tradicionales que tienen por objeto un placer sensorial y de alguna manera estético. Los juegos se encuentran frecuentemente en el origen de los oficios y de actividades creadoras más elevadas, rituales o naturales.

F. SCHILLER

- Teoría: De la energía superflua.
- Desarrollo: El niño posee un exceso de energía, y éste sobrante se descarga como puede a través del juego. El instinto del juego es el mediador entre los instintos racionales y estéticos, procurando el equilibrio.

KARL GROOS

- Teoría: Pre - ejercicio.
- Desarrollo: Contribuye al desarrollo de las funciones hasta su total madurez. La actividad lúdica es considerada un ejercicio de preparación para la vida seria, a la vez que una adaptación al medio para poder progresar.

CARR

- Teoría: Catártica.
- Desarrollo: El juego es un estimulante del crecimiento, dando estímulos al sistema nervioso y al resto del organismo, logrando el desarrollo de los órganos. El juego purga las tendencias hereditarias que se han vuelto nocivas para la vida en sociedad, la agresividad, etc..

FREUD

- Teoría: Placer.
- Desarrollo: El juego ignora el principio de la realidad y sólo obedece al placer.

ADLER

- Teoría: Voluntad de poder.
- Desarrollo: El juego es por excelencia la manifestación de la voluntad de poder. La identificación simbólica con personajes poderosos y sobre todo reacciones compensatorias de deficiencias orgánicas o amarguras sociales.

M. KLEIN

- Teoría: Significación simbólica.
- Desarrollo: Cada acto lúdico tiene una significación simbólica; el juego es regido por los principios de la transferencia y de la sublimación.

Ch. BAUDOUIN

- Teoría: Principio de la doble interpretación.
- Desarrollo: El principio de la doble interpretación a nivel del objeto interpreta que éste es considerado como un lugar de proyección y como símbolo de ciertas cualidades y actitudes del sujeto.

BUYTENDIJK

- Teoría: De la dinámica infantil.
- Desarrollo: El niño juega porque su organización psicológica no le permite más que esa actividad. Esto viene explicado por la dinámica infantil basada en los cuatro puntos siguientes: - Impulsividad - Incoherencia motriz o mental - Compensación del modo de participación - Timidez respecto a las cosas. La ambivalencia sería una característica del juego en su dualidad Tensión - Relajamiento.

SPENCER

- Teoría: Del sobrante de energía.
- Desarrollo: El niño descarga en el juego la energía que le sobra y tiene acumulada en su organismo.

CLAPAREDE

- Teoría: De la ficción.

- Desarrollo: El juego es la libre persecución de fines ficticios, cuando las circunstancias reales no son de naturaleza que pueden satisfacer las tendencias profundas.

PIAGET

- Desarrollo: Movimiento y pensamiento son interdependiente. El conocimiento es acción. El juego cumple una función biológica y de construcción del conocimiento. Pertenece al mundo de los ensueños, con un mundo de posibilidades inagotables.

CHATEAU

- Teoría: Psicología de los juegos infantiles.
- Desarrollo: Analiza principalmente el principio motor. 1) Satisfacción por el juego: jugar es gozar. 2) Por medio del juego hay ficciones identificadoras. 3) Amor al orden: significado mágico de algunos juegos y sus reglas tan diversas, el juego tiene un componente moral y de auto afirmación.

K. BÜHLER

- Teoría: El desarrollo espiritual del niño.
- Desarrollo: El juego es una actividad en la que existe placer funcional y es sostenido por ese placer independientemente de lo que resulte.

C. GARVEY

- Desarrollo: 1) El juego es placentero y divertido. 2) No tiene metas fuera de sí mismo. 3) Es espontáneo y voluntario. 4) Implica participación activa. 5) El juego.

2. Definición de paidia y ludus según R. Caillois.

PAIDIA:

Abarca las manifestaciones espontáneas del instinto del juego. Como por ejemplo, el gato enredando el ovillo de lana, el perro que brinca. Interviene en toda exuberancia feliz que traduce una agitación inmediata y desordenada, una reacción espontánea y relajada, fácilmente excesiva, en cuyo carácter improvisado y sin reglas radica la esencial, si no la única, razón de su ser. Es la manifestación más primitiva del juego.

LUDUS:

La dificultad buscada a propósito, arbitrariamente definida, reglamentada, la exuberancia canalizada, buscando cada vez mayores dificultades, enredando la trama, complicando la actividad. El gusto de crear reglas y plegarse obstinadamente a ellas, cueste lo que cueste. Aparece como el complemento y la educación de la paidia, a la que disciplina y enriquece. Proporciona la ocasión de un adiestramiento y normalmente acaba en la conquista de una determinada habilidad.

CLASIFICACIÓN DE LOS FACTORES DEL JUEGO:

1. Agôn: (competición), se juega al fútbol, las canicas.
2. Alea: (suerte), se juega a la lotería.
3. Minicry: (imitación), se juega a hacer de Indurain.
4. Illinx: (vértigo), se juega a provocar en uno mismo, por un movimiento rápido de rotación o de caída, un estado orgánico de confusión y de estupor.

Combinaciones posibles de estos factores:

- a) Competición - suerte.
- b) Competición - simulacro.
- c) Competición - vértigo.
- d) Suerte - simulacro.
- e) Suerte - vértigo.
- f) Vértigo - simulacro.

	Formas culturales al margen del mecanismo social	Formas institucionales dentro de la sociedad	Corrupción
Agôn	Deportes	Exámenes, competición	violencia

Alea	Loterías, casinos	comercial Especulación en bolsa	
Minicry	Carnaval, teatro y cine	Uniformes, ceremonias	superstición alucinación, doble personalidad
Illinx	Alpinismo, sky, deportes de alta velocidad	Profesión que implique vértigo totalmente controlado	Alcohol, drogas

3. El juego libre y el juego dirigido.

Ambas manifestaciones pueden ser utilizadas por los profesores o los adultos en general como medio de conocimiento del niño, es decir, para la observación de sus respuestas físicas, psíquicas, emocionales y de sociabilidad. También pueden servir de base para la investigación de pautas de conducta durante la infancia.

* Características, ventajas y desventajas de ambos juegos.

Juego libre: cuando el niño juega libremente, sin ningún tipo de imposición externa por parte de los adultos, se expresa en toda su naturalidad. en este tipo de juego los fines y los resultados son difícilmente evaluables, aunque siempre nos queda la intuición de que la actividad lúdica está colaborando al desarrollo de rasgos de personalidad en el niño, 0 que al menos está produciendo en él efectos fisiológicos, cognitivos, etc.

Ventajas:

- Permite conocer al niño y su comportamiento básico: introversión, extraversión, generosidad, egoísmo, sociabilidad, etc.
- Permite conocer las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- El juego se adapta de forma natural a la edad del niño. es un rico vivero de juegos dirigidos.

Desventajas:

- Carece de finalidad. responde solo a un impulso. falta de variedad. el niño tiende a repetir el mismo juego.
- Falta de perseverancia.
- Falta de organización.
- Falta de medida, el niño puede llegar a la extenuación.

Juego dirigido: podemos aprovechar la tendencia a jugar del niño para proponerle juegos con objetivos que a nosotros nos interesen, es decir, objetivos artificiales, buscando provocar en los niños estímulos, aprendizajes y hábitos que convengan a un propósito determinado.

Ventajas:

- Variedad, tanta como el profesor sea capaz de aportar.
- Corrección y eliminación de defectos.
- Suavización de posible violencia.
- Ecuanimidad en los resultados, el profesor es el árbitro.
- Efectos biológicos y psicológicos controlados y planificados. Periodización del trabajo y logros.

- El profesor debe proponer, sugerir, más que imponer de manera que el niño encuentre protagonismo, autonomía y la posibilidad de manifestar y afirmar su carácter mientras juega.

Desventajas:

- Limitación de la libertad, puesto que el juego se impone por el adulto.
- Supresión, en parte, de la espontaneidad.

TEMA 2

TIPOS Y ESTRUCTURA. DIRECCIÓN Y CRITERIOS DIDÁCTICOS DE UNA SESIÓN DE JUEGOS.

1. El calentamiento.

Concepto:

El **calentamiento** es el conjunto de actividades de puesta en marcha que tiene como objetivo alcanzar una condición psico - física óptima antes del entrenamiento deportivo o de una competición. También se utiliza en educación física como primera parte de la clase para preparar a los alumnos de cara a un mejor rendimiento en la parte principal.

Objetivos:

Fisiológicos

- Aumento del riego sanguíneo a los músculos gracias a la vasodilatación.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Mejora de la absorción de oxígeno por la hemoglobina.
- Reducción de la viscosidad muscular,, por lo que mejora la contracción - relajación muscular.
- Mejora de la elasticidad de los músculos y tendones.
- Aumento de la temperatura corporal, lo que acelera el metabolismo y permite que el organismo utilice más eficazmente los substratos fundamentales para la producción de la energía que requiere la actividad física intensa.

Nerviosos

- Facilita la coordinación neuromuscular entre los músculos agonistas y antagonistas.
- Facilita la transmisión del impulso nervioso y eleva el umbral de sensibilidad de los receptores neuromusculares.
- Disminuye el tiempo de latencia (tiempo transcurrido entre la llegada del estímulo nervioso y la respuesta muscular), lo que mejora la velocidad de reacción.

Psicológicos

- Liberación de la angustia pre - competitiva.

- Mejora de las capacidades volitivas: concentración,, motivación,, autoconfianza, espíritu de sacrificio, etc.
- Entrenamiento mental: la visualización o evocación de los elementos técnicos y tácticos provoca un aumento del tono de la musculatura implicada en el movimiento.

En la terminología de las ciencias del deporte, llamamos calentamiento al conjunto de actividades de puesta en marcha que tiene como objetivo alcanzar una condición psico - física óptima, ya sea antes del entrenamiento o de una competición.

También se utiliza en educación física como primera parte de la clase para preparar a los alumnos de cara a un mejor rendimiento en la parte principal.

Al calentamiento se le atribuyen cuatro efectos esenciales:

- Mejora de la disposición orgánica general al esfuerzo.
- Mejora de la capacidad general de coordinar los movimientos.
- Optimización de la disposición psíquica al esfuerzo.
- Prevención de lesiones.

El calentamiento favorece la rapidez de contracción muscular y aumenta la circulación sanguínea. La temperatura corporal puede llegar a elevarse hasta 38,5 grados centígrados. Al mismo tiempo se produce un incremento de la velocidad de conducción de los impulsos nerviosos, lo que favorece los procesos motores que requieren una gran precisión y una gran velocidad en actividades motrices complejas.

También mejora factores cognitivos, como por ejemplo durante la realización de; entrenamiento mental y el entrenamiento ideomotor.

El calentamiento puede realizarse de manera general o específica, mediante ejercicios de carrera, flexibilidad, estiramientos, coordinaciones, etc., En forma pasiva mediante duchas de agua caliente, masajes, radioterapia, linimentos, etc., o por una combinación de ambas.

Por lo tanto se obtiene una serie de conclusiones, que debe tener en cuenta el profesor o entrenador a la hora de proponer el calentamiento, como son:

- **Niños:** prácticamente no necesitan hacer un calentamiento general, por lo que es suficiente con un ligero calentamiento específico.
- **Personas no entrenadas:** debe adecuarse la intensidad y la duración al grado de preparación. Tan perjudicial es no hacer nada (estas personas son más propensas a lesiones) como el excederse (pueden comenzar la actividad ya cansados).

- **Personas entrenadas:** con ellas alcanzan su máxima justificación los objetivos fisiológicos, neurológicos y psicológicos del calentamiento.

Los síntomas que nos permiten apreciar la realización correcta del calentamiento son muy subjetivos (depende del individuo), pero objetivamente la sudoración y el mantener una frecuencia cardíaca próxima a las 120 p/m nos van a indicar una ejecución adecuada.

Es muy importante que la intensidad de los esfuerzos (más de 170 p/m) no supere los 20-30 segundos de duración, ya que producen ácido láctico.

Características del calentamiento

- **Intensidad:** debe ser progresiva y que no provoque fatiga, evitando hacer esfuerzos intensos de más de 20-30 segundos de **duración** que van a estimular el mecanismo anaeróbico láctico.

- **Duración:** va a depender de; grado de preparación del individuo: a una persona no entrenada le bastarán 5-10 minutos de actividad breve y ligera, mientras que a un deportista bien entrenado necesitará tiempos e intensidades más elevados. -

- **Orientación:** deben realizarse primero los ejercicios generales y después los específicos.

Fases del calentamiento

En este sentido hay diversas interpretaciones de cómo debe realizarse el orden de los ejercicios. Por ejemplo: *Estiramientos ~ Ejercicios de locomoción ~ Ejercicios de fuerza ~ Ejercicios específicos*, o bien:

1.Puesta en acción: con carrera suave y ejercicios de locomoción que van a activar el sistema cardiovascular

2.Ejercicios de fuerza: mediante ¡repulsiones breves que ponen en marcha el sistema neuromuscular.

3.Ejercicios de flexibilidad: comenzando con la movilidad de las articulaciones y siguiendo con la elasticidad muscular.

4.Ejercicios de aceleraciones, cambios de dirección y de ritmo.

5.Ejercicios específicos: orientados a la técnica de ejecución.....

Tipos de calentamiento

General:

Consiste en la realización de ejercicios generales que van destinados a poner en marcha todos los sistemas funcionales del organismo. Normalmente son ejercicios de locomoción, de impulsión, de fuerza, de movilidad articular y de elasticidad realizadas a una intensidad baja. Se realiza antes del específico.

Específico:

Consiste en la realización de ejercicios que van a actuar sobre la musculatura concreta que se va a utilizar en la actividad deportiva. Son movimientos parecidos al gesto deportivo real desarrollados a una intensidad inferior. En los deportes en los que se utilice material (balones, raquetas, etc.) es el momento de realizar las acciones técnicas que se van a desarrollar con posterioridad.

Pasivo:

Consiste en provocar un aumento de la temperatura corporal mediante factores externos: masajes, diatermia (onda corta, ultrasonidos), hidroterapia (duchas o baños calientes). Presenta el inconveniente de que la temperatura local y general no alcanza valores suficientemente elevados, y la ventaja del ahorro de substratos energéticos.

2. Medios y normas metodológicas para la dirección de una sesión de juegos.

A) PREPARACIÓN O PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN.

B) PRESENTACIÓN A LOS ALUMNOS.

C) REALIZACIÓN.

D) CALIFICACIÓN.

A) Preparación o planificación.

A.1. *Selección de los contenidos:*

* En función de los objetivos.

* En función de las características de los alumnos.

* Edad.

* Sexo.

* Grado de preparación o condición física.

* En función de las posibilidades materiales: tipo de instalación, de espacio, material de juego, etc.

A.2. *Preparación del material.*

A.3. *Trazado del terreno de juego.*

B) Presentación.

- *Disposición de los participantes:* es conveniente que todos los alumnos estén a la vista del profesor y que puedan escucharle (posición en semicírculo) mientras explica.

- *Explicación y aclaraciones:* breve, sencilla e inteligible por todos.

- *Demostración:* elegir buenos demostradores. Alumnos despiertos y ágiles.

- *Formación de los equipos o grupos.*

- *Distribución del material:* después de la presentación del juego para que los alumnos no pierdan su atención.

C) Realización.

Es la fase donde menos participa el profesor. Se convierte en un animador del juego y en un árbitro. Debe dirigir más que imponer. No incordiar con demasiadas correcciones de defectos.

D) Calificación.

En algunos juegos hay que determinar el vencedor, vencido, empate, etc., Es decir, el resultado del juego.

Las características fundamentales de la calificación son:

- 1- Que la calificación sea inmediata.
- 2- Que la calificación se haga con claridad, a fin de evitar problemas.

Algunos sistemas de calificación son:

- Eliminación:
 - * Total.
 - * Cambio de actividad.
- Sanción.
- Puntuación:
 - * Positiva.
 - * Negativa.

La eliminación total y la puntuación negativa son, desde un punto de vista metodológico y pedagógico, erróneas.

3. Principios generales de aplicación de los juegos.

Tipos de sesiones de juegos:

1. *Sesiones recreativas:* no tienen una intencionalidad estrictamente educativa.

- Buscan el entretenimiento y el recreo.
- No poseen una estructura determinada sino que ésta varía en función del tiempo, del material disponible, del espacio, lugar, etc.

2. *Sesiones educativas*: están incluidas dentro del programa educativo y participan de los objetivos de éste.

- Poseen una estructura más o menos prefijada y pueden ser de dos tipos:

2.1. *Sesiones de aplicación genérica*: sus objetivos coinciden con los generales de la educación física (desarrollo integral y polivalente del niño).

2.2. *Sesiones de aplicación específica*: dentro de la educación física, pero buscan objetivos más concretos. Por ejemplo; trabajo de iniciación o preparación al baloncesto.

6. La intensidad del esfuerzo.

Tanto las sesiones recreativas como las educativas deben constar de tres partes.

- Primera parte: progresión ascendente del esfuerzo. Una quinta parte del tiempo total de la sesión.
- Parte central: para conseguir los objetivos propuestos. La intensidad se mantiene a un nivel elevado.
- Parte final: intensidad decreciente.

4. La estructura de la sesión.

(para una sesión tipo de 60' - 50' de duración)

1. Animación, Calentamiento o Inducción.

Objetivos:

* *De carácter fisiológico*: Se pretende el aumento del riego sanguíneo, la elevación progresiva de las pulsaciones y el aumento de la temperatura corporal. Conseguir las condiciones fisiológicas más idóneas para introducir posteriormente mayor intensidad.

* *De carácter psicológico*: Conseguir una buena disposición del alumno para su integración en el juego. Juegos motivantes y animados.

La intensidad debe aumentar progresivamente. La duración alrededor de 10, 12 minutos. El número de juegos depende del tipo que se emplee y de su duración. Los tipos de juegos deben ser: juegos motores de locomoción, especialmente de carreras.

2. Parte central.

2.1. Período de formación corporal.

Objetivos:

- Desarrollo neuromuscular y movilidad articular.
- Trabajo unilateral y variado.

La intensidad alta y mantenida (elevar pulsaciones). La duración entre 10 a 15 minutos. Los tipos de juegos deben ser: juegos motores de corta duración, simples e intensos.

2.2. Período de adquisición de habilidades y destrezas.

Objetivo:

- Perfeccionar habilidades motrices.
- Trabajo específico.

Una tarea concreta intensidad media. La duración entre 15 y 20 minutos. Pocos juegos para producir repeticiones de gestos. Juegos gestuales, de lanzamientos, de saltos, de coordinaciones, equilibrios, recepción de móviles, etc..

3. Parte final o de vuelta a la calma.

Objetivo:

- Disminución progresiva del esfuerzo.
- Disminución de las pulsaciones.

La duración corta, 5 a 10 minutos. Juegos sensoriales y de baja intensidad.

PLANTEAMIENTOS DIDÁCTICOS DEL FICHERO DE JUEGOS

Objetivo: Organizar el programa de juegos definiendo los aspectos más significativos de cada uno de los juegos. De utilidad múltiple. Ahorra tiempo, sirve de base para la creación e incorporación de nuevos juegos y para corregir las deficiencias de los ya experimentados.

La ficha debe poseer los siguientes enunciados o apartados.

- A) Clave: nomenclatura la que se organiza el fichero una vez que se ha decidido el sistema de clasificación de los juegos: por ejemplo: Ju. Coop. (juego de cooperación) ó por ejemplo: Ju. Fant. (Juego de fantasía).
- B) Nombre del juego: es fundamental para la ambientación del juego. El propio nombre debe ser ya en sí mismo “ juego “. Debe ser significativo, como “ bomberos “. Juego de escalar, salvar cosas, etc. Debe ser corto, “ pilla - pilla ”, “ el canguro “. Debe presentarse de forma motivadora: “ hoy vamos a jugar “.
- C) Objetivo del juego: debe referirse a algunos de los ámbitos de desarrollo de la e.f. escolar:
- *Condición física*: definirá objetivos relativos a las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).
 - *Aptitud motriz*: definirá objetivos relacionados con el desarrollo del esquema corporal y con los dominios motores en general: juegos de discriminación perceptiva, de ocupaciones de espacio, de lanzamientos, punterías, etc.
 - *Actitud afectiva*: definirá objetivos relacionados con valores de la afectividad, personalidad. juegos de atención concentración, de riesgo., de agonismo, etc.
 - *Actitud social*: valores interactivos y de grupo, juegos colectivos, cooperativos, de equipo.
- D) Dibujo: escribir menos y dibujar más. Hacer buenos “**monos**”, dibujar las secuencias, etc.
- E) Esencia del juego: no es el objetivo, que está relacionado con la programación y la búsqueda de algún efecto, y tampoco es el desarrollo, donde se cuenta lo que pasa en el juego. la esencia es el contenido real del juego: así en un juego de capturas y esquivas.) la esencia del juego es perseguir y no ser capturado.

- F) **Desarrollo:** la narración cronológica de los hechos y la dinámica del juego. Lleva las reglas, y otras consideraciones de interés pero debe ser redactado de forma muy sencilla para que la ficha pueda ser utilizada por más profesores.
- G) **Variantes:** todo juego admite una variación si ésta aumenta la dificultad del juego hay que cuidar que se produzca de manera progresiva. Una dificultad exagerada hace descender automáticamente el grado de motivación de los niños.
- H) **Material:** prevenir que se cuenta con el material adecuado al juego.
- I) **Tipo de juego:** denominación convencional, juego genérico, de fantasía, de animación, de calentamiento, en la naturaleza.
- J) **Edad:** adecuar la dificultad y la intensidad a cada edad.
- K) **Observaciones:** debe ir en el reverso de la ficha. No es absolutamente necesario. Las observaciones pueden referirse a problemas de organización, de recursos, de motivación, de "ecuación a la edad, etc.

Nombre: “ Carreras de relevos “.

Edad: 8 a 12 años. **Clave:** JU. RES.

Objetivo: Desarrollar la resistencia.

Esencia del juego: Sostener el esfuerzo.

Material: Cono y testigo.

Tipo de juego: Carreras.

Variante: Transportar objetos para ser depositados.

Desarrollo: A una señal, salen los primeros corredores de cada hilera, que habrán de correr y rodear el cono correspondiente y en su recorrido de vuelta deberán entregar el testigo y para que salga el compañero y así sucesivamente hasta que lo hagan todos los miembros de la fila.

5. Clasificaciones útiles para los programas de Educación física y de iniciación deportiva.

Los juegos pueden ser clasificados según diferentes criterios:

- Los aspectos de la maduración que estimula.
- La acción motriz predominante.
- La cualidad física que desarrolla.
- El grado de directividad o normatividad.

- Los fines de aplicación.
- Las etapas evolutivas.
- El material que se emplea.
- El espacio físico o medio donde se desarrolla (agua, naturaleza, sala, gimnasio, aula).

⇒ En función de la dinámica de grupo:

1. De presentación.
2. De simulación.
3. De cooperación.
4. De resolución de conflictos.

⇒ En función de la participación y comunicación:

1. Individuales o de autosuperación.
2. De oposición.
3. Cooperativos.
4. Cooperacion-oposicion.

⇒ En función de la complejidad de la tarea y de la progresión de la situación motriz:

1. Genéricos.
2. Específicos.
3. Adaptados o reducidos.
4. Predeportivos.
5. Deportivos.

⇒ En función de la etapa evolutiva:

1. Infantiles.
2. De jóvenes.
3. De adultos.

⇒ En función de la exigencia motriz:

1. Sin exigencia motriz.
2. Con poca exigencia motriz.
3. Con mucha exigencia motriz.

6. Clasificación general.

El juego no desarrolla solamente una cualidad específica, sino que son un conjunto de aspectos del participante los desarrollados, de tal forma que en la clasificación se han tenido en cuenta aspectos físico - psíquicos de carácter global, tratando de conseguir los objetivos buscados por la educación física.

Esta clasificación intenta aproximarse a un modelo clasificatorio más completo teniendo en cuenta la aplicación didáctica del juego motriz en el ámbito de la educación física, así como las distintas partes que componen una sesión, lección o clase de educación física.

Tipos de juegos:

1. Juegos de desarrollo sensorial.
2. Juegos de desarrollo motor.
3. Juegos de desarrollo anatómico.
4. Juegos de desarrollo gestual o predeportivo.

1. JUEGOS DE DESARROLLO SENSORIAL

Este tipo de juegos desarrolla los sentidos. Se pretende agudizar unos sentidos anulando otros. Son juegos sedentarios y relajantes, apropiados para la fase final de la clase. Se realizan en cualquier lugar.

2. JUEGOS DE DESARROLLO MOTOR

Este tipo de juegos desarrolla movimientos básicos fundamentales (carrera, salto, etc.). Estos movimientos han de ser:

- De gran intensidad.
- Muy dinámicos.
- Aptos para desarrollar el sistema cardiorrespiratorio.

Recomendables en la primera parte de la sesión, lección o clase. Animación, calentamiento o iniciación.

3. JUEGOS DE DESARROLLO ANATOMICO

Este tipo de juegos desarrollan tanto el trabajo articular como el muscular. Desarrollan la fuerza, la potencia, etc. Son recomendables para la parte media o fundamental de la sesión, lección, o clase de juegos, parte durante la cual se deben conseguir los objetivos básicos de la misma.

4. JUEGOS DE DESARROLLO GESTUAL O PREDEPORTIVO

Este tipo de juegos están dirigidos al aprendizaje de habilidades matrices. Son movimientos específicos y repetitivos. Tienen intensidad media. Son recomendables para la parte media o fundamental de la sesión, lección, o clase de juegos, parte durante la cual se deben conseguir los objetivos básicos de la misma.

7. Subclasificaciones.

CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS SENSORIALES

1. Visuales:

1.1. Percepción visual.

1.1.1. Agudeza visual.

1.1.2. percepción cromática.

- 1.1.3. Visión monocular.
- 1.1.4. apreciación de formas, tamaños y distancias.

1.2. *Retentiva visual.*

- 1.2.1. Velocidad de reacción.
- 1.2.2. Memoria visual.

2. Auditivos:

2.1. *Perfeccionamiento auditivo.*

- 2.1.1. Agudeza auditiva.
- 2.1.2. Calificación sonora.
- 2.1.3. Orientación por el sonido.

2.2. *Retentiva auditiva.*

- 2.2.1. reproducción de sonidos.

3. Táctiles:

3.1. *Identificación.*

3.2. *Reconocimiento por tacto.*

4. Gusto y olfato.

5. Orientación:

5.1. *Simple orientación.*

5.2. *Orientación en la naturaleza.*

CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS MOTORES

1. Velocidad de reacción:

2. Locomoción:

2.1. *Marcha.*

2.2. *Carrera..*

- 2.2.1. Persecución.

2.2.2. Competición

2.2.3. Relevos.

2.3. Cuadrapedia.

3. Salto:

3.1. *Sin apoyo.*

3.1.1. Longitud.

3.1.2. Altura.

3.2. *Con apoyo.*

3.2.1. Momentáneo.

3.2.2. Permanente.

3.3. *Batida.*

3.3.1. Un solo pie.

3.3.2. Dos pies.

4. Equilibrio.

5. Lanzamiento:

5.1. *Distancia.*

5.2. *Precisión.*

6. Rítmicos y de coordinación.

CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS ANATOMICOS

1. Anatómicos:

1.1. *Desarrollo muscular.*

1.2. *Desarrollo articular.*

CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

1. Predeportivos:

1.1. *Adquisiciones de destrezas predeportivas*

1.2. *Manejo de instrumentos.*

TEMA 3

EL JUEGO EN LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Enseñar y dinamizar juegos y actividades físicas recreativas.

1.1. Programar actividades lúdicas.

1.2. Garantizar y supervisar la disponibilidad y la puesta a punto de instalaciones y medios.

1.3. Organizar, dirigir y dinamizar juegos utilizando la metodología de la animación.

1.4. Enseñar las normas y la forma de ejecución de los juegos.

1.5. Organizar, desarrollar y dirigir competiciones, concursos y eventos lúdicos deportivos.

1.1. Programar actividades lúdicas.

- Se confecciona un fichero de juegos sensoriales, de expresión, de movimiento, populares, predeportivos, etc.

- Se establece para cada actividad objetivos coherentes, teniendo en cuenta las características e intereses de los participantes.

- Se define para cada actividad:

* Contenidos y reglas.

* Desarrollo.

* Metodología.

* Duración.

* Material necesario. Normas de seguridad.

- Se tiene en cuenta la condición física de los individuos, sus intereses y posibles limitaciones.

- Se seleccionan metodologías coherentes con los principios de la educación física o la recreación.

- Se determinan las actividades de forma que se puedan realizar en los espacios y en las instalaciones previstos y con el material disponible.

- Se adaptan las normas, el material y el espacio a las características de los participantes.

- Cuando el juego lo requiera se prevé un calentamiento y un periodo de recuperación.

- Se prevén actividades alternativas que den solución a las contingencias en relación a las personas, los recursos materiales y el medio.

- Se establece la forma de evaluar el proceso y el resultado de las sesiones.

1.2. Garantizar y supervisar la disponibilidad y la puesta a punto de instalaciones y medios.

- Se realizan las gestiones necesarias para el uso de las instalaciones y el material y se comprueba su disponibilidad.
- Se comprueba que la instalación y el material se encuentran en las condiciones previstas para su utilización.
- Se establecen y adoptan las medidas de seguridad necesarias para el desarrollo de la actividad.
- Se comprueba que se ha efectuado el mantenimiento preventivo del material y se mantiene el inventario al día.
- Cuando sea preciso, se informa a los participantes sobre la vestimenta más adecuada y el material personal que deben aportar.
- Se prueban los materiales y si es preciso se modifican, de forma que se adapten a los objetivos de la actividad.

1.3. Organizar, dirigir y dinamizar juegos utilizando la metodología de la animación.

- Se informa a los participantes sobre el material, la indumentaria y los complementos más adecuados a sus necesidades y a su nivel de ejecución.
- Se recibe a los participantes de forma activa y estimuladora hacia la actividad, procurando la desinhibición de los componentes del grupo.
- Se organizan los grupos, espacios y tareas de modo que se potencie la máxima participación de todos.
- Se atiende y dirige al grupo durante la realización de la actividad, dando las indicaciones oportunas.
- El profesor o el animador se sitúa en el lugar más adecuado en cada momento para dirigir la actividad.
- Se tienen en cuenta las dificultades de los participantes en la realización de la actividad.
- Se motiva a los participantes para que manifiesten sus opiniones en relación a la actividad.
- Se solucionan las contingencias que se presentan en relación al material, al medio y a las personas.
- Se garantiza la seguridad y se aplican primeros auxilios en caso necesario.

- Se adapta el nivel de intensidad y dificultad a las características de los participantes.

- Se sigue en todo momento las normas de régimen interno de las instalaciones y se procura que la conducta del grupo sea respetuosa con las mismas, con los empleados y con el material.

1.4. Enseñar las normas y la forma de ejecución de los juegos.

- Se realiza la enseñanza teniendo en cuenta la condición física, el nivel de ejecución y los intereses de cada grupo.

- Se explican de forma clara y comprensible para todo el grupo los objetivos de la sesión y los diferentes juegos.

- Se explican las normas de cada juego, adaptándolas si fuera preciso.

- El profesor demuestra los juegos personalmente y/o utilizando otros recursos.

- La situación del director del juego permite que todo el grupo pueda seguir sus indicaciones sin dificultad.

- Se comprueba que la demostración ha sido comprendida por todo el grupo.

- Se comprueba el buen funcionamiento del material y su adecuación a las características físicas de los participantes y a su nivel de destreza.

- Se detectan y corrigen los errores de ejecución.

- Se informa a los participantes de los progresos y errores.

- Se evalúa la evolución de la ejecución, el grado de disfrute y la participación en la actividad.

1.5. Organizar, desarrollar y dirigir competiciones, concursos y eventos lúdicos deportivos.

- Se tramita la documentación necesaria para la participación en el evento y el uso de instalaciones.

- Se prevé que la instalación este equipada convenientemente en función del evento que se organiza y que el material se encuentre en condiciones adecuadas.

- Cuando sea preciso se gestiona la participación de otras personas en la organización y desarrollo del evento.

- Se organizan los equipos9 horarios y ceremonias y se prevén los trofeos.
- Las normas se modifican y se adaptan a las características de los participantes y a los objetivos del evento, de forma que resulten motivadoras.
- Se comprueba la presencia de todos los participantes.
- Se informa sobre las normas que regirán el evento.
- Se garantiza la seguridad y se aplican los primeros auxilios en caso necesario.

TEMA 4

LA INICIACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DEL JUEGO

1. Fases de la formación deportiva.

1. Iniciación: Es la fase en la que el individuo comienza a adquirir de manera sistemática la capacidad de ejecución práctica de un deporte, así como el conocimiento básico de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Esta fase se extiende desde que el individuo toma contacto con un deporte hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a la estructura funcional que lo caracteriza.
2. Perfeccionamiento: Durante esta fase el individuo mejora los gestos técnicos y la comprensión de los planteamientos tácticos con el fin de completar su dominio

sobre el conjunto de la modalidad deportiva, en la situación de juego o de competición.

3. Alto rendimiento: Es la fase en la que el individuo busca el máximo rendimiento personal mediante el dominio de los elementos técnicos y tácticos de un determinado deporte y su adaptación a las exigencias fisiológicas y psicológicas que plantea la alta competición. La característica más sobresaliente de esta fase es la medición cuantitativa de los resultados logrados por el individuo durante su actuación deportiva.

2. Iniciación deportiva.

La iniciación deportiva es " el proceso de enseñanza - aprendizaje, seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional " (Hernandez Moreno).

" Un individuo está iniciado en un deporte cuando tras un proceso de aprendizaje adquiere los patrones motores básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones " (Hernandez Moreno).

" Un individuo está iniciado en un deporte cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición" (Sánchez Bañuelos).

La iniciación deportiva tiene un significado diferente para el profesor de E.F. (visión genérica y polivalente) que para el técnico deportivo (visión monodeportiva, resultados, éxitos).

Los objetivos de la iniciación deportiva son:

- Conocer las finalidades ofensivas y defensivas de los deportes de equipo; utilizando el balonmano como principal deporte de referencia.
- Adquirir un sentido táctico a partir de la comprensión de los juegos colectivos de invasión.
- Adquirir gestos técnicos básicos de coordinación dinámica general y óculo - manual desde la experimentación de los juegos de invasión; utilizando el balonmano como deporte de referencia.

- Desarrollar las capacidades perceptivo - motrices aplicadas a los principios técnicos y tácticos básicos de los juegos de invasión.
- Desarrollar las capacidades físicas como: agilidad, flexibilidad, movilidad, velocidad, coordinación dinámica general, y el aprendizaje de destrezas.
- Desarrollar actitudes y valores deportivos: placer por el juego, relaciones de grupo, aceptación de normas, creatividad en la práctica, etc.
- Favorecer la cooperación y la participación de los jugadores.
- Crear un clima de grupo adecuado.
- Utilizar juegos integradores y no excluyentes, que favorezcan la participación y la coeducación.
- Potenciar el trabajo cooperativo en grupo y la toma de decisiones.
- Asignar al participante un papel activo en la elaboración de reglas.
- Estimular el diálogo y la reflexión de grupo.
- Reflexionar sobre el juego limpio y el ejercicio de la solidaridad.
- Suavizar la competitividad y las comparaciones entre los participantes.
- Reducir la importancia de; resultado, valorando el proceso de; juego y los logros personales.
- Favorecer situaciones de éxito y fracaso proporcionadas.

3. Objetivos de la educación a través de la iniciación deportiva.

- Facilitar el desarrollo de conductas saludables mediante la creación de hábitos higiénicos, de alimentación, de control en la realización de los ejercicios, evitando aquellos que pueden resultar perjudiciales para el organismo.
- Buscar la formación de valores y actitudes positivas: el respeto a los demás, a las normas y al árbitro; fomentar la solidaridad y la cooperación con los compañeros y el comportamiento democrático dentro del grupo y del club; cuidar las instalaciones y el material deportivo de uso común, etc.
- Desarrollar el sentido crítico entre los niños ante cuestiones como el consumo de material deportivo y la publicidad que rodea a éste, analizando la propaganda y el uso comercial a que se somete la imagen de los deportistas, etc.

4. La edad de iniciación.

4.1. ¿ Cuándo empezar y porqué ?.

- ¿A qué edad puede el niño empezar la práctica deportiva?.
- ¿Existe una edad ideal para la iniciación deportiva?.
- ¿Tiene consecuencias negativas empezar excesivamente temprano?.
- ¿Depende el éxito deportivo de la edad en que se comenzó a practicar?.
- El caso de los niños que empiezan a nadar antes que andar.

4.1.1. Edad de iniciación

Disparidad de opiniones. Edad media es de once años. Pero cada día aumenta la práctica intensa a edades más tempranas. La estimulación al movimiento y al ejercicio debe empezar a hacerse desde el mismo día del nacimiento, pero otra cosa es la iniciación a un deporte.

Hay autores que defienden la iniciación precoz en y mediante juegos de grupo. Nunca caer en la tentación de aplicar las técnicas del campeón adulto al niño, sería una caricatura de la actividad adulta. Transparencia. Edades mínimas.

4.1.2.. Edad de especialización.

a) *Especialización precoz*: adelantada respecto a lo que es habitual en un deporte.

b) *Especialización prematura*: especialización anticipada cronológicamente sin que se hayan dado las condiciones de maduración psicobiológicas adecuadas.

Atender siempre al perfil motor de la especialidad deportiva y a las características propias de la modalidad.

4.1.3. ¿ Deporte de alto nivel en la infancia ?.

Argumentos a favor:

El adelanto de edad de máximo rendimiento, motiva a federaciones clubes y entrenadores a iniciar el proceso de entrenamiento dirigido al alto rendimiento cada vez con mayor precocidad. El papel de los padres, etc. Motivos extrínsecos, fuera de los intereses y necesidades reales del niño.

Argumentos en contra:

Riesgos físicos. Óseos, articulares, cardiacos musculares... Riesgos psicológicos: ansiedad, frustración, infancia no vivida. Riesgos motrices. Pobreza motriz en otras actividades, lagunas en el desarrollo armónico, falta de coordinaciones, etc. Riesgos deportivos: Especialización a ciegas, no científica: elección de deportes para los que el niño no está dotado, inadecuación de las cargas, del volumen de trabajo, de la intensidad de trabajo, etc.

4.1.4. ¿Qué modelo de deporte para la infancia?

Que produzca satisfacción, que no busque el éxito a cualquier precio. La práctica deportiva supone un enriquecimiento posiblemente irremplazable, pero los caminos que conducen al pódium y a las marcas deberían ser trazados sobre las bases de un humanismo cultural - deportivo que respete al niño y al adolescente, con el fin de no olvidar que detrás de cada uno de los deportistas se encuentran futuros hombres y mujeres.

4.1.5. Características específicas del entrenamiento infantil.

- Aumentar en las cargas elevadas, los tiempos de recuperación.
- Favorecer el desarrollo de la resistencia aeróbica en detrimento del desarrollo de la resistencia anaeróbica.
- Evitar las situaciones donde se fuerce la respiración, como, por ejemplo, situaciones de apnea prolongada en inmersión.
- Eliminar las cargas elevadas en el desarrollo de la fuerza, sobre todo, las que incidan sobre la columna vertebral.
- Realizar trabajo de flexibilidad dentro de las sesiones de trabajo de fuerza.
- Tener en cuenta las limitaciones en el procesamiento de la información.
- No exigir ejercicios excesivamente complejos o sofisticados.

- Primar la variedad frente a la estereotipación de gestos específicos.
- Emplear actividades jugadas como apoyo a la motivación.
- Procurar el entrenamiento en grupo por su mayor carga de motivación que el individual.

4.1.6. Edad de competición.

Para entender el proceso que lleva a la competición es necesario conocer que la participación deportiva depende del proceso de socialización. Éste pasa por varias etapas cuyas características más notables son las siguientes:

Hasta los dos años:

Predominio de las actividades individuales. Cuando el niño juega en presencia de otro no pasa del juego paralelo, es decir, juega con independencia de lo que haga el otro.

Entre los dos y los seis años:

Aumentan las relaciones de asociación. Búsqueda de objetivos individuales, con normas propias de cada niño y sin competición social.

Los niños se organizan a partir de objetivos individuales, lo quieren todo a corto plazo y sin contar con los otros, aún no tienen sentido de retrasar la recompensa como producto de mayor satisfacción. Es muy típico el pensamiento " si yo no puedo ganar, que ningún otro gane tampoco ".

Entre los seis y los doce años:

Es una etapa de intensos intercambios sociales, de gran socialización, para placer del niño. Aparece la tendencia a rivalizar con otros y a transformar toda clase de situaciones en competición: 1), a que no eres capaz de..." El niño es ya capaz de retrasar las recompensas individuales en busca de objetivos de mayor alcance.

A partir de los doce años:

Las conductas apuntan a objetivos personales o colectivos. Aparece una actitud personal ante la competición, la competitividad o espíritu de competición. Puede ser de atracción y búsqueda de la

competición o puede ser de repulsa. Algunos autores estiman que, puesto que la competitividad es un requisito previo para competir, conviene esperar a ver como se manifiesta ésta antes de involucrar a los niños en situaciones de competición intensa.

EDADES DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Tipo de deporte	Preparación inicial	Inicio especialización	Perfeccionamiento deportivo
Deportes acrobáticos	8 - 10	10 - 14	14 - 17
Gimnasia Artística M.	7 - 10	9 - 14	14 - 17
Gimnasia Artística F.	7 - 9	8 - 11	12 - 17
Gimnasia Rítmica	7 - 9	8 - 11	12 - 17
Salto de trampolín	9 - 12	10 - 14	14 - 18
Ciclismo (carr/ pista)	9 - 12	14 - 17	17 - 18
Atletismo (vel/sal/lan)	12 - 14	12 - 16	17 - 19
	9 - 12	13 - 17	17 - 19
	9 - 11	12 - 17	17 - 18

Atletismo (m.f. / fon)	10 - 13	13 - 17	16 - 19
Piraguismo	10 - 12	13 - 17	17 - 18
Kajak y Kanoa	11 - 14	12 - 17	17 - 18
Equitación	11 - 13	10 - 15	14 - 17
Esquí de fondo	9 - 11	12 - 17	17 - 18
Esquí alpino	8 - 11	7 - 14	12 - 17
Biathlon	9 - 11	9 - 15	14 - 17
Natación	7 - 10	9 - 15	14 - 17
Tenis	7 - 10	14 - 17	17 - 18
Tenis de mesa	13 - 14	12 - 17	16 - 18
Halterofilia	10 - 13	12 - 17	16 - 18
Esgrima	10 - 13	10 - 14	14 - 17
Penthalon	10 - 13	12 - 17	16 - 18
Baloncesto	10 - 13	10 - 14	14 - 17
Balonmano	10 - 12	12 - 17	17 - 18
Voleibol	10 - 13	12 - 17	16 - 18
Fútbol	10 - 12	12 - 17	17 - 18
Bádminton	10 - 13	12 - 17	16 - 18
Hockey			
Waterpolo			

4.2. Maduración y estimulación.

Las teorías de enseñanza aprendizaje se basan en las etapas del desarrollo humano. Suponen que las etapas representan hitos específicos para alcanzar realizaciones. Suponen que existen periodos críticos para aprender y adquirir habilidades. Si en un momento preciso del desarrollo no intervienen ciertos hechos particulares, se produce un déficit más o menos importante o irreversible. Otros autores hablan de periodos de aprendizaje óptimos, en el curso de los cuales el **niño** aprende con gran eficacia, pero sin prejuzgar la eficacia de los aprendizajes realizados con posterioridad a esos períodos óptimos. La interpretación tradicional de " maduración " está siendo cuestionada y en su lugar se habla de " prerrequisitos " o de disposición del niño. Se considera que el dominio de una habilidad es el resultado de un conjunto de factores que interaccionan entre ellos: la maduración si, pero también el repertorio del sujeto, su capacidad para tratar la información, su motivación, etc. (Durand,1988)

Hay que empapar al niño en experiencias motrices muy diversas, del mismo modo que vivir inmerso en un medio lingüístico permite dominar una lengua sin tener acento.

Resumiendo:

En ciertos periodos óptimos se adquieren habilidades con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia si el niño posee los prerequisites necesarios. El niño no puede realizar actividades complejas si no ha alcanzado la edad en la que las actividades básicas se realizan normalmente. El niño puede aprender más fácil y rápidamente si alcanza un grado de madurez específico para la actividad. La maduración del sistema neuro - muscular (hacia los seis años) permite el desarrollo de las sensaciones cinestésicas, visuales y laberínticas en la estructura del esquema corporal.

5. Elegir el deporte más adecuado.

5.1. El proceso de orientación deportiva. ¿Para qué deporte está dotado cada niño/a?

Orientar es aconsejar y dirigir a los niños hacia la práctica de modalidades deportivas que más se adecuen a sus características, para potenciarles su desarrollo integral y hacerles más autónomos. Sin olvidar que el deporte está al servicio del niño y no el niño al servicio del deporte.

5.1.1. Características del principiante:

- *Psicológicas*: especialmente motivación, tenacidad, tolerancia a la frustración.
- *Fisiológicas*: sobre todo las aptitudes físicas.
- *Morfológicas*: biotipo, talla, peso.
- *Medio social*: familia, capacidad socioeconómica, medio urbano o rural etc.

5.1.2. Características de la modalidad:

- Cada deporte es un mundo.
- Clasificaciones de los deportes
- Análisis de las aptitudes necesarias para cada modalidad deportiva.

5.1.3. Rendimiento deportivo.

¿ Los deportistas nacen o se hacen ? Influencia de la herencia sobre el potencial físico del niño.

5.1.4. Índice de heredabilidad alto (90 %).

- *Características morfológicas:* talla, longitud de los huesos, proporción y distribución de fibras musculares rápidas y lentas.
- *Aptitudes físicas:* velocidad, velocidad de reacción, consumo máximo de oxígeno (VO₂ max.), potencial aeróbica aláctica, capacidad vital.

5.1.5. Índice de heredabilidad bajo.

- *Caracteres morfológicos:* tejido adiposo, peso, volumen del corazón.
- *Aptitudes físicas:* fuerza.

Las motivaciones para la práctica deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

1. ANDRÉS T. (1991) Juegos, juguetes y ludotecas. Madrid. Publicaciones Pablo Montesino.
2. BUYTENDIJK F.J. (1936) El juego y su significado. El juego en los hombres y en los animales como manifestación de impulsos vitales. Madrid: Revista de occidente.

EXAMEN DE JUEGOS

- 1.- ¿En que medida el juego del niño va a condicionar su futura vida de adulto?.
- 2.- ¿Por qué el juego en la Educación Física?.
- 3.- Argumentar la importancia del juego en el desarrollo psicomotor, cognoscitivo, afectivo y social del niño.
- 4.- Argumentar la importancia del juego en la animación y la recreación.
- 5.- El juego espontáneo y el juego dirigido. Características y diferencias. Inconvenientes y ventajas.
- 6.- Enumerar distintas clasificaciones de juegos señalando el criterio de su categorización.
- 7.- Los tres grandes grupos de juego fundamentados en las etapas evolutivas de Piaget.
- 8.- Indicar los tipos de juegos más adecuados a diferentes grupos de edad (incluidos adultos y tercera edad).

- 9.- Los datos más significativos de una ficha de juego.
- 10.- El proceso de elaboración de un programa de juegos que contemple las actuaciones del profesional de la actividad física y del deporte.
- 11.- Diferenciar las posibilidades del juego como recurso didáctico para trabajar determinados contenidos de la actividad física y del deporte y como contenido propio de la educación física.
- 12.- Indicar las partes y fases de una sesión tipo (como se distribuye la intensidad de trabajo físico en la clase de juegos). Determinar que tipos de juegos son más apropiados para cada fase.
- 13.-Las aportaciones del juego en los diferentes niveles educativos.
- 14.- Consideraciones en tomo a la iniciación deportiva en la infancia. El papel del juego en el proceso de iniciación deportiva. Posiciones encontradas al respecto.
- 15.- La necesidad de implantar espacios lúdicos en las ciudades.
- 16.- El juguete en la vida del niño. Consideraciones generales. La elección del juguete. Juguete y sexo.