



Tema 7.- CONTENIDOS DEPORTIVOS INDIVIDUALES

Índice

1.- Concepto.....	1
2.- Clasificación específica.....	1
3.- Análisis estructural.....	3
3.1. Estructura interna.....	3
Espacio.....	3
Tiempo.....	4
Objetos extracorporales.....	4
3.2. Las reglas.....	4
4.- Análisis funcional: la acción de juego.....	5
5.- Análisis y tratamiento didáctico.....	5
6.- Bibliografía.....	8

1.- Concepto.

Los contenidos deportivos individuales son aquellas situaciones motrices codificadas en forma de competición y/o autosuperación, denominadas juegos deportivos o deportes, en las que el practicante se encuentra sólo en un espacio estable o incierto, donde ha de intentar conseguir unos determinados objetivos (efectuar superaciones espaciales, espacio/temporales, efectuar acciones de precisión, reproducir modelos gestuales), superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas, cuyos resultados pueden ser comparados con los conseguidos anteriormente por el mismo sujeto o con otros participantes, que también intervienen en igualdad de condiciones, de manera simultánea o consecutiva.

Proponer una aproximación genérica a los contenidos deportivos individuales plantea una serie de inconvenientes prácticos, ya que entre las habilidades motrices específicas que se emplean en ellos se dan pocas similitudes. Sin embargo a través de su análisis estructural y funcional podremos identificar algunas coincidencias estructurales y funcionales, que justifican el que estas prácticas deportivas compartan una serie de funcionalidades pedagógicas. Estos contenidos, en el ámbito educativo, se muestran como un medio eficaz para desarrollar en el alumnado unas determinadas capacidades relacionadas con una atención perceptiva centrada en la discriminación segmentaria del cuerpo, que va permitir afianzar y optimizar el esquema corporal de nuestros alumnos. Por otra parte, va permitir movilizar actitudes de aceptación y valoración de las características propias y ajenas tomando como referencia la diversidad, y asimismo promover la autosuperación a partir del conocimiento de los niveles iniciales de partida. Por último, favorecerán un mejor conocimiento de las propias posibilidades motrices y aportarán recursos para una mejor organización y control de la motricidad de cada uno.

2.- Clasificación específica

Partiendo de las categorías psicomotrices de la clasificación general de Parlebas, nos encontraríamos con una primera clasificación:

CAI

CAI



En primer lugar tendríamos aquel grupo de prácticas deportivas en que el individuo actúa en un espacio inestable y por lo tanto portador de incertidumbre. En el segundo grupo estarían las practicas deportivas que se desarrollan en un espacio estable y estandarizado.

Tomando como referencia este último grupo sin incertidumbre en el medio e incorporando dos parámetros más como Espacio (Común/Separado) y Participación (Simultánea/Consecutiva) podríamos diferenciar las siguientes categorías:

CAIEcPs: Carr.(800. 1.500. maratón)

CAIEcPc: Saltos / Lanzamientos / Gimnasia Artística y Deportiva

CAIEsPs: Carr. (100. 200. 400.) Natación

CAIEsPc:

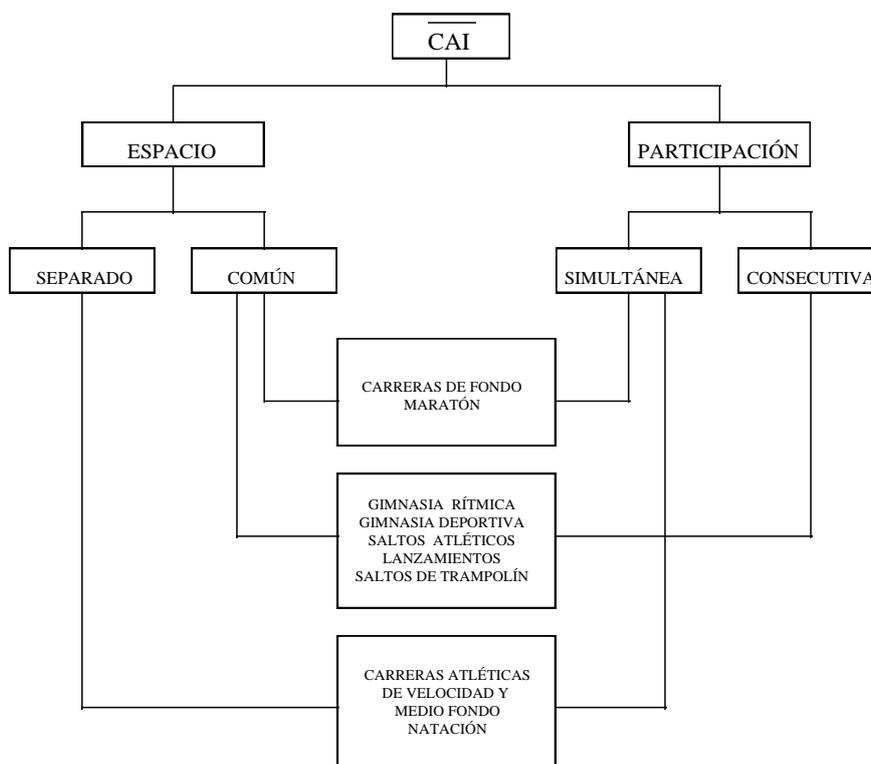


Figura 1. Clasificación específica de los deportes individuales (psicomotrices)

Las categorías resultantes de esta clasificación específica manifiestan un gradiente ascendente en cuanto al nivel de interacción que se da entre los participantes y a las exigencias perceptivas y decisionales que plantean. Este gradiente diferencial está en función de las diversas relaciones que se dan entre el espacio donde se desarrollan y el tipo de participación que se da en ellas. Así nos encontramos con una interacción nula, en el caso de las modalidades donde el espacio es común y la participación consecutiva; con una interacción inesencial, en el caso de las modalidades donde el espacio es separado y la participación simultánea; y con situaciones de interacción esencial directa de contracomunicación, en el caso de las modalidades donde el espacio es común y la participación simultánea. Asimismo las exigencias de los mecanismos



perceptivo y decisional evoluciona de manera ascendente en el mismo sentido. Es decir, a mayor incertidumbre, provocada en el caso de las prácticas que se desarrollan en un medio estable por la participación simultánea de otros participantes, mayor número de decisiones hay que tomar y a mayor número de variables hay que atender durante el desarrollo de las pruebas.

3.- Análisis estructural.

El primer paso para el conocimiento de los contenidos deportivos es acometer un análisis estructural, porque éste nos permite saber qué elementos, y su correspondiente calidad, se encierran bajo sus formas externas, así como verificar qué relación y grado de jerarquía existe entre ellos.

El análisis estructural que proponemos consta de dos apartados; el primero, dirigido a los elementos estructurales y, el segundo, a las reglas. Los *elementos estructurales* son realidades de las que emanan las acciones. El elemento *reglas*, que en su versión institucionalizada se concretan en el reglamento, constituye un código estructural, ya que es un parámetro que establece las relaciones entre los elementos y define el límite de las acciones. En nuestra opinión, no podemos afirmar que *reglas* sea un simple elemento de la estructura de los juegos deportivos, sino un parámetro estructural de distinta índole, pues contiene las relaciones y/o límites de los distintos elementos que posee el juego en cuestión.

3.1. Estructura interna

Los elementos estructurales que reconocemos en los contenidos deportivos individuales o psicomotrices son: *espacio, tiempo y objetos extracorporales*. El conjunto de todos sus elementos constituye la *estructura interna* (Lagardera, 1994, p. 30).

Estos elementos estructurales presentan las siguientes características:

▪ Espacio

Este puede tener en cada modalidad diversas significaciones, así podemos encontrarnos un espacio a recorrer, a alcanzar, a superar, o un espacio para intervenir. La participación en el mismo puede ser consecutiva o simultánea, en este último caso existen reglas que limitan la interacción directa entre los participantes. Así mismo puede ser portador o no de incertidumbre según este o no estandarizado. La utilización del espacio de acción puede estar sujeta a una determinada secuencia o protocolo y no suele presentar grandes subdivisiones.

En la mayoría de los contenidos deportivos individuales el espacio es de carácter psicomotor, delimitándose en algunos casos subespacios exclusivos para cada uno de los participantes que actúan simultáneamente (carriles de atletismo o natación). El espacio es común cuando los participantes actúan consecutivamente. Sólo en algunas pruebas el espacio evoluciona de psicomotor al principio a sociomotor en el transcurso de las mismas (pruebas de medio fondo: 800m.); o bien es sociomotor desde el principio (pruebas de fondo, maratón, triatlón,..). En este último tipo de prácticas deportivas psicomotrices, donde el espacio es sociomotor desde



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

el principio, es donde se dan interacciones motrices esenciales y directas, en forma de contracomunicación, entre los participantes (cerrar el paso, abrirse paso, impedir la ocupación de los espacios interiores,...etc.).

▪ **Tiempo**

Desde el punto de vista reglamentario suele estar delimitado en cuanto al momento en que se inicia la actuación, en el caso de ser simultánea todos deberán comenzarla en el mismo instante. Cuando la participación es consecutiva suelen estar fijados los posibles intervalos, y en algunos casos la duración máxima de la intervención. Es decir, tienen una estructura temporal muy estable y escasas variables a considerar.

En cuanto al ritmo y cadencia temporal de la actuación es el propio participante, como plantea Hernández Moreno (1994, p. 102), quién decide como proceder de acuerdo con la estrategia motriz que tenga previamente establecida o que vaya estableciendo en función del desarrollo de su participación.

En algunos casos, como en gimnasia rítmica, el ritmo de ejecución debe mantener una sincronía con la referencia externa que marca el soporte musical del ejercicio.

▪ **Objetos Extracorporales**

Las variantes que se dan en este elemento (implementos, artefactos, móviles y máquinas) pueden estar presentes o ausentes en las diferentes modalidades de las prácticas deportivas psicomotrices o individuales. En el salto de pértiga, por ejemplo, está presente un implemento (la pértiga) y artefactos (colchoneta, saltómetros y listón); en las pruebas de lanzamiento en atletismo, se utilizan diversos objetos como móviles (la bola de peso, la jabalina, el martillo, el disco); en las pruebas individuales de ciclismo se emplean máquinas (bicicleta)

3.2. Las reglas.

Dentro del sistema juego deportivo, consideramos que las reglas constituyen una relación estructural que no es de la misma esfera que el resto de los elementos estructurales. Las reglas son de un orden diferente en el sistema, fijan las relaciones y/o límites de los distintos elementos estructurales que posee el juego en cuestión, situando los límites de las acciones de los jugadores. Las reglas pertenecen a la naturaleza de la cultura, son de otra esfera más excéntrica que los elementos sistémicos constitutivos de este tipo de juegos deportivos.

Según Hernández Moreno (1994, p. 101) los reglamentos de los deportes psicomotrices, de una manera genérica, delimitan en mayor o menor grado los siguientes aspectos:

- La delimitación y configuración del espacio en el que se desarrolla la acción de juego y las características de los materiales, caso de que los hubiera.
- La forma como se ha de intervenir los participantes en el espacio de acción de juego.
- Cuales son los modelos de acción técnica que pueden ser empleados y cuáles no, aunque esto se da en todos los casos.



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

- La forma de puntuación o valoración de las distintas acciones y situaciones motrices que generalmente son: tiempo de acción, distancia a recorrer o peso movilizado; precisión de las acciones técnicas; grado de adecuación a un modelo preestablecido; capacidad expresiva; creatividad; combinaciones diversas de las anteriores
- Forma de ganar y perder o puntuación final.
- Como utilizar el espacio deportivo.
- Penalizaciones a las infracciones del reglamento.

Todos estos apartados serán susceptibles de modificación y adaptación en función de los objetivos educativos y recreativos que se concreten.

4.- Análisis funcional: la acción de juego.

El comportamiento motriz en los deportes individuales está determinado por el espacio en que se desarrollan, los materiales empleados y las normas reglamentarias establecidas.

Las acciones resultantes son siempre consecuencia de unas altas exigencias físicas, ejecutadas con la mayor economía de esfuerzo y eficiencia biomecánica posible, dentro de los límites establecidos por el reglamento o reglas que se concreten.

En los contenidos deportivos individuales el protagonista de la acción asume un solo rol estratégico. El comportamiento estratégico se determina previamente a la ejecución, y en algunos casos durante la realización de los mismos atendiendo a la dosificación del esfuerzo. En aquellas prácticas donde el espacio es portador de incertidumbre (vela,..etc.) aumentan las variables sobre las que el participante tiene que tomar decisiones mientras realiza la acción de juego.

En los juegos deportivos y deportes individuales no existe interacción motriz con otros participantes. No existe comunicación motriz esencial directa ni indirecta, aunque en las prácticas deportivas donde el espacio es común y la participación simultánea, se pueden dar situaciones puntuales de contracomunicación esencial y directa (carreras de medio fondo y fondo).

El tipo de habilidades motrices que se emplean en los contenidos deportivos individuales en los que el espacio es estable y no plantea incertidumbre son de carácter cerrado o de autorregulación. En aquellos otros contenidos en los que el espacio es inestable y si plantea incertidumbre las habilidades motrices a emplear serán de carácter abierto o de regulación externa.

5.- Análisis y tratamiento didáctico.

Las prácticas deportivas individuales que vamos a tratar en el ámbito educativo son fundamentalmente aquellas que se desarrollan en un entorno estable, por lo que al realizarse en ausencia de interacción motriz directa, el control del movimiento será autorregulado, no dependiendo de agentes externos para tomar decisiones sobre el movimiento salvo para dosificar la intensidad del mismo. En esta caracterización genérica hay que hacer una salvedad con aquellas prácticas donde el espacio es común y la participación simultánea. En ellas se



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

pueden dar situaciones puntuales de contracomunicación que van a demandar de los participantes tomas de decisiones estratégicas durante el desarrollo de la prueba. Estas decisiones girarán en torno a la dosificación del esfuerzo en función de las propias características, las características de los oponentes y a las diversas incidencias que se den cada prueba.

De forma genérica podemos decir que las prácticas deportivas psicomotrices plantean un alto grado de exigencia física y precisión motriz, demandando del participante una gran concentración en su ejecución técnica. Estos contenidos deportivos permite al alumnado ponerse frente a si mismo, explorar, descubrir sus límites y calibrar sus posibilidades. Con estos contenidos se pueden promover más fácilmente actitudes de aceptación y de autosuperación mediante la comprobación de la propia aptitud motriz y de su evolución. Asimismo, exigen al alumnado una gran discriminación segmentaria y un considerable control de sus movimientos. Este tipo de exigencias específicas van a incidir de manera significativa en la consolidación y optimización del esquema corporal del alumnado.

En cuanto al tratamiento didáctico de estas prácticas deportivas, vamos a considerar una determinadas secuencia en el desarrollo de los contenidos que se pretenden enseñar. Esta secuencia pretende facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Siguiendo a Sánchez Bañuelos (1986, p. 184) esta secuencia, establecida en fases, sería la siguiente:

- * **Presentación global del deporte.**
- * **Familiarización perceptiva.**
- * **Enseñanza de los fundamentos y modelos técnicos de ejecución.**
- * **Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.**
- * **Formación de los esquemas fundamentales de decisión.**

En resumen, podemos decir que todo procedimiento metodológico para el aprendizaje de una actividad deportiva individual debe poseer tres grandes secuencias o estadios: uno, de información sobre los aspectos reglamentarios o condiciones de práctica y objetivo de la misma. Otro, de aprendizaje de la técnica y de su aplicación práctica, y otra, de la comprensión del comportamiento estratégico o toma de decisiones que se adquiere por la observación de forma complementaria y por la práctica de la competición de forma fundamental.

En cuanto a los diversos tipos de ejercicios que se proponen para la enseñanza de las habilidades específicas que se emplean en estas prácticas deportivas, tendremos en cuenta la propuesta, que para la iniciación al atletismo, plantea Álvarez del Villar y Durán (1982, p. 13). En ella propone la siguiente secuencia: a) ejercicios de familiarización; b) ejercicios de aplicación y; c) ejercicios de asimilación. Asimismo propone finalizar las sesiones con juegos relacionados con el tema.



Secuencia de ejercicios para la enseñanza los contenidos deportivos psicomotrices

* **Situaciones y ejercicios de familiarización.**

* **Situaciones y ejercicios de aplicación.**

* **Situaciones y ejercicios de asimilación.**

Las situaciones y ejercicios de familiarización o de relación son aquellos en los que se presenta de una manera global y simplificada la actividad deportiva a practicar y se precisa el objetivo a conseguir (saltar lo más posible hacia delante, hacia arriba, recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible) así como unas mínimas condiciones de ejecución. Así mismo, en aquellas actividades que existan implementos y o artefactos se plantearía una toma de contacto con los mismos, adaptando estos inicialmente (en tamaño y peso) a las posibilidades de los alumnos y si fuera necesario empleando materiales alternativos para ello.

Las situaciones y ejercicios de aplicación son aquellos que inciden en determinados aspectos de la condición física específica (flexibilidad, potencia, ect) relacionada con la habilidad motriz que se quiere aprender, creando las condiciones necesarias para una ejecución adecuada de la misma, y evitando situaciones que atenten contra la integridad física del alumnado.

Las situaciones y ejercicios de asimilación son aquellos que no plantean una exigencia física especial y pretenden únicamente la adquisición de los aspectos coordinativos de una determinada habilidad motriz.

Con la propuesta de esta secuencia de ejercicios para la enseñanza de las habilidades motrices de estos contenidos deportivos, se está propugnando una metodología mixta, entre lo *global con modificación de la situación real* al principio (ejercicios de familiarización) y lo analítico (en algunos ejercicios de aplicación y/o asimilación). Con el esporádico empleo de la metodología analítica se pretende focalizar la atención del alumnado sobre los aspectos más complejos de las habilidades a aprender y fijar unos dominios coordinativos básicos. En cualquier caso, en esta fase inicial de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, la metodología global o sintética debería ser una constante ya que se adapta mejor al proceso cognitivo del aprendizaje de nuevos contenidos. Si se necesitara focalizar la atención del alumnado sobre algún aspecto coordinativo concreto, dentro de una metodología global se pueden emplear *estrategias en la práctica con focalización de la atención*.

En nuestro caso, y en relación con la propuesta de ejercicios que realiza Álvarez del Villar, vamos a denominar a los *ejercicios de aplicación* **ejercicios de acondicionamiento**, para evitar confusiones con la denominación de aplicación, ya que de esta manera se designa también a un tipo de ejercicios que se emplean en la enseñanza de los deportes de equipo y que tienen otras características y significado.

El énfasis en este tipo de actividades deportivas debe ponerse en la persona, en sus progresos, en su esfuerzo, y no en la comparación antagónica, el enfrentamiento y el récord.

Hay que lograr convertir estas actividades deportivas en un proceso de autodescubrimiento y



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

autoafirmación para los alumnos, donde cada alumno aumente el conocimiento sobre sí mismo, se valore y valore a los demás desde la diversidad.

En la actualidad se están realizando propuestas de iniciación a deportes psicomotrices como el atletismo desde unos planteamiento más globalizados y lúdicos (Valero, y Conde, 2003; Valero, 2006a, 2006b, 2008).

6.- Bibliografía

- Alvarez Del Villar, C. y Duran, J.P. (1982) Atletismo básico. Valladolid: Miñon.
- Hernández Moreno. J. (1994). *Fundamentos del deporte análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.
- Lagardera, F. (1994). La praxiología como nueva disciplina aplicada al estudio del deporte. *Educación Física* nº 55, pp. 21-30. La Coruña.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Valero, A. (2006a). La evaluación del modelo de enseñanza ludotécnico para la iniciación a la práctica del atletismo dentro del contexto escolar. *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 2, nº 5, diciembre, pp. 89-94. Murcia.
- Valero, A. (2006b). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 10, pp. 42-49. FEAEDEF
- Valero, A. (2008). Habilidades del profesor de educación física para la aplicación del modelo de enseñanza ludotécnico en la iniciación al atletismo. *Habilidad Motriz*, nº 32, pp. 30-30. COLEF Andalucía.
- Valero, A., Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas)*. Málaga: Aljibe.

Dossier Complementario de Artículos y Capítulos de Libros sobre Habilidades Atléticas

- Bucchioni, F. (1987). Como iniciar a los lanzamientos en la escuela. *Rev. Educación Física* nº 13, pp. 12-17. Barcelona.
- De Felipe Garrido, J. (1993). Atletismo. En *II Seminario de Actualización Deportiva*, pp. 94-152. Ed. Escuela Canaria del Deporte. Tenerife.
- Ibañez, A. Miro, J. Y Torrebadella, J.: (1989). *La carrera y sus transferencias motoras*. *Rev. Educación Física* nº 26, pp. 28-32. Barcelona.
- Madella, A. (1986). Atletismo y capacidad de coordinación. *Rev. Educación Física* nº 8, pp. 27-32. Barcelona.
- Pithon, A. (1990). Propuesta de atletismo en el distrito. *Rev. Educación Física* nº 34, pp. 15-18. Barcelona.
- La carrera de medio fondo, aproximación pedagógica. *Rev. Educación Física* nº 24, pp. 21-25. Barcelona.
- La carrera de medio fondo, aproximación pedagógica (2ª parte). *Rev. Educación Física* nº 25, pp. 16-22. Barcelona.



Dossier Complementario de Artículos y Capítulos de Libros sobre Habilidades Gimnásticas

- Blanco, P. (1990). Desarrollo de la gimnasia artística adaptada a la reforma. *Rev. Educación Física* nº 35, pp. 16-23. Barcelona.
- Blasco, J. (1988). Progresión didáctica de las verticales. *Rev. Educación Física* nº 21, pp. 23-26. Barcelona.
- Carlier, G. (1990). Por una rehabilitación de la gimnasia, hacia una transformación de las prácticas. *Rev. Educación Física* nº 32, pp. 13-17. Barcelona.
- Clippeleyr, G. (1990). Educación motriz en la escuela primaria, del movimiento natural a las habilidades técnicas. *Rev. Educación Física* nº 32, pp. 3-8. Barcelona.
- Cubillo, M. (1993). Girar en la escuela. La enseñanza de las habilidades gimnásticas en la etapa primaria. *Rev. Española de Educación Física y Deportes* pp. 12-16. Madrid.
- De Felipe Garrido, J. (1993). Gimnasia. En *II Seminario de Actualización deportiva*. Ed. Escuela Canaria del Deporte, pp. 153-185. Tenerife.
- Gangey, J. (1986). Gimnasia deportiva evaluación formativa y pedagogía diferenciada. *Rev. Educación Física* nº 9, pp. 18-23. Barcelona.
- Leguet, J. (1989). Gimnasia deportiva. Secuencias y acciones. *Rev. Educación Física* nº 29-30, pp. 53-56. Barcelona.
- Leguet, J. (1991). Encadenamientos gimnásticos. *Rev. Educación física* nº 37, pp. 14-18. Barcelona.
- VV.AA. (1990). Ejercicios gimnásticos en la escuela elemental. *Rev. Educación Física* nº 33, pp. 21-24. Barcelona.
- VV.AA. (1988). Gimnasia: iniciación a los apoyos con las manos. *Rev. Educación Física* nº 23, pp. 21-22. Barcelona.
- VV.AA. (1988). Ficha técnica: Gimnasia con aparatos: multitud de objetivos posibles. *Rev. Educación Física* nº 24, pp. 33-34. Barcelona.