



---

# Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO:  
“ANÁLISIS DE LA EVOLUCIÓN DEL DEPORTE  
EN EDAD ESCOLAR Y LOS DEPORTES  
ALTERNATIVOS”

**Autor:** Ricardo García Muñoz

**Tutor:** Luis Alberto Gonzalo Arranz

**Curso:** 2018/19



CAMPUS PÚBLICO  
MARÍA ZAMBRANO  
SEGOVIA



# AGRADECIMIENTOS

La realización de este Trabajo de Fin de Grado no hubiera sido posible sin la ayuda y la confianza que han tenido sobre mí una serie de personas que han estado ahí en todo momento apoyándome, haciéndome sentir mejor y superar mis problemas. Por eso, quiero que aparezcan y formen parte de este trabajo.

A mis padres, mi hermano y mis familiares, con los cuales he estado desde el principio de mi vida y siempre he tenido la confianza y el cariño de ellos hacía mí y me han convertido en la persona que soy.

A mi grupo de amigos, con los que, a pesar de estar separados por cientos de kilómetros al estar estudiando en ciudades diferentes, siempre hemos mantenido un contacto constante y una amistad y una confianza de las que muchos se sentirán envidiosos.

A mis profesores a lo largo de toda la vida, desde la guardería hasta la Universidad, los cuales me han hecho el alumno que soy y a ver que el proceso de enseñanza va más allá de hacer que tus alumnos aprendan a hablar o a saberse las tablas de multiplicar.

A todos mis compañeros de Universidad, desde Soria, con los cuales empecé esta etapa y pude reforzar mi intención de dedicarme a la educación; a Segovia, los que tuvieron una gran acogida hacia a pesar de ser nuevo y pude aprender muchas cosas de ellos, al igual que nuevos lugares o personas.

Y por último pero no menos importante, a aquellos profesores y alumnos que he tenido durante las prácticas con los que he aprendido un montón de cosas en el periodo más bonito y enriquecedor de la carrera.

***¡GRACIAS A TODOS!***

## **RESUMEN**

El siguiente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo principal elaborar un análisis en torno a la situación del Deporte en Edad Escolar (DEE) y de los deportes alternativos, tanto en el área de Educación Física (EF) como fuera de esta asignatura (actividades deportivas organizadas por el AMPA, clubes deportivos, etc.).

Para ello, se ha llevado a cabo una investigación que gira alrededor de este objetivo, donde han formado parte de la misma padres y alumnos de 2º de Educación Primaria del colegio Fuente del Rey (Soria) los cuales han cumplimentado unos cuestionarios para obtener los datos y así extraer una serie de conclusiones.

De esta manera, podremos saber cuales son los deportes más practicados por este alumnado en sus clases de EF y de manera externa al centro y darles a conocer nuevas metodologías y recursos a utilizar allí como pueden ser los deportes alternativos, los cuales pretenden *romper* las clases de EF más tradicionales.

**Palabras clave:** Educación Primaria, Educación Física, Deporte en Edad Escolar, deportes alternativos, investigación, cuestionarios.

## **ABSTRACT:**

The following Final Degree Project (FDP) has as main objective to elaborate an analysis around the situation of Sport in School Age and of the alternative sports, both in the area of Physical Education (PE) and outside of this subject (activities sports organized by the AMPA, sports clubs, etc.).

To this end, an investigation has been carried out that revolves around this objective, where parents and students from the 2nd year of Primary Education of the Fuente del Rey school (Soria) have been part of the same, which have completed some questionnaires to obtain the data and so draw a series of conclusions.

In this way, we can know what are the most practiced sports by these students in their PE classes and external to the center and let them know new methodologies and resources to use there such as alternative sports, which aim to *break* the classes of PE more traditional.

**Key words:** Primary Education, Physical Education, Sports in School Age, alternative sports, research, questionnaires.

# ÍNDICE

<b>1- INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>2- OBJETIVOS</b> .....	2
<b>3- JUSTIFICACIÓN</b> .....	3
3.1. PERSPECTIVA COMO ALUMNO .....	3
3.2. PERSPECTIVA DENTRO DEL CURRÍCULO.....	4
<b>4- MARCO TEÓRICO</b> .....	7
4.1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL DEPORTE Y DE SU DEFINICIÓN.....	7
4.2. BENEFICIOS Y DESVENTAJAS DEL DEPORTE.....	10
4.3. CLASIFICACIÓN Y TIPOS DE DEPORTE.....	13
4.4. DEPORTES ALTERNATIVOS .....	26
<b>5- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	29
5.1. METODOLOGÍA .....	29
5.2. MUESTRA ELEGIDA .....	30
5.3. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN: CUESTIONARIOS	33
5.4. CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	36
<b>6- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS</b> .....	38
6.1. CUESTIONARIO PARA ALUMNOS .....	38
6.2. CUESTIONARIO PARA FAMILIAS .....	44
<b>7- CONCLUSIONES</b> .....	50
7.1. CONCLUSIONES DEL TRABAJO .....	50
7.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	52
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: El deporte en los bloques de contenido de Educación Física.....	5
Tabla 2: Fases de la iniciación deportiva según Romero Granados (2001) .....	18
Tabla 3: Clasificación deportiva según Bouet (1968).....	20
Tabla 4: Clasificación de los deportes según Durand (1968).....	20
Tabla 5: División de los deportes según Matveiev (1975).....	21
Tabla 6: Categorías de los deportes según Parlebas (1981).....	22
Tabla 7: Clasificación deportiva según Lee Almond (1986).....	25
Tabla 8: Categorías de los deportes según García Ferrando (1990).....	25
Tabla 9: Muestra escogida para la investigación por tipo de cuestionario.....	30
Tabla 10: Muestra escogida para la investigación por sexo.....	31
Tabla 11: Desglose por edades de la muestra de los cuestionarios de alumnos.....	31
Tabla 12: Desglose por edades de la muestra de los cuestionarios de familiares.....	32

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo de cuestionario para alumnos/as.....	35
Figura 2: Modelo de cuestionario para familiares.....	36

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Deportes de oposición según Blázquez y Hernández (1984).....	23
Gráfico 2: Deportes de cooperación según Blázquez y Hernández (1984).....	24
Gráfico 3: Deportes de cooperación-oposición según Blázquez y Hernández (1984).....	24
Gráfico 4: Respuestas de la pregunta n.º 1 del cuestionario para alumnos.....	38
Gráfico 5: Respuestas de la pregunta n.º 2 del cuestionario para alumnos.....	39
Gráfico 6: Respuestas de la pregunta n.º 4 del cuestionario para alumnos.....	40
Gráfico 7: Respuestas de la pregunta n.º 5 del cuestionario para alumnos.....	41
Gráfico 8: Respuestas de la pregunta n.º 6 del cuestionario para alumnos.....	41
Gráfico 9: Respuestas de la pregunta n.º 7 del cuestionario para alumnos.....	42
Gráfico 10: Respuestas de la pregunta n.º 8 del cuestionario para alumnos.....	43
Gráfico 11: Respuestas de la pregunta n.º 9 del cuestionario para alumnos.....	43
Gráfico 12: Respuestas de la pregunta n.º 1 del cuestionario para familiares.....	44
Gráfico 13: Respuestas de la pregunta n.º 2 del cuestionario para familiares.....	45
Gráfico 14: Respuestas de la pregunta n.º 3 del cuestionario para familiares.....	45
Gráfico 15: Respuestas de la pregunta n.º 5 del cuestionario para familiares.....	46
Gráfico 16: Respuestas de la pregunta n.º 6 del cuestionario para familiares.....	47
Gráfico 17: Respuestas de la pregunta n.º 7 del cuestionario para familiares.....	47
Gráfico 18: Respuestas de la pregunta n.º 8 del cuestionario para familiares.....	48
Gráfico 19: Respuestas de la pregunta n.º 9 del cuestionario para familiares.....	49
Gráfico 20: Respuestas de la pregunta n.º 10 del cuestionario para familiares.....	49

# 1- INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) surge como idea para resolver una serie de dudas y preguntas, las cuales se han trabajado y estudiado mediante una investigación para darles respuesta y así dar a conocer a todo el mundo la situación del deporte en Edad Escolar dentro de las clases de Educación Física y fuera de esta, así como de los deportes alternativos.

Dicho proyecto se estructura bajo una serie de apartados, los cuales se comienza exponiendo los objetivos y finalidades fijadas para este TFG, así como de los propósitos como investigadores. Posteriormente, se encuentra la justificación, donde se expone brevemente el por qué de la elección de este tema, y su relación con el currículo de Educación Primaria y nuestra experiencia como alumnos y maestros en formación.

A continuación, se encuentra el marco teórico en el que se explica la evolución histórica del deporte y de su definición, las cuales han ido variando a lo largo de los años, ha habido diferentes versiones de ellas dependiendo de los autores y por esto, las consideramos como un hecho social e histórico. De este modo, tomaremos como origen del deporte Inglaterra en el periodo de la Edad Contemporánea. Después se han expuesto los beneficios y las desventajas que puede generar el deporte, así como las distintas concepciones y clasificaciones del mismo. Para finalizar la justificación teórica, se expone el fenómeno de los deportes alternativos, los cuales presentan una Educación Física diferente empleando materiales, metodologías y actividades distintas a las tradicionales.

Después de este apartado teórico, se expone el diseño de la investigación, donde se explica como se ha llevado a cabo este análisis, su metodología, sus características, sus sujetos de estudio y los resultados de la muestra escogida.

Para finalizar, se expone el análisis detallado y las conclusiones extraídas a partir de los datos recogidos de la investigación.



## 2- OBJETIVOS

El objetivo que se pretende conseguir con el siguiente trabajo es la elaboración de un diagnóstico sobre el Deporte en Edad Escolar dentro del CEIP Fuente del Rey, ubicado en la provincia de Soria, más concretamente en la franja de edad de 2º de Primaria (7-8 años). Para llevarlo a cabo se elaboró una serie de cuestionarios entregados a alumnos y familiares de estos para que contestasen y así poder analizar las respuestas obtenidas, en torno a este tema.

Supeditados a la finalidad anterior, destacamos los siguientes objetivos, que serán las bases para las conclusiones de nuestro trabajo:

- 1) Conocer el nivel de realización de AFD de los sujetos implicados en la investigación.
- 2) Conocer los deportes más practicados durante las clases de Educación Física y fuera del entorno escolar.
- 3) Saber si los alumnos conocen el término de deporte alternativo y algún ejemplo de este.
- 4) Fomentar en el alumnado el conocimiento de nuevos deportes más allá de los más tradicionales.
- 5) Conocer el pensamiento, las opiniones, las experiencias o la implicación sobre la Educación Física de sujetos cercanos a los alumnos, ya sean familiares, tutores, etc.

Desde el punto de vista del investigador, se tendrán en cuenta los siguientes objetivos:

- 1) Elaborar un cuestionario y realizar el posterior análisis de sus resultados.
- 2) Hacer que dicho cuestionario llegue a alumnos y sus familias para su realización.
- 3) Involucrar a alumnos y familias en la elaboración de este trabajo.
- 4) Valorar los resultados desde un punto de vista crítico.

## **3- JUSTIFICACIÓN**

En el siguiente apartado procederemos a explicar el por qué de la elección de este tema, el cual, desde nuestra perspectiva, es uno de los temas mediante los cuales se pueden extraer más conclusiones dentro del área de Educación Física y ampliar el abanico de posibilidades que esta materia nos ofrece. De esta manera, orientaremos nuestra justificación desde diferentes puntos de vista: nuestra visión personal y experiencia tanto como alumno como maestro en formación; y analizando el papel que tiene el deporte dentro del currículo de Educación Física.

### **3.1. PERSPECTIVA COMO ALUMNO**

Durante toda mi trayectoria como alumno, desde el colegio hasta el instituto, el deporte siempre ha estado presente en las clases de Educación Física en mayor o menor medida a lo largo de los cursos, ya que durante la etapa de Educación Primaria, las clases de EF se enfocaban desde una metodología donde se empleaba el juego libre o realización de alguna actividad deportiva, aunque sin estar encuadradas dentro de una unidad didáctica, lo que provocaba que alguno de nosotros no sabíamos entonces qué estábamos realizando en ese momento ni para qué servía, mientras que en Educación Secundaria sí se trabajaba más específicamente un deporte dentro de cada trimestre escolar, en donde sí se veía cierta organización didáctica. En cuanto al deporte realizado fuera de las clases de EF, la mayoría de los alumnos realizaban estos ejercicios a través de actividades organizadas por el AMPA del centro, destacando el fútbol-sala y el baloncesto.

Por otro lado, durante mi formación como maestro en la universidad, sentía gran curiosidad por ver y aprender la manera en la que organizar y planificar adecuadamente las clases de EF, para comprobar si verdaderamente mis antiguos profesores estaban haciendo su trabajo correctamente, donde se necesita cierta implicación, insistencia y ganas de seguir ampliando e innovando en las clases.

Tras estos 4 años, en donde hemos podido aprender gran cantidad de cosas sobre crear unidades didácticas y tras haber pensado el tema a elegir y a como conducirlo, hemos decidido realizar esta investigación basada en la entrega, cumplimentación y recogida de cuestionarios para comprobar si se ha cambiado la dinámica, en Educación Primaria o se sigue manteniendo el mismo formato de trabajo que durante mi etapa como escolar. En

cuanto a los deportes alternativos, como alumno, nunca practiqué nada ellos; mientras que durante mi formación he aprendido una gran cantidad de estos y nos gustaría observar si se han ido introduciendo a lo largo de estos años en las clases de Educación Física.

### **3.2. PERSPECTIVA DENTRO DEL CURRÍCULO**

Tal y como nos indica el *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*, dentro del área de Educación Física nos expone que esta asignatura “tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora”. (p. 34588)

Tal y como nos indica Pérez (2004) “la Educación Física escolar tiene entre sus responsabilidades el desarrollo de la competencia motriz y el deporte es una de las vías que puede ayudar a alcanzar este objetivo”. (p. 21)

De esta manera, procederemos a analizar la situación y la presencia del deporte en el currículo de Educación Primaria, para poder estudiar y observar la relevancia e importancia que se le da durante esta etapa.

Dicho Decreto, estructura el área de EF en 6 grandes bloques:

- 1) Contenidos comunes.
- 2) Conocimiento corporal.
- 3) Habilidades motrices.
- 4) Juegos y actividades deportivas.
- 5) Actividades físicas artístico-expresivas.
- 6) Actividad física y salud.

El cuarto de ellos es el que más valor y relevancia le da al deporte, ya que nos habla de todos aquellos contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, y también se puede observar como este concepto se encuentra dentro de sus contenidos:

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos.

- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.
- Aceptación dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad del intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.

Pero, analizando los demás bloques de contenido, también observamos que trabajan el deporte aunque no aparece de manera directa, sino que se plasma de forma transversal.

<b>BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.</li> <li>- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.</li> <li>- Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación Física.</li> </ul>
<b>BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización y exploración del espacio de acción: Perspectivas, dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.</li> <li>- Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones. Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada. Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</li> </ul>
<b>BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.</li> <li>- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.</li> <li>- Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.</li> </ul>
<b>BLOQUE V: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.</li> </ul>

<b>BLOQUE VI: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mejora de la condición física orientada a la salud.</li><li>- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.</li><li>- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.</li></ul>



*Tabla 1: El deporte en los bloques de contenido de Educación Física. Fuente: Elaboración propia*

Por lo tanto, podemos apreciar que el deporte se le da bastante importancia dentro del área de Educación Física, principalmente en el bloque 4, aunque en los demás bloques se puede apreciar como también está presente aunque aparece de manera implícita.

## 4- MARCO TEÓRICO

### 4.1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL DEPORTE Y DE SU DEFINICIÓN

El origen del deporte produce una serie de diferencias entre algunos autores, los cuales indican que es un hecho contemporáneo, mientras que otros indican que su procedencia es de muchos más años atrás.

Desde nuestra perspectiva, cabe destacar lo que nos cuenta Puig y Heinemann (1991):

La razón es que el deporte contemporáneo se muestra como una realidad cada vez más difícil de acotar, más imprecisa. Constantemente aparecen nuevas prácticas que, aun no ajustándose a concepciones clásicas del deporte, tienen que ver con la actividad física y, por tanto, es necesario tomarlas en consideración. (p.124)

Entre los autores que indican que el deporte es algo muy antiguo destacamos a Ezquerria (1992): “desde la Edad Media, el deporte era “entretenimiento”, y así aparece ya en la *Vida de Santa María Egipciana*, de la primera mitad del s. XIII, bajo la forma *depuertos*”:

Sallió al muro de la çibdat  
Por demostrar su beldat.  
Cató Ayuso a los puertos,  
on solió fer sus depuertos.

Pero hay autores que indican que el deporte se situó mucho antes en nuestra historia, como, por ejemplo, López (2000), el cual afirma que el deporte de los aborígenes australianos, una raza única de hace 25.000 años, estaba basado en:

El lanzamiento de venablos de caña para los que se dividen en jóvenes y adultos (la lucha deportiva entre adultos y jóvenes es eficaz para mantener a la población adulta en forma y para estimular a los jóvenes el comportamiento responsable de adultos (p.13).

También el mismo autor habla sobre el deporte practicado en Mesopotamia, el cual:

Gracias a tabletas de arcillas, inscripciones en piedra, algunos bajorrelieves y esculturas, las figurillas de terracota (barro) y de metal, tenemos alguna información (escasa) sobre el deporte de Mesopotamia, que estaría relacionado con el entrenamiento de los caballos para las carreras (p.15).

Siguiendo la misma línea, Romero Real (2018) nos cuenta que: “El afán por la violencia quedaría recogido también en el deporte realizado por los romanos, pues era esa violencia la que hacía especiales a los romanos, sin menospreciar sus cualidades técnicas”.

Pero desde nuestro trabajo tomaremos la idea expuesta por Rodríguez-Abreu (2010) la cual nos dice que: “el deporte se concibió en el mundo anglosajón desde los inicios de la Edad Contemporánea como un vehículo de diversión que se caracterizaba por su gran componente lúdico”. Considerando de esta manera a Inglaterra como la cuna de lo que conocemos actualmente como deporte. Al igual que lo afirma Gonzalo-Arranz (2013) diciendo que “el deporte como actividad reglamentada y sistematizada, tiene sus orígenes en Inglaterra en el siglo XIX en un contexto concreto de plena sociedad industrial” (p. 15).

Todos estos autores nos hablan de la existencia de deporte en estos tiempos históricos, pero, **¿qué es el deporte?** El deporte es un término el cual podemos afirmar que no tiene una definición precisa debido a la gran cantidad de descripciones y características que le han dado diversos autores a lo largo de la historia al tratarse de un fenómeno que evoluciona a lo largo del tiempo y de las sociedades. En base a lo anterior, José María Cagigal (1981) expone que “todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte” (p.24). Este mismo autor (1985) nos indicó su definición personal de este concepto, el cual se resumía en lo siguiente:

Es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo.

García Ferrando (1990) va más allá y nos muestra los elementos esenciales del mismo, siendo estos “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas” (p.31).

Por otro lado, Sánchez Bañuelos (1992), nos dice que está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Romero Granados (2001) nos lo define como “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo” (p.17).

En el caso del deporte en edad escolar (DEE), Blázquez (1995) lo entiende como:

Todo tipo de deporte o actividad física que se desarrolla en el marco de la escuela o bajo los auspicios de la estructura deportiva. Entiende que abarca todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar, dentro o fuera del centro, incluso en el ámbito de un club o de otras entidades públicas o privadas, cuyo desarrollo al margen de las clases de Educación Física y como complemento de éstas tienen un carácter voluntario.

Siguiendo la misma línea, Campos y Tomás (2004) aseguran que se trata de “la práctica de actividades deportivas que los escolares realizan, en su tiempo libre y se convierte en uno de los pilares de su formación educativa y deportiva”.

El Consejo Superior de Deportes, lo define de la siguiente manera (CSD, 2006):

Se denomina Deporte en Edad Escolar a todas aquellas actividades que de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación física en los centros escolares, clubes, asociaciones, etc. Y en las que participan estudiantes en edad escolar. (CSD, 2006:12).

Dentro de nuestra Comunidad Autónoma, LEY 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León, nos lo define como “aquella actividad deportiva organizada que es practicada por escolares en horario no lectivo”.

De esta manera, tomaremos la definición de DEE como aquella actividad tanto física como deportiva que se realiza fuera del horario escolar y que incluye a todos aquellos alumnos en edad escolar.



## 4.2. BENEFICIOS Y DESVENTAJAS DEL DEPORTE

### Beneficios

La práctica de deporte no solamente nos produce beneficios a nivel físico, sino que también nos producirá ventajas en otras dimensiones. Tal y como nos indica Velazco-Lara (2012) “el ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo”.

Desde el punto de vista **físico** existe mayor cantidad de beneficios respecto a las demás dimensiones, entre las que se pueden encontrar numerosas y diferentes ventajas tal y como nos indica Web Consultas (2017):

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

Los estudios en población general indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando así la calidad de vida. Por consiguiente, la actividad física regular promueve cambios generalmente muy importantes en el estilo de vida, caracterizados por una mejoría espontánea en los hábitos higiénico-dietéticos. El efecto inmediato es la sensación subjetiva de bienestar, que a largo plazo se traduce en un estado de salud y condición física superiores. (Prieto y Nistal, 2003).

En el plano **psicológico** podremos encontrar diferentes resultados dependiendo de la edad del sujeto que practique el deporte o la actividad física, ya que tal y como indican Cidoncha & Díaz (2011):

El estilo de vida sedentario se inicia ya en la infancia y está en la primera etapa de lo que se ha llamado “enfermedad hipocinética”. En los mayores parece más claro, como factor motivante, que la actividad física tiene notables efectos positivos en la prevención de algunas afecciones coronarias, en el control adecuado del peso, en el concepto de salud percibida, en la mejora de hábitos de

vida: menos consumo de alcohol, fuman menos, en pocas palabras, se cuidan más; sin duda mejora la autoestima.

Por otro lado, también se observan diferencias si se practica individualmente o colectivamente ya que como dicen Cidoncha & Díaz (2011) “cuando la práctica se hace en grupo, el primer efecto beneficioso viene por la vía social, el contacto con otros y otras nos hace poner en práctica nuestras habilidades sociales, nos obliga a una socialización necesaria”. Por lo que, a modo de resumen, los principales beneficios psicológicos que se obtienen de la práctica deportiva son la socialización y el gusto de su práctica que pueda generar su realización en el futuro.

En cuanto a la dimensión **socioafectiva**, existen ventajas ya mencionadas anteriormente como son la socialización, la interacción y la cooperación con sus compañeros. A parte de estas mejoras, según Villada (2013) se pueden obtener muchas más entre las que se encuentran:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el auto control.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la auto estima.
- Mejora la imagen corporal

Siguiendo esta misma línea, Gonzalo-Arranz (2013) nos habla del deporte como una realidad social, ya que tiene gran importancia en el comportamiento de las personas y está presente en los medios de comunicación (Capllonch, 2007; López-Pastor y Monjas, 1997). Por otro lado, el deporte también tiene un valor educativo el cual desarrolla y potencia el compañerismo, la autonomía, la toma de decisiones, la solidaridad o la empatía; y beneficios físicos, psíquicos y sociales tales como la mejora del sistema cardiorrespiratorio, reducción del estrés o las habilidades sociales.

## Desventajas

El deporte no solamente nos producirá beneficios y cosas positivas, sino que podrá generar una serie de desventajas que intentaremos que no se lleguen a reproducir para obtener el mayor éxito al llevarlo a cabo. Añó (1998) nos comenta que “el entrenamiento con niños o jóvenes no es neutral. Influirá positiva o negativamente y, en ese sentido, existen unos riesgos muy claros si no se practica un deporte de forma adecuada”.

Sobre esta influencia negativa, Monjas (2008) nos reflexiona sobre una serie de inconvenientes que el deporte en edad escolar, mal planteado y organizado, puede producir y que nos gustaría destacar:

- Las figuras de los adultos: Estas figuras pueden ser padres o entrenadores:
  - En el caso de los padres, puede que ellos paguen sus frustraciones o fracasos anteriores sobre sus hijos/as, haciendo que recaiga sobre el pequeño una presión extra a la hora de competir y no pueda obtener ese éxito.
  - Sobre el entrenador, el cual percibe los campeonatos como una manera de promocionarse centrándose en el resultado final y no en el proceso de formación de sus jugadores.
- Asociaciones deportivas y centros educativos: Los cuales tratan a la competición como un simple medio para aumentar su prestigio y publicitarse sin tener en cuenta otros aspectos.
- La excesiva responsabilidad que recae sobre alumnos mentalmente todavía débiles, lo que puede alterar y perjudicar a su equilibrio emocional.

En definitiva, y como nos vuelve a indicar Añó (1998), la práctica del deporte se debe realizar con las debidas garantías y conocimientos. Si así se hace las ventajas aumentan y los riesgos disminuyen.

### 4.3. CLASIFICACIÓN Y TIPOS DE DEPORTE

Como hemos comentado antes, de la misma manera que establecer un origen y una definición precisas de deporte es complicado, existe una gran cantidad de **concepciones** para clasificarlo y dividirlo atendiendo al campo al que hacen referencia.

En el caso de Cagigal, el deporte se podría encuadrar en dos orientaciones: el Deporte-espectáculo y el Deporte-práctica o Deporte para todos:

El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte praxis estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc.

Por otro lado, Abad, Giménez y Robles (2009), nos muestran las distintas concepciones del término deporte y su clasificación:

#### Deporte escolar

Estos mismos autores (2009) nos indican que el deporte en edad escolar:

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Acorde a lo recogido por Blázquez (citado por Mármol y Valenzuela, 2013) lo entiende como “la práctica deportiva que tiene lugar en los centros de enseñanza, fuera del horario lectivo, organizada y estructurada por instituciones y asociaciones a partir del modelo de deporte federativo y que se desarrolla, generalmente, bajo la forma de competición intercentros” (p.49).

### Deporte en edad escolar

Los términos de deporte escolar (DE) y deporte en edad escolar (DEE), pueden dar lugar a equivocaciones al considerarlos lo mismo, pero no es así, ya que el DE son aquellas actividades donde el centro educativo tiene influencia y puede organizar y llevar a cabo (como las clases de Educación Física o la planificación deportiva del AMPA) ya sean dentro o fuera del horario escolar; mientras que el DEE son aquellas actividades que el alumnado realiza de manera ajena a su colegio y, por lo tanto, fuera de su horario.

El Consejo Superior de Deportes, lo define de la siguiente manera (CSD, 2006):

Se denomina Deporte en Edad Escolar a todas aquellas actividades que de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación física en los centros escolares, clubes, asociaciones, etc. Y en las que participan estudiantes en edad escolar. (CSD, 2006:12).

Por lo tanto, podemos decir que el DEE hace referencia a todas aquellas actividades que de manera organizada participan deportistas escolares fuera del programa de los centros escolares (6-18 años), haciendo que sean organizadas por escuelas o clubes deportivos.

### Deporte para todos

Este concepto surgió como una reivindicación porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos (Abad et al., 2009). Para tratar de definir este término nos gustaría destacar la definición de Gonzalo-Arranz (2013), el cual nos indica que:

Esta orientación va encaminada a que el deporte llegue a todos los estamentos de la población (niños, tercera edad, adultos, discapacitados...) sus objetivos son lúdicos, de ocio, de salud y de diversión, es fácil su aprendizaje, de escasa exigencia físicas y técnico-tácticas, que permiten practicarse sin grandes instalaciones y materiales. (p.13)

Serrano Sánchez (1992) nos muestra el elemento clave de esta concepción del deporte:

El significado latente del concepto, en su totalidad, intenta transmitir la importancia de la participación como el único criterio válido para evaluar un

Deporte para Todos. No son los resultados, ni el rendimiento, ni las medallas, ni el ascenso de categoría, los criterios para valorar el Deporte. (p.22)

Según Villora, López, Jordán & Moreno (2009):

Se debe desarrollar sobre todo en los centros escolares tanto para los jóvenes como para el resto de la comunidad. Este deporte será accesible para todos sin discriminación alguna, ofrecerá igualdad de oportunidades a chicos y chicas, y tendrá muy en cuenta las peculiaridades e intereses de los participantes. Se puede participar en competiciones, pero estas deben estar adaptadas a las características psicoevolutivas de los participantes. (p.16)

### Deporte recreativo

En el caso de este tipo de deporte, hay algunos autores que lo consideran igual que el deporte para todos. En el caso de Blázquez (citado por Villora et al., 2009) lo define como “aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar al adversario, únicamente por disfrute o goce”.

Mateo-Sánchez (2014), desde el punto de vista personal, lo considera como “todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad”. Mientras que, desde la perspectiva educativa, “las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre”.

### Deporte competitivo o de competición

Según Blázquez (citado por Villora et al., 2009) hace referencia al deporte que “es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo”. Podemos afirmar que esta concepción deportiva se basa en un entrenamiento, el cual consiste en un medio para adquirir un fin, la victoria o la superación personal.

Gonzalo -Arranz considera que el deporte competitivo se produce “cuando se practica deporte dentro de unas de las orientaciones anteriores utilizando competiciones oficiales, con unas reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones deportivas correspondientes u otras entidades” (p.13).

### Deporte de alta competición

Es el que practican deportistas que se dedican de forma profesional. Es selectivo, esta orientación debe quedar al margen del ámbito educativo y del Deporte en Edad Escolar (Gonzalo-Arranz, 2013, p.13)

Nos gustaría destacar la siguiente frase comentada por Muñoz-Hernández (2012), donde se muestra la importancia de la transmisión de valores desde edades tempranas en estos contextos tan complejos y especiales para deportistas jóvenes.

Los Juegos Olímpicos, los Campeonatos Mundiales, las Copas, etc., son el marco propicio para que niños, jóvenes y adultos se adentren en todo un sistema divulgativo universal que lleva a la actividad deportiva de alta competición hasta todos los rincones del mundo, la promueve y al mismo tiempo permite la posibilidad de evaluarla no sólo por sus resultados sino también por la calidad externa de su movimiento ya que las acciones se ven desde diferentes ángulos, a distintas velocidades y se repiten todas las veces que lo deseemos.

## Deporte educativo

Gonzalo-Arranz (2013) lo calificaría como:

Todas las actividades físico-deportivas que se desarrollan en la etapa escolar independientemente de su ámbito de aplicación (por ejemplo, sesiones de iniciación deportiva en las clases de Educación Física o en clubs), en todo caso considerando como ejes principales los principios educativos: participación, integración, coeducación, etc. (p.12)

Contreras, Torre y Velázquez (2001) resumieron las características que debe tener el deporte educativo:

Tener un carácter abierto; la participación no puede supeditarse a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.

Tener como finalidad no sólo la mejora de las habilidades motrices, sino las capacidades presentes en los objetivos generales (psicomotrices, cognitivos, afectivos, de relación interpersonal de adaptación e inserción social).

No partir de planteamientos cuya finalidad sea obtener un resultado (ganar o perder).

Enfocarse hacia la consecución de hábitos perdurables, dando a conocer actividades que puedan practicarse toda la vida.

Considerar a los alumnos con necesidades educativas especiales y enseñarles a tomar medidas para la práctica deportiva, además de estimularlos para continuarla.

Ayudar a descubrir y desarrollar el placer por la actividad físico-deportiva.

Siguiendo la misma línea que Blázquez (1999), “en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista”.



## Iniciación deportiva

Gonzalo-Arranz (2013) nos define la Iniciación Deportiva como:

Aquellas actividades formativas que se corresponden al proceso de aprendizaje de habilidades deportivas técnico-tácticas, para iniciar la práctica de uno o de varios deportes, considerando que muchas de estas habilidades son comunes a diferentes deportes (patrones motores, habilidades físicas básicas, habilidades físicas específicas., como botar, conducir un móvil, golpear, etc.). (p.13)

Mientras que Sánchez & Ramírez (1999) afirman que “tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprende de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (p.19).

Romero Granados (2001) estableció las fases que debería seguir esta Iniciación Deportiva atendiendo a las edades, la denominación de las escuelas deportivas y sus objetivos:

<b>EDAD DE COMIENZO</b>	<b>DENOMINACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>
6 – 8 años	Formativas o genéricas	-Habilidades coordinativas, básicas y genéricas. - Juegos.
8 – 10 años	Predeportiva, polideportiva o iniciación	- Elementos básicos de uno o varios deportes de forma global
10 – 12 años Escuelas deportivas específicas	Específicas de iniciación. Perfeccionamiento	- Táctica-técnica y conocimiento de cada deporte. - Entrenamiento del deporte correspondiente.
12 – 14 años Escuelas deportivas específicas	Específicas de iniciación. Perfeccionamiento. Élite	- Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte. - Entrenamiento del deporte. - Selección de talentos deportivos
14 – 16 años Escuelas deportivas específicas	Escuelas de iniciación. Perfeccionamiento. Élite	- Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte. - Entrenamiento del deporte correspondiente. - Selección de talentos deportivos
Todas las edades	Ocio-recreación	- Crear hábitos: deporte para todos. - Participación: Gusto por la práctica.

Tabla 2: Fases de la iniciación deportiva según Romero Granados (2001). Fuente: Elaboración propia

## Deporte adaptado

Según Abad et al., 2009:

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Gonzalo-Arranz (2013) engloba en estos deportes a “los que se adaptan las reglas, los materiales, etc., para que puedan ser practicados por personas con capacidades diferentes. Ejemplo, baloncesto en silla de ruedas, gollball”.

Resumiendo, y como nos dice Vázquez (2000): “Básicamente el deporte adaptado toma esta denominación por la adaptación de las reglas deportivas y por las personas que presentan dismotricidad” (p.48).

Tras observar dichas concepciones procederemos mostrar las diferentes **clasificaciones** que se ha hecho del deporte a lo largo de la historia, ya que, a través de esta, numerosos autores han elaborado distintas clasificaciones del mismo, basándose en su propia experiencia o en análisis y observaciones, yendo desde lo más simple y tradicional a lo más complejo y novedoso.

Bouet (1968) elabora su propia clasificación deportiva desde un punto de vista general, basándose en su propia experiencia y creando 5 grandes disciplinas:

<b>BOUET (1968)</b>	<b>Deporte de combate</b>	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia
		Sin implemento	
	<b>Deporte de balón o pelota</b>	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales	
	<b>Deportes atléticos y gimnásticos</b>	Atlético de mediación objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante
		Gimnásticos de mediación subjetiva	
<b>Deportes en la naturaleza</b>	La referencia común es que se realiza en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.		
<b>Deportes mecánicos</b>	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera energía, y el hombre quien la controla y dirige.		

*Tabla 3: Clasificación deportiva según Bouet (1968). Fuente: Elaboración propia*

En el caso de Durand (1968), establece su propia clasificación atendiendo a la orientación pedagógica, quedando de la siguiente manera:

<b>DURAND (1968)</b>	Deportes individuales
	Deportes de equipo
	Deportes de combate
	Deportes en la naturaleza

*Tabla 4: Clasificación de los deportes según Durand (1968). Fuente: Elaboración propia*

Matveiev (1975) divide a los deportes en función al tipo de esfuerzo físico requerido para cada ejercicio:

<b>MATVEIEV (1975)</b>	<b>Deportes acíclicos</b>	Predomina los movimientos de intensidad máxima: saltos en atletismo, saltos en gimnasia, halterofilia, carreras de velocidad, etc.
	<b>Deporte con predominio de la resistencia</b>	-Deportes de intensidad submáxima: medio fondo, natación (100 y 400m.) -Deportes de intensidad baja: más de 800 m. En natación, fondo en atletismo.
	<b>Deportes de equipo</b>	-Deportes de alta intensidad con pausas constantes de tiempo: baloncesto, fútbol-sala... -Deportes de alta duración con pocas interrupciones: fútbol y hockey hierba.
	<b>Deportes de combate o lucha</b>	Enfrentamiento directo entre individuo: lucha, esgrima, boxeo...
	<b>Deportes complejos y pruebas múltiples</b>	Esfuerzos muy diversos y amplios: pentatlón moderno, heptatlón, decatón, gimnasia deportiva.

*Tabla 5: División de los deportes según Matveiev (1975). Fuente: Elaboración propia*

En el caso de Parlebas (1981) divide a las situaciones motrices en 3 parámetros basados en la incertidumbre, la cual se produce mediante la interacción con:

- El medio o el entorno físico (I).
- Con el compañero (C).
- Con el adversario (A).

Dicha clasificación da lugar a 8 categorías, las cuales estarán formadas por la presencia o la ausencia de dichas incertidumbres. En la siguiente tabla, se muestra la clasificación final, en donde se indica la existencia de incertidumbre a través de (A) [en este caso, interacción con el adversario] o la ausencia de la misma mediante el símbolo ( $\bar{A}$ ).

<b>CATEGORÍA</b>	<b>EJEMPLOS</b>
- - - C A I	Natación en piscina. Atletismo en pista.
- - C A I	Esquí alpino. Escalada en solitario.
- - C A I	Patinaje por parejas. Remo por parejas.
- C A I	Alpinismo en cordada. Vela con compañero.
- - C A I	Lucha, esgrima
- C A I	Esquí de fondo.
- C A I	Baloncesto, fútbol, balonmano.
C A I	Fútbol-playa.

*Tabla 6: Categoría de los deportes según Parlebas (1981). Fuente: Elaboración propia*

Blázquez y Hernández (1984) establecen su clasificación añadiendo dos elementos novedosos: la manera de utilizar el espacio y la participación de los jugadores:

**Deportes psicomotrices o individuales:** “Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución del gesto” (Abad et al., 2009).

**Deportes de oposición:** “Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente. Aquí podemos diferenciar tres grupos, como se muestran en el siguiente gráfico” (Abad et al., 2009).



Gráfico 1: Deportes de oposición según Blázquez y Hernández (1984). Fuente: Elaboración propia

**Deportes de cooperación:** “Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos, como se representan a continuación” (Abad et al., 2009).

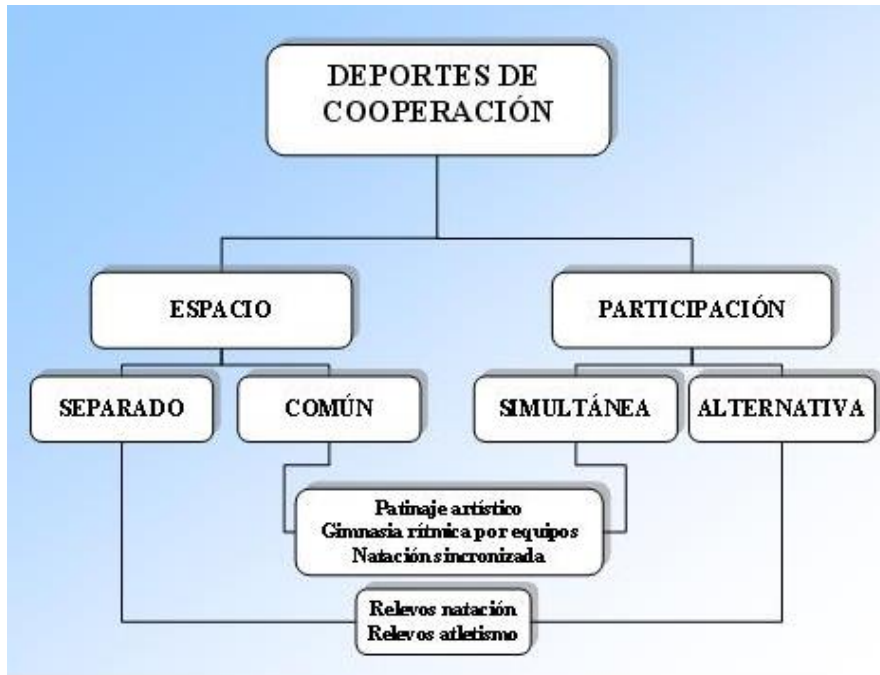


Gráfico 2: Deportes de cooperación según Blázquez y Hernández (1984).

**Deportes de cooperación-oposición:** “Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores, se enfrentan a otro de similares características. Aquí podemos diferenciar tres grupos” (Abad et al., 2009).



Gráfico 3: Deportes de cooperación-oposición según Blázquez y Hernández (1984).

En el caso de Lee Almond (1986), basándose en la propuesta dada por Ellis (1983), establece una clasificación atendiendo a los contextos lúdicos y al análisis estructural de los juegos:

<b>Juegos deportivos de blanco o diana</b>	Consisten en que el móvil alcance con precisión y menor número de intentos que el resto de jugadores, la diana o dianas de juego.	Golf, Bolos...
<b>Juegos deportivos de campo y bate</b>	Consisten en que un equipo lanza el móvil dentro del espacio de juego con la intención de retrasar al máximo su devolución o recogida, mientras ellos realizan ciertos desplazamientos.	Béisbol, softball...
<b>Juegos deportivos de cancha dividida</b>	Consiste en que el móvil toque el espacio de juegos del equipo contrario sin que pueda ser devuelto.	Tenis, voleibol, bádminton.
<b>Juegos deportivas de muro o pared</b>	Consiste en lanzar el móvil contra la pared de modo que el contrario/s no puedan devolverlo a la misma.	Frontón, squash. Pelota Vasca.
<b>Juegos deportivos de invasión</b>	Consiste en que cada equipo trata de alcanzar su respectiva meta con el móvil de juego tantas veces como sea posible, sin que el otro equipo le sobrepase.	Fútbol, waterpolo, hockey...

*Tabla 7: Clasificación deportiva según Lee Almond (1986). Fuente: Elaboración propia*

García Ferrando (1990) distingue 3 categorías dependiendo del carácter utilitario del juego:

<b>GARCÍA FERRANDO (1990)</b>	Deportes formales	Incluyen las prácticas profesionales y de alta competición. En estas, el juego tiene muy poca importancia.
	Deportes informales	Aquellos en los que el componente lúdico y recreativo tiene mayor valor.
	Deportes semiformales	Aquellos que tienen carácter competitivo y organizado, pero no requieren gran dedicación en entrenamientos.

*Tabla 8: Categorías de los deportes según García Ferrando (1990). Fuente: Elaboración propia*



#### 4.4. DEPORTES ALTERNATIVOS

Durante los últimos años tanto en Educación Física como en otras áreas del currículo escolar, se han podido experimentar situaciones o momentos donde se viva una rutina en sus clases. A raíz de esto, han surgido metodologías que han intentado acabar con estos problemas.

De esta manera, se pretende impulsar un nuevo modelo de Educación Física, en donde se pasa del tradicionalismo a una nueva concepción conocida como Educación Física Alternativa (EFA), la cual López Pastor (2006) la define de 2 maneras:

Es una reacción crítica al modelo de EF tradicional, lo que supone un distanciamiento respecto a la concepción y prácticas establecidas en nuestra área. Por otro lado, supone la intención de cambio, la voluntad y necesidad de suplir esta EF tradicional. (p.65)

Este mismo autor (2006), señaló las bases más sólidas de la misma, de entre las cuales nos gustaría señalar:

- Se buscan actividades que impliquen la colaboración y las ayudas.
- La estructura de la sesión de la EFT se divide en: momento o rutina inicial, actividad motriz, momento o rutina final.
- La práctica reflexiva, el diálogo, las negociaciones o el espíritu crítico.
- La comunicación multidireccional (tanto de profesor a alumnos, alumnos-alumnos, alumnos-profesor).
- La elaboración de un cuaderno de Educación Física donde queda reflejado el trabajo en el aula: dibujos, comentarios, reflexiones...

Se propone el término de Educación Física Alternativa, como una perspectiva más dentro de la Educación Física, vertebrado en torno al potencial innovador del profesorado, el material alternativo, el desarrollo de la creatividad del alumnado y la novedad que puede representar para el discente (López-Rodríguez, 2012).

Tal y como nos indica Muñoz-Rivera (2009), esta falta de evolución en la Educación Física:

Debido por un lado a la falta de una cultura deportiva y, por otro, a la implantación tanto a nivel educativo como recreativo del deporte a imagen y semejanza del deporte federado o profesional, de tal forma que prácticamente todas las

estructuras que se han creado de equipamientos y programas de formación se han hecho pensando exclusivamente en ese modelo deportivo.

En el caso de la Educación Física, surgen los llamados juegos y deportes alternativos, lo que permite que su aplicación a nivel escolar, aporte actividades motrices novedosas y situaciones educativas enriquecedoras (Arráez-Martínez, 1995, p.69)

Tal y como afirma el mismo autor (1995):

Estas actividades (juegos y/o deportes) tienen un marcado carácter lúdico, por el planteamiento de situaciones, su metodología, sus fines; y recreativo, ya que supone que se desenvuelvan en un ambiente placentero y espontáneo, que tienda a satisfacer necesidades psicobiológicas, de entretenimiento, imaginación, socialización. (p.70)

Basándonos en otros autores para establecer una definición más concreta de este tipo de deporte, destacamos la expuesta por Corredor (2007) el cual afirma: “Surgen como alternativa a las prácticas establecidas. Tienen aceptación por la novedad y uso de material original” (p.130).

Muñoz-Rivera (2009) profundizó a cerca de las características comunes de estas modalidades, afirmando que estas son las de:

Ser deportes de los denominados “de por vida” porque se pueden practicar a cualquier edad; “de familia” porque permite jugar a niños y adultos juntos y “de tiempo libre” porque pueden practicarse en todo tiempo y lugar sin tener que utilizar infraestructuras costosas, adaptándose perfectamente a cualquier tipo, bien sea el patio de un centro, el campo o la playa, lo que permite a su vez un mayor acercamiento del practicante a la naturaleza.

Tal y como podemos observar, este tipo de deportes no suele ser muy conocido, pero suponen una herramienta muy útil en las clases de Educación Física por todas las posibilidades que nos permite y la cantidad de conocimientos, valores, aprendizajes o motivación que nos produce.

Para adquirir mayor profundidad y trasfondo de esta modalidad deportiva queremos destacar lo recogido por Hernández-Pérez (2007):

En los deportes alternativos conseguimos que el alumnado se perciba a sí mismo practicando una determinada modalidad deportiva y logramos que sus

aprendizajes sean realmente significativos. Es decir, al reconocerse a sí mismo comprendiendo y practicando en la situación lúdica concreta, no va esforzándose en adquirir tal o cual habilidad motriz o mejorando un recurso coordinativo. Se ve a sí mismo jugando y es esa situación divertida la que le incita a integrarse cada vez en mayor medida.

Así que, desde nuestra perspectiva, y tomando en consideración lo que nos han indicado los distintos autores, definiremos al deporte alternativo como aquella actividad física que plantea una metodología, unos materiales, unas agrupaciones, unas instalaciones, etc. Que se alejan de lo estándar y lo tradicional, buscando el mismo objetivo: el componente lúdico y recreativo.

# 5- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

## 5.1. METODOLOGÍA

La metodología con la cual hemos llevado a cabo la realización de este proyecto ha tenido 2 partes claramente diferenciadas. La primera consiste en la recopilación de información bibliográfica del tema seleccionado (en este caso 2, el deporte en edad escolar y los deportes alternativos) para, de esta manera, tener la máxima información posible y estar correctamente informados para el devenir del proyecto. La segunda parte implica la realización de los cuestionarios, donde ya teníamos un conocimiento aproximado y preciso del tema que se tratan en ellos. De esta manera, y realizando ambas partes, se ha conseguido desarrollar una metodología cuantitativa, basada en la entrega y recogida de cuestionarios a los sujetos de la investigación.

Gracias a esta metodología cuantitativa, se han realizado cuestionarios de 2 tipos (uno para alumnos/as y otro para padres/tutores). Estos cuestionarios son de tipo censal, ya que la muestra de la investigación es muy pequeña al poder comprender solamente al curso de 2º de Primaria, siendo elementos conocidos y fácilmente localizables. Por otro lado, también son del tipo descriptivo-explicativo, ya que se han alternado preguntas de tipo estadístico con otras donde fue necesario hacer un pequeño comentario o valoración personal. En cuanto a las preguntas, son tanto de tipo cerrado como de tipo abierto, ya que en algunas de ellas existe solamente una opción a marcar, mientras que en otras cada sujeto contesta con sus propias palabras. Finalmente, dichos cuestionarios son transversales, ya que se han realizado en un momento concreto, y a lo largo de un periodo de tiempo limitado.

Para explicar los cuestionarios al grupo de alumnos se dedicó 1 hora para llevar a cabo las explicaciones y así asegurar de que estos participantes hubieran entendido el tipo de trabajo que es, cómo se lleva a cabo, los objetivos del mismo y que será necesaria tanta la participación suya como de un familiar. Se puso especial interés en una serie de preguntas donde fue necesaria una explicación por nuestra parte al grupo de alumnos, para que ellos pudieran transmitírsela a sus tutores. Para ello, cada alumno copió dicha explicación detrás de una de las hojas del cuestionario para recordarla y decírsela a su padre o madre. Por otro lado, y al trabajar sobre los deportes alternativos, se les puso

varios vídeos a modo de ejemplos (ultimate, kinball o goalball) para que apreciaran sus características y pudieran enseñárselo a sus padres.

## 5.2. MUESTRA ELEGIDA

La muestra escogida para llevar a cabo esta investigación fue el 2º curso de Educación Primaria del colegio Fuente del Rey (Soria) donde se entregaron un total de 37 cuestionarios en total, habiendo recibido 31 de ellos, es decir, el **83,78 %** del total de los mismos.

El hecho de poder contar con solamente este curso, se debe a la imposibilidad de entregárselo a otros maestros de otros cursos al no ser un alumno habitual en sus clases, hecho que ha producido que solamente lo haya podido realizar en las clases donde hacía mi Practicum II.

De entre los cuestionarios realizados, se pueden diferenciar 2 partes de los mismos: la primera está destinada para que sea rellenada por el alumno o alumna correspondiente, mientras que la segunda parte es en la que uno de los familiares del menor tendrá que cumplimentar.

En la siguiente tabla se puede observar de manera esquemática los cuestionarios entregados y recogidos entre las 2 clases:

GRUPO	CUESTIONARIOS PARA ALUMNOS		CUESTIONARIOS PARA TUTORES	
	Recibidos	Entregados	Recibidos	Entregados
Clase de 2º A	15	20	15	20
Clase de 2º B	16	17	16	17
<b>TOTAL</b>	31/37		31/37	
	Fueron recogidos 62 cuestionarios de los 74 totales			

Tabla 9: Muestra escogida para la investigación por tipo de cuestionario. Fuente: Elaboración propia

En la tabla que se muestra a continuación, se mostrará el sexo de los participantes organizado a través de la división de las 2 clases:

GRUPO	CUESTIONARIOS PARA ALUMNOS		CUESTIONARIOS PARA TUTORES	
	Chico	Chica	Hombre	Mujer
Clase de 2° A	8	7	8	7
Clase de 2° B	9	7	6	10
<b>TOTAL</b>	17 chicos	14 chicas	14 hombres	17 mujeres

*Tabla 10: Muestra escogida para la investigación por sexo. Fuente: Elaboración propia*

Las siguientes tablas muestran el desglose de la muestra de la investigación tomando como referencia las edades de sus participantes:

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS			
EDAD	CHICOS	CHICAS	TOTAL
7 años	10	7	17
8 años	6	7	13
9 años	1	0	1
<b>TOTAL</b>	17 chicos	14 chicas	31 alumnos

*Tabla 11: Desglose por edades de la muestra de los cuestionarios de alumnos. Fuente: Elaboración propia*

<b>CUESTIONARIO PARA TUTORES</b>			
<b>INTERVALO DE EDAD</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
20 - 29 años	-	1	1
30 - 39 años	2	9	11
40 - 49 años	9	6	15
50 - 59 años	3	1	4
60 < años	-	-	0
<b>TOTAL</b>	14 hombres	17 mujeres	31 tutores

*Tabla 12: Desglose por edades de la muestra de cuestionarios de familiares. Fuente: Elaboración propia*

Tal y como se puede apreciar en las tablas anteriores, el número de cuestionarios recogidos tanto de alumnos como de tutores, es el mismo, ya que a los alumnos se les entregó ambos documentos en distintas hojas las cuales estaban grapadas, lo que producía que cuando se entregasen los 2 cuestionarios, los 2 estarían rellenos.

La falta de entrega de algunos cuestionarios se debe a que los alumnos y alumnas que no lo entregaron, no lo hicieron a tiempo, ya que se les dejó un margen de 4 días para dárnoslo y así empezar cuanto antes con la investigación, aspecto que se les estuvo repitiendo a lo largo de la semana. También el hecho de decirles que no era una tarea obligatoria, quizás les hizo ver la actividad como algo que no era necesario hacerlo.

Otro aspecto a resaltar es la existencia de un alumno de 9 años, el cual ha repetido en este curso y ha cumplido años durante el mismo, lo que produce que sea el único de ellos con esta edad.

### **5.3. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN: CUESTIONARIOS**

Dentro de un proyecto de investigación, la parte centrada en la recogida de información será una parte vital para el devenir del trabajo, ya que cuanto más clara esté esta información, menos se tardará en seleccionar y organizar los datos y los resultados. Siguiendo esta misma línea, García, Alfaro, Hernández y Molina (2006), nos indican que es importante que el investigador esté próximo a la recogida de la información, sólo así se efectuará un control de calidad adecuado en la recogida de datos.

De esta manera, los elementos los cuales se han utilizado para llevar a cabo la investigación de nuestro proyecto han sido los cuestionarios a alumnos y padres. A continuación, procederemos a explicar más detenidamente esta herramienta, la cual nos permite una serie de ventajas y ver su importancia y valor en este trabajo.

La metodología de cuestionarios se encuentra integrada dentro de una metodología más global y compleja como es la de las encuestas.

Gonzalo-Arranz (2013) indaga dentro de esta metodología indicando que:

Existen múltiples maneras de clasificar las encuestas en función de sus características más distintivas bien en función del grado de cobertura de la población o bien en función de su objetivo, de su diseño, de la población a la que van dirigidas (p.ej., alumnos, profesores, padres, etc.) y de su unidad de análisis (p.ej., alumnos, etapas, ciclos, centros, provincias, etc.), de su tema o contenidos (p.ej., hechos, opiniones, actitudes, satisfacción, conocimientos, etc.), de la técnica de muestreo utilizada, probabilística o no probabilística, del grado de interacción entre el entrevistador y el encuestado, del grado de definición de la información a recopilar o del procedimiento de recogida de datos. (p.150)

Según Latorre (2003), el cuestionario ha sido la técnica de recogida de datos más utilizada en la investigación por encuestas.

Navas (2003), nos ofrece una definición más compleja y precisa sobre los cuestionarios, considerándolos como:

Un instrumento de recopilación de información compuesto de un conjunto limitado de preguntas mediante el que un sujeto proporciona información sobre sí mismo y/o sobre su entorno, pudiendo incluir tanto datos sobre sus



características personales como datos sobre sus conocimientos, necesidades, intereses, motivaciones, expectativas, planes, percepciones, creencias, valoraciones, preferencias, opiniones o actitudes entre otros, diseñado con el objeto de cubrir las necesidades del investigador.

El cuestionario debe recoger información sobre todas las variables consideradas de interés. Sin embargo, antes de redactar las preguntas que forman el cuestionario, debemos conocer cuál es la población diana a la que se dirige (nivel cultural, edad, estado de salud) y el sistema por el que se va a aplicar, ya que serán estos aspectos los que condicionarán el número de preguntas, el lenguaje empleado y el formato de las respuestas (García, et al., 2006, p.1).

En nuestro caso, este cuestionario llegará a los sujetos de la investigación a través de 2 medios:

- 1) Nosotros mismos: Deberemos hacer llegar a nuestros alumnos el cuestionario para que cada uno de ellos conteste individualmente y de manera sincera a cerca de cuestiones relacionadas con el deporte que practica, sus gustos o los deportes alternativos. Durante el periodo de prácticas se dedicó una sesión para hablarles sobre este proyecto, haciendo que los alumnos tuviesen claro qué se pretende y cómo se piensa alcanzarlo.
- 2) Los alumnos: Los escolares serán los responsables de hacer su correspondiente cuestionario y de dárselo a su respectivo padre/madre/tutor en donde este último contestará a cerca del deporte que practica su hijo o hija o aspectos relacionados con su opinión o experiencia con la Educación Física.

Al llevar a cabo este medio de difusión, se producen una serie de ventajas, las cuales son desarrolladas por Anguita, Labrador y Campos (2003, p.97) y entre las que se encuentran:

- Al ser un cuestionario autoadministrado, se evita el sesgo que pueda producir la presencia del entrevistador.
- Es un sistema económico de recogida de información.
- Permite acceder a todo tipo de personas, por muy alejadas que estén.
- Facilidad para responder cuando el encuestado encuentre el momento más oportuno.

Por otro lado, estos mismos autores también señalan una serie de desventajas:

- No es un método apropiado de recogida de información para muestras representativas de población general, puesto que no queda garantizado que todos los sujetos sean capaces de responder un cuestionario.
- El índice de respuesta es muy bajo.
- No se posee la certeza absoluta sobre la identidad de las personas que han contestado, ni tampoco si ha existido influencia de terceras personas en las respuestas.

A continuación se muestran ambos modelos de cuestionario con sus correspondientes preguntas:

### CUESTIONARIO PARA ALUMNOS/AS: SITUACIÓN DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

Eres un chico  o una chica  Mi edad es \_\_\_\_ años

1) Dentro de las clases de Educación Física, escribe los 3 deportes que más practicáis.

---

2) De estos deportes que has escrito, escribe el que más te gusta practicar.

---

3) ¿Conoces lo que son los deportes alternativos? SI  NO

4) Tras mi explicación, ¿te gustaría practicarlos o hacerlos más en las clases de Educación Física?

SI  NO

5) ¿Por qué?

---

6) ¿Practicas algún deporte o Actividad Física después de clase?

SI  NO

7) Indica cual es: \_\_\_\_\_

8) Marca la frecuencia con la que sueles practicar estos deportes durante la semana:

Todos los días    5/4 días por semana    3/2 días por semana    1 día por semana

9) ¿Por qué practicas deporte?

---

---

10) ¿Te diviertes practicándolo?

---

---

Los resultados de estos cuestionarios se ajustarán a las normas de confidencialidad y anonimato y se utilizarán para realizar un análisis de los mismos para un Trabajo de Fin de Grado donde se analiza la situación del Deporte en Edad Escolar a lo largo de los años.

Figura 1: Modelo de cuestionario para alumnos/as. Fuente: Elaboración propia

## CUESTIONARIO PARA TUTORES: SITUACIÓN DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

Eres un hombre  o una mujer

Mi edad es de 20-29 años  30-39  40-49  50-59  60+

1) ¿Cuál es su opinión a cerca de la Educación Física (EF) en el colegio?

---

---

2) Usted como alumno, ¿cuáles eran los deportes o juegos más practicados en EF?

---

3) ¿Conoce lo que son los deportes alternativos? SI  NO

4) Tras la explicación de su hijo/a, ¿está a favor de su inclusión en las clases de EF?

SI  NO

5) ¿Por qué?

---

6) Después de clase, ¿practicaba algún deporte o Actividad física?

SI  NO

7) Indique cual era: \_\_\_\_\_

8) ¿Practica su hijo/a algún deporte? SI  NO

9) En caso afirmativo, marque si le parece excesiva o escasa su frecuencia a lo largo de la semana e indique por qué:

Excesiva  Escasa

10) ¿Qué le impulsa a apuntar a su hijo/a para que practique deporte?

---

---

Los resultados de estos cuestionarios se ajustarán a las normas de confidencialidad y anonimato y se utilizarán para realizar un análisis de los mismos para un Trabajo de Fin de Grado donde se analiza la situación del Deporte en Edad Escolar a lo largo de los años.

Figura 2: Modelo de cuestionario para familiares. Fuente: Elaboración propia

### 5.4. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Cualquier actividad de investigación en la que participen seres humanos plantea ciertos dilemas sobre lo éticamente correcto o incorrecto de determinadas actuaciones. En el ámbito de la educación donde trabajan e investigan profesionales de muy diversa naturaleza, y con perspectivas teóricas y metodológicas variadas, las proposiciones éticas se multiplican y particularizan (Tójar y Serrano, 2000).

De modo que orientaremos y llevaremos a cabo nuestro trabajo respetando estas consideraciones, realizando siempre la acción adecuada y respetando el proceso, el resultado y los sujetos investigados.

En el caso de Gonzalo-Arranz (2013) estructura estas consideraciones éticas en 3 clasificaciones: anonimato y confidencialidad, el acceso negociado y las utilidades de estudio.

- Anonimato y confidencialidad: Nuestro proyecto se llevará a cabo desde el más estricto anonimato y confidencialidad. Antes de empezar dicha investigación se les comentó a los sujetos en que consistía el trabajo y cuáles serán nuestros objetivos, para dejar constancia desde el primer momento que era lo que queríamos. También se les indicó que contestaran de manera individual, sincera y sin influenciarse por terceras personas. El único rasgo característico de cada individuo participante en la investigación sería su sexo y su edad, por lo que no fue obligatorio que cada uno pusiera su nombre y apellidos.
- El acceso negociado: Este término hace referencia a la relación entre entrevistador-entrevistado, mediante la cual se permite la consulta o la obtención o acceso a la información. Esta relación es bastante positiva ya que conozco bien a los alumnos y ellos me conocen a mí, lo que provoca que este ambiente y acercamiento se traslade a sus padres o tutores, y hará que realicen el cuestionario sin ningún tipo de presión o miedo por su parte.
- Utilidades de estudio: La finalidad que tiene nuestro proyecto es la de conocer y analizar la situación del deporte en edad escolar tanto en alumnos como padres y dar a conocer nuevas actividades en el aula de Educación Física como pueden ser los deportes alternativos, ampliando de esta manera el gran abanico de actividades que se pueden hacer en esta asignatura, pudiéndose observar que no solamente tendrá una finalidad en nosotros, sino también en los participantes o en futuras investigaciones que se realicen al respecto.

## 6- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

A continuación, se mostrarán pregunta a pregunta los resultados que se han extraído de cada una de ellas, junto a un pequeño comentario o representación gráfica. Para llevar a cabo este análisis se ha dividido dicho apartado en 2 partes: el cuestionarios para alumnos y el cuestionario para tutores.

### 6.1. CUESTIONARIO PARA ALUMNOS

**Pregunta n.º 1: Dentro de las clases de Educación Física, escribe los 3 deportes que más practicas.**

Esta primera cuestión sirve de iniciación a la realización del cuestionario, lo que produce que sea más abierta y libre a la hora de responderla. En este caso, ha habido multitud de respuestas.

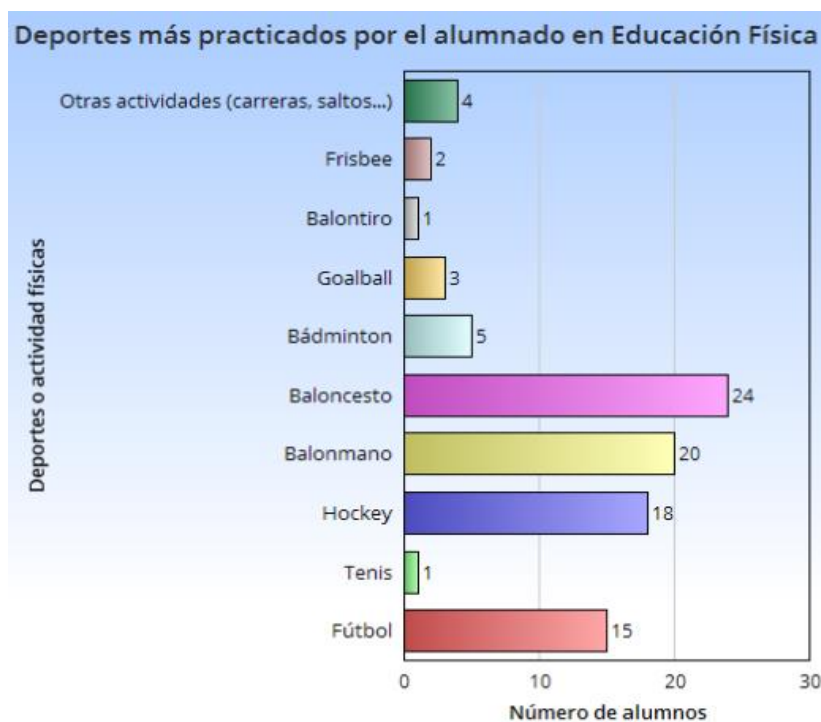


Gráfico 4: Respuestas de la pregunta n.º 1 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

Todos los alumnos han respondido a la pregunta, siendo el baloncesto (25,8% del total de encuestados), el balonmano (21,5%) y el fútbol (16,13%) los deportes más practicados señalados por los participantes.

**Pregunta n.º 2: De estos deportes que has escrito, escribe el que más te gusta practicar.**

El hecho de que un deporte sea el más practicado, no quiere decir que sea al que los alumnos les guste jugar más. En el siguiente gráfico se puede apreciar como el baloncesto no es el más deseado por los escolares, siendo el fútbol la actividad física más querida en este curso (25,8%).

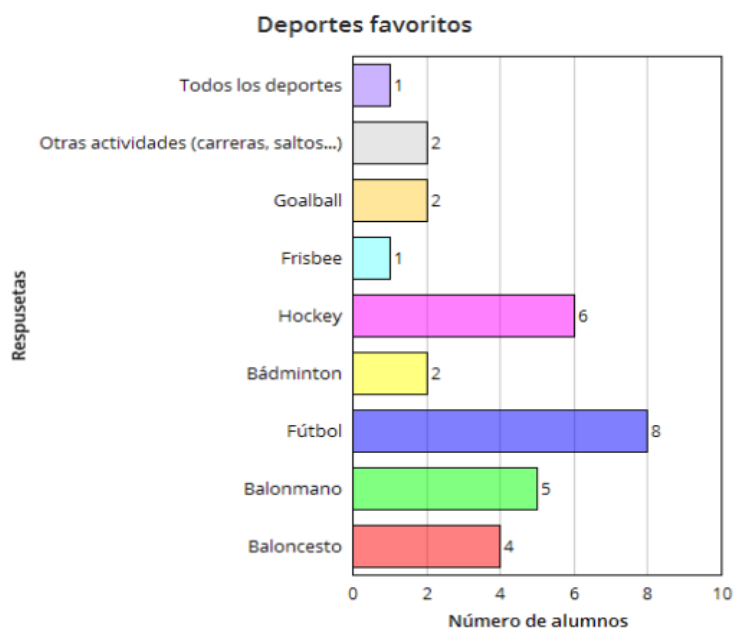


Gráfico 5: Respuestas de la pregunta n.º 2 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

**Pregunta n.º 3: ¿Conoces lo que son los deportes alternativos?**

Esta pregunta se llevó a cabo durante la clase donde se explicó cómo realizar este cuestionario. Se lanzó esta pregunta en alto para ver si alguno de los alumnos sabía responderla, el hecho de que ninguno de ellos contestó o respondió correctamente, hizo que el 100 % del total de los participantes marcara la casilla del NO.

**Pregunta n.º 4: Tras mi explicación, ¿te gustaría practicarlos o hacerlos más en las clases de Educación Física?**

Como se ha comentado en la anterior pregunta, ninguno de ellos sabía lo que eran los deportes alternativos, por lo que fue necesaria una explicación para que los alumnos supiesen este término. Una vez dicha, cada alumno marcó la casilla que decidió.

El 80,65% de los que contestaron a la pregunta, que fueron todos, marcaron que SÍ les gustaría hacerlos en sus horas de EF, mientras que el 19,35% restante marcó que NO.

Un hecho que nos llama la atención, es que ninguno de ellos sabía lo que eran los deportes alternativos, pero en las preguntas 1 y 2 algunos de los sujetos han marcado frisbee (ultimate) o goalball, ambos considerados deportes alternativos. Lo que nos genera la duda de si habían entendido correctamente la pregunta o si podían tener vergüenza de explicarlo a los demás.

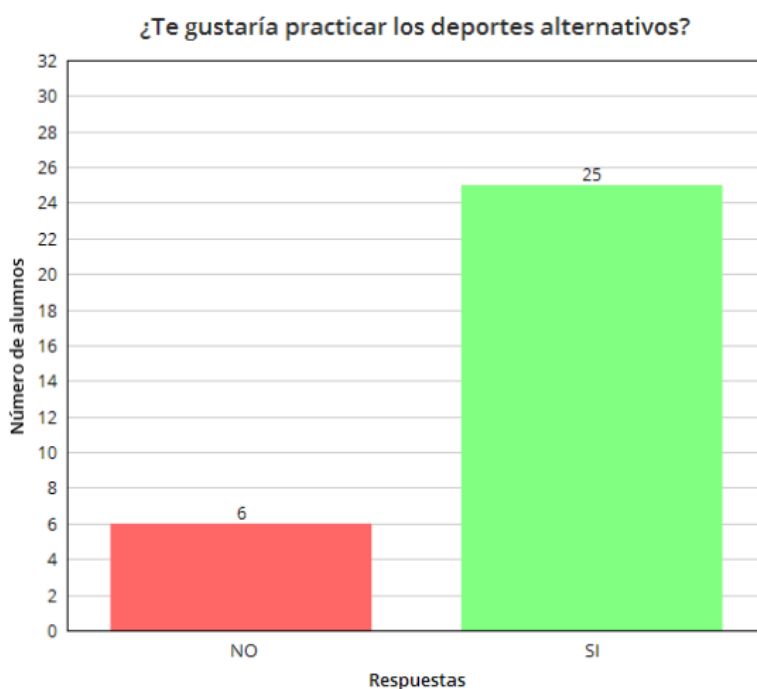


Gráfico 6: Respuestas de la pregunta n.º 4 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

### **Pregunta n.º 5: ¿Por qué?**

En esta pregunta, los participantes contestaron las razones por las cuales les gustaría, o no, practicar los deportes alternativos en las horas de Educación Física. Al ser una pregunta muy abierta donde cada uno exponía su opinión, se pueden extraer 6 respuestas generales:

- Me gusta practicar deporte → 32.35% del total de respuestas.
- Me parecen divertidos → 35,29%
- Aprendemos cosas nuevas → 11,76%
- No me gusta el deporte → 8.82%
- Me parecen aburridos y me cansan → 5,89%
- NS/NC → 5,89%

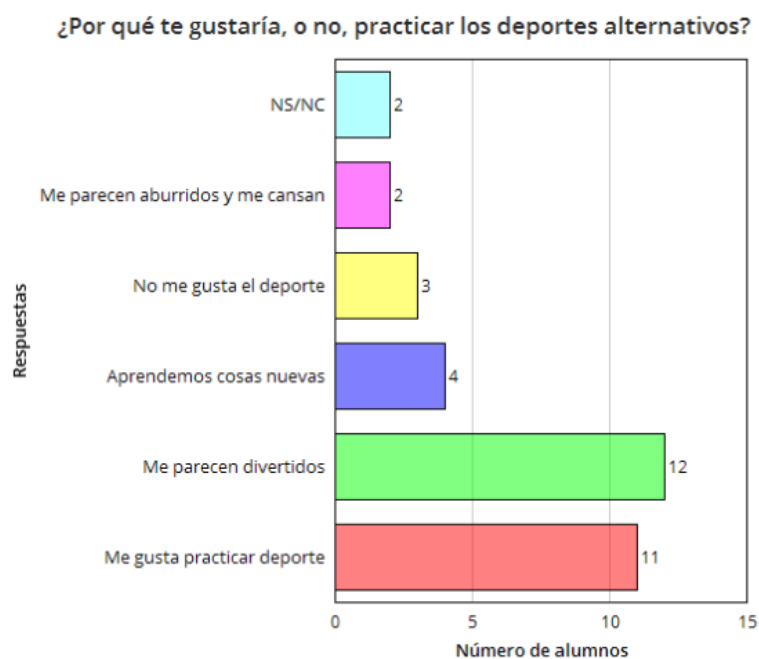


Gráfico 7: Respuestas de la pregunta n.º 5 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

**Pregunta n.º 6: ¿Practicar algún deporte o actividad física después de clase?**

Un total de 23 encuestados, de 31 en total, marcó la casilla donde se indicaba que sí realizaba algún deporte a lo largo de la semana sin contar los realizados en Educación Física, siendo un porcentaje del **74,19%**. Mientras que los 8 restantes, marcaron la casilla del NO, representando un **25.81%**.

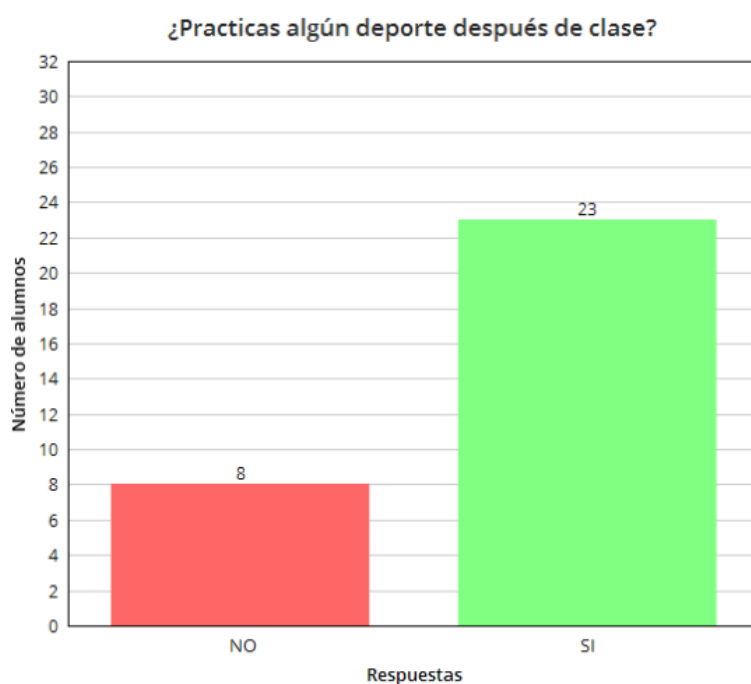


Gráfico 8: Respuestas de la pregunta n.º 6 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com



### **Pregunta n.º 7: Indica cuál es ese deporte**

A partir de esta pregunta, hasta el final, solo las podrían contestar aquellos alumnos que hubiesen marcado que SI realizaban alguna actividad fuera de clase. Tras estudiar las respuestas obtenidas, se obtendría el siguiente gráfico:

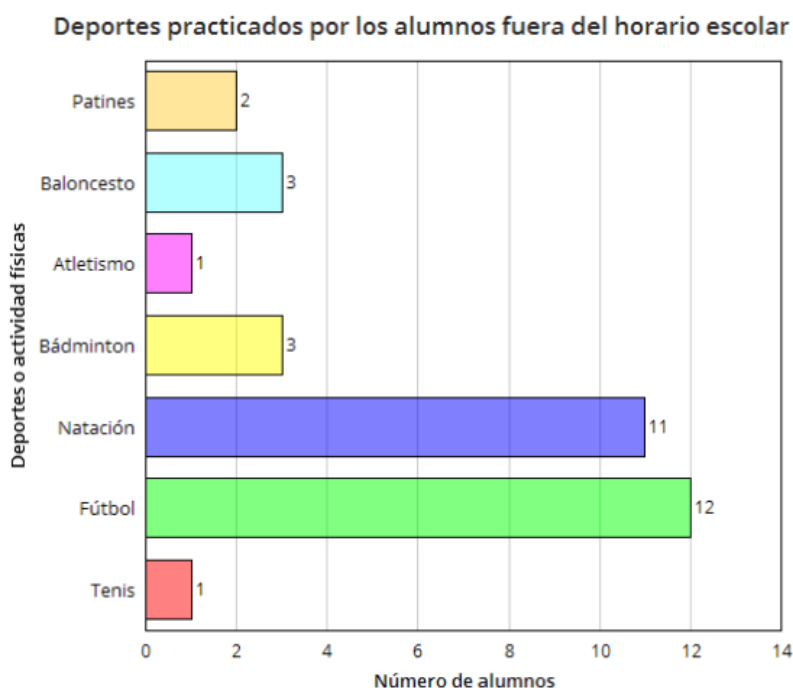


Gráfico 9: Respuestas de la pregunta n.º 7 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

El hecho de que salgan más respuestas que número de alumnos que sí realizan actividades físicas fuera del horario escolar, se debe a que hay alumnos que realizan más de un deporte a lo largo de la semana.

### **Pregunta n.º 8: Marca la frecuencia con la que sueles practicar estos deportes durante la semana.**

Las opciones posibles para responder esta pregunta eran: todos los días, 5/4 días por semana, 3/2 días por semana o 1 día por semana.

De tal manera que se obtenía el siguiente gráfico:

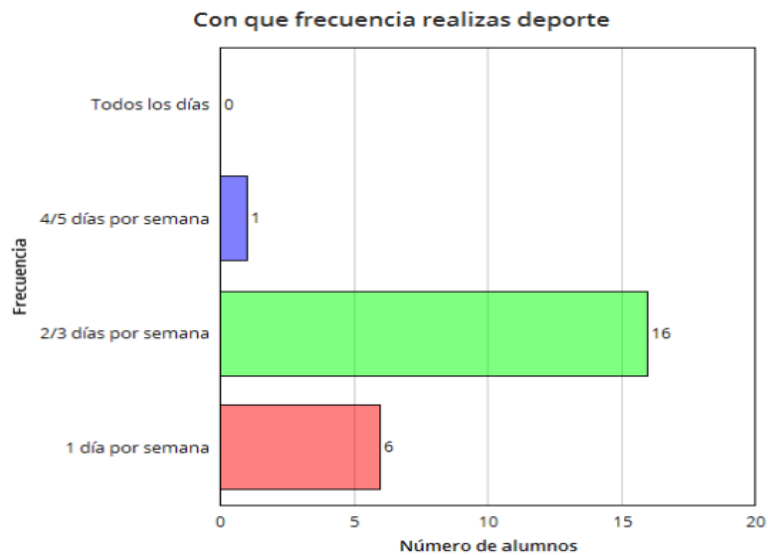


Gráfico 10: Respuestas de la pregunta n.º 8 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

**Pregunta n.º 9: ¿Por qué practicas deporte?**

Al igual que en la pregunta 5, esta cuestión es bastante amplia y da lugar a varias opiniones y respuestas posibles. Tras analizar todos los resultados podemos sacar 6 respuestas generales:

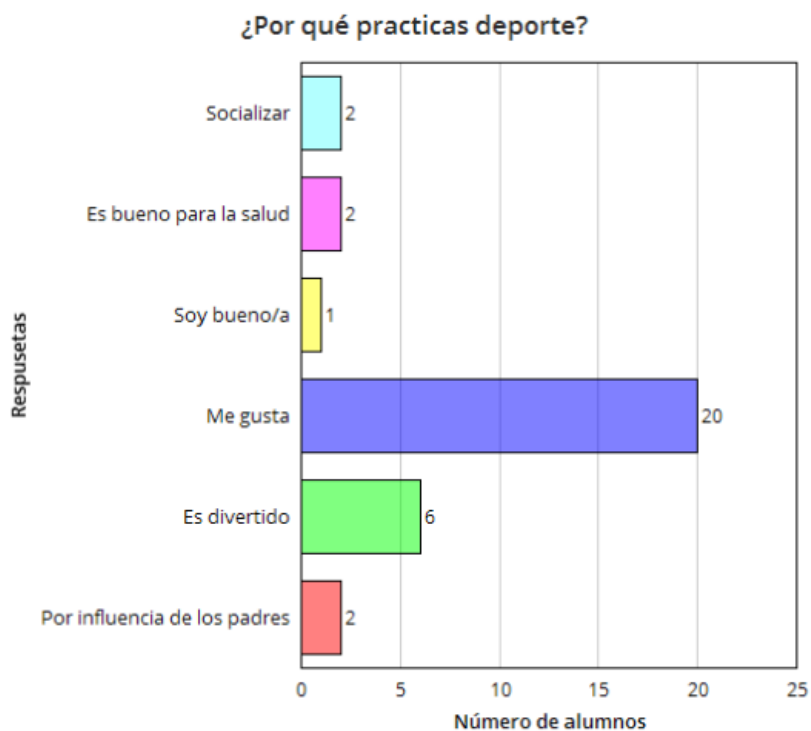


Gráfico 11: Respuestas de la pregunta n.º 9 del cuestionario para alumnos. Fuente: ChartGo.com

### **Pregunta n.º 10: ¿Te diviertes practicándolo?**

Los resultados obtenidos de esta pregunta nos llaman bastante la atención ya que de los 31 cuestionarios recogidos, en 30 de ellos se marca la opción que el sujeto SI se divierte realizándolo, en NINGUNO de ellos se indica que no se disfruta, y el restante cuenta que hay veces que sí lo disfruta y otras no, debido al cansancio que este supone en algunas ocasiones.

## **6.2. CUESTIONARIO PARA FAMILIAS**

### **Pregunta n.º 1: ¿Cuál es su opinión a cerca de la Educación Física en el colegio?**

Al igual que en el cuestionario para alumnos, en este medio también se recogen preguntas donde es necesario mostrar una opinión y dar una justificación libre e individual. Por esto, en esta primera cuestión de las respuestas más generalizadas se pueden extraer 5 categorías:

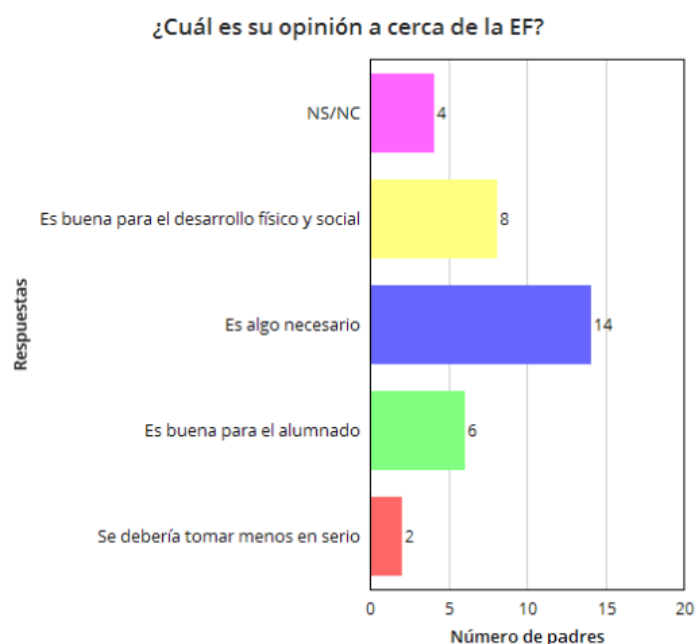


Gráfico 12: Respuestas de la pregunta n.º 1 del cuestionario para familiares. Fuente: ChariGo.com

**Pregunta n.º 2: Usted como alumno, ¿cuáles eran los deportes más practicados en EF?**

Al igual que en la pregunta anterior, cada sujeto expone numerosos deportes que ellos recuerdan haber practicado en sus clases de EF cuando eran escolares, quedando el siguiente gráfico con numerosas contestaciones:

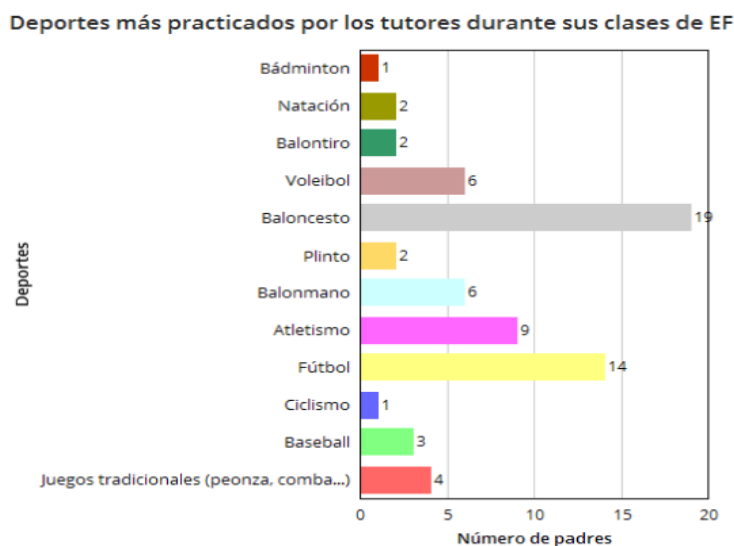


Gráfico 13: Respuestas de la pregunta n.º 2 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com

**Pregunta n.º 3: ¿Conoce lo que son los deporte alternativos?**

En esta pregunta, nos ha sorprendido el resultado obtenido, ya que teníamos bajo una primera impresión que quizás los tutores de los alumnos no conocían este tipo de deporte, al tratarse de un género nuevo e innovador, venido a más durante los últimos años, y por ellos quizás no lo conociesen. Siendo estos los resultados obtenidos:

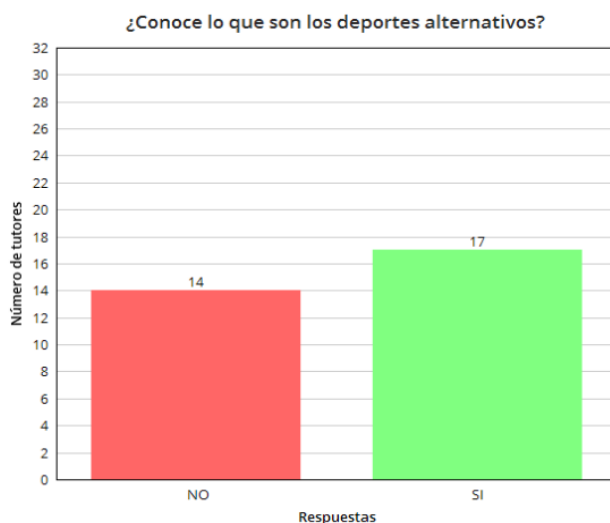


Gráfico 14: Respuestas de la pregunta n.º 3 del cuestionario para familiares. Fuente: ChariGo.com

**Pregunta n.º 4: Tras la explicación de su hijo/a, ¿está a favor de su inclusión en las clases de EF?**

Tras la investigación y el análisis llevados a cabo sobre esta cuestión, queda claro que los tutores están totalmente de acuerdo con que los deportes alternativos se lleven al ámbito de la Educación Física, ya que el **100%** de las respuestas obtenidas marcan que sí están a favor.

**Pregunta n.º 5: ¿Por qué?**

En esta pregunta, cada sujeto debía mostrar la razones por los que sí esta de acuerdo con que los deportes alternativos se desarrollen en las clases de EF. Todas las respuestas obtenidas se pueden agrupar en 6 grandes categorías, obteniéndose el siguiente gráfico:

¿Por qué cree que los deportes alternativos se deben llevar a cabo en EF?

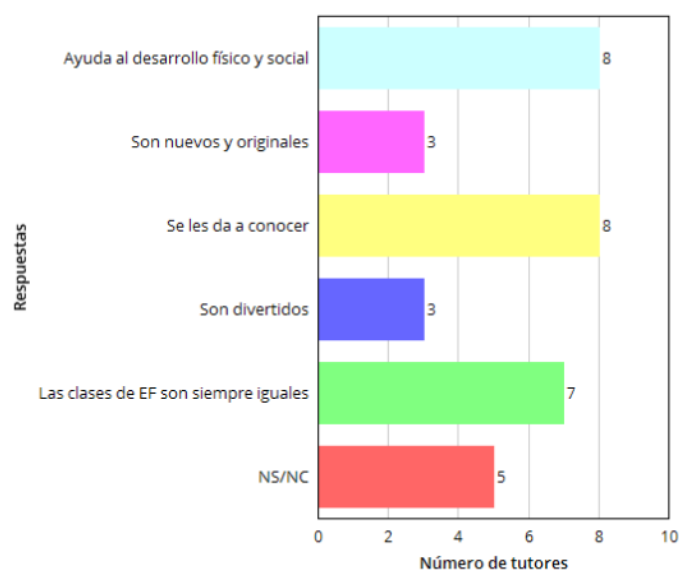


Gráfico 15: Respuestas de la pregunta n.º 5 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com

**Pregunta n.º 6: Después de clase, ¿practicaba algún deporte o actividad física?**

En esta cuestión se les preguntaba a los tutores si hacían algún deporte o AF cuando ellos eran alumnos e iban a la escuela, hemos de decir que los resultados son bastante similares a los obtenidos cuando se les ha preguntado a los alumnos si hacían algo de esto al acabar la jornada escolar:

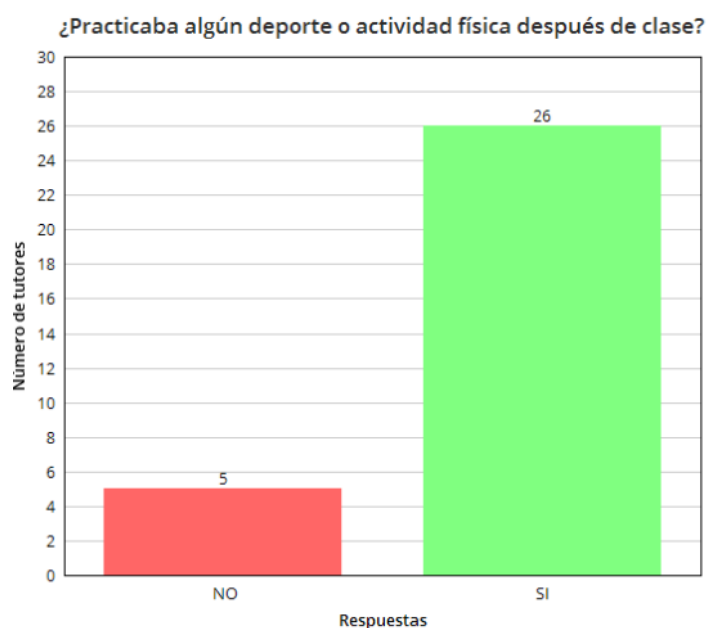


Gráfico 16: Respuestas de la pregunta n.º 6 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com

### Pregunta n.º 7: Indique cual era

De todas las preguntas de los cuestionarios, esta es una de donde más respuestas diferentes se han obtenido, observándose la gran diversidad de deportes practicados hace unos años. Se puede ver como estos juegos no son tan diferentes como los que practican sus hijos/as hoy en día, siendo también el número de personas que los practican similar entre las dos generaciones.

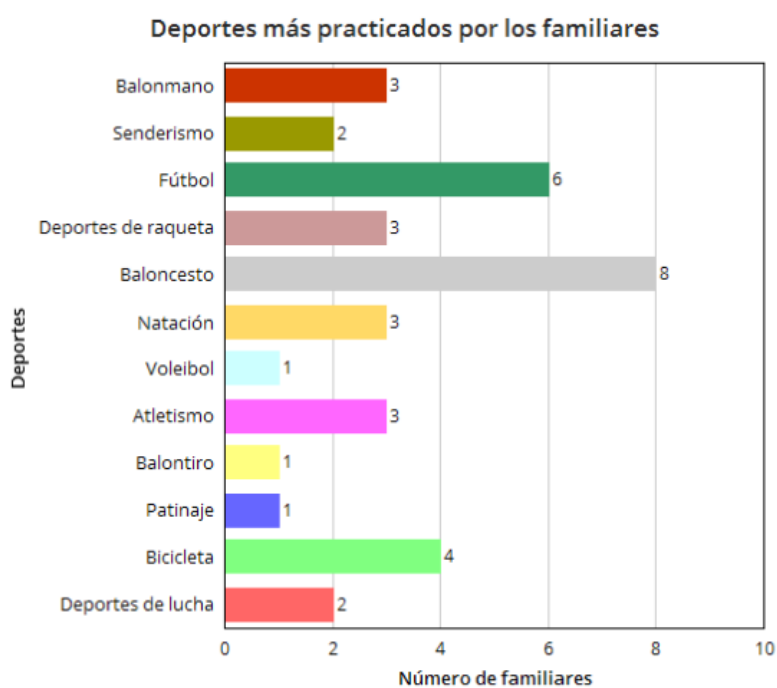


Gráfico 17: Respuestas de la pregunta n.º 7 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com

### **Pregunta n.º 8: ¿Practica su hijo/a algún deporte?**

En esta pregunta nos ha sorprendido las respuestas obtenidas, ya que se debería haber tenido el mismo número de contestaciones que en el cuestionario para alumnos, en este caso se indicó que 23 alumnos sí practicaban algún deporte mientras que había 8 que no lo hacían, cosa que no concuerda con las respuestas de los familiares, los cuales indican lo recogido en el gráfico:



Gráfico 18: Respuestas de la pregunta n.º 8 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com

Tras observar los resultados extraídos quizás tanto alumnos como sus familiares tienen concepciones diferentes de lo que es el deporte.

### **Pregunta n.º 9: En caso de que su hijo/a sí lo haga, marque si le parece excesiva o escasa su frecuencia a lo largo de la semana e indique por qué**

Las opciones a marcar en esta cuestión eran excesiva o escasa, pero tras observar las respuestas podemos considerar la opción de normal/justa como una más, de manera que obtendremos el siguiente gráfico:

¿Qué le parece la frecuencia con la que su hijo/a practica este deporte?

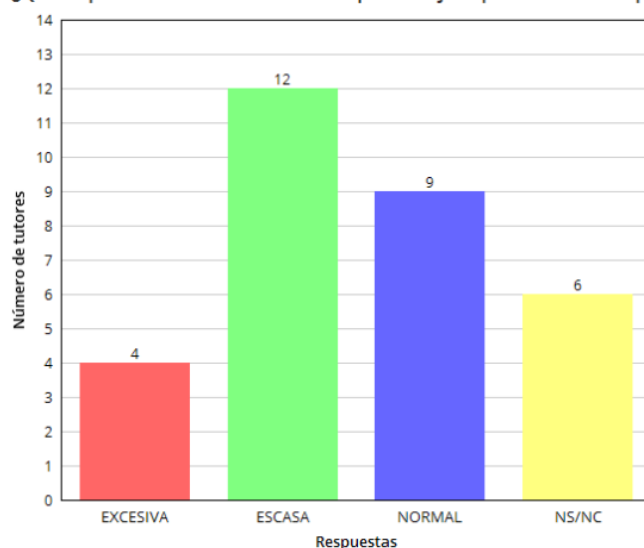


Gráfico 19: Respuestas de la pregunta n.º 9 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com

Por otro lado, las razones por las que se indicaban del porqué de su elección, destacan la falta de tiempo debido a las tareas escolares o al ritmo de vida y la dificultad que supone el transportarse de un sitio a otro, ya que algunas familias residen en pueblos.

**Pregunta n.º 10: ¿Qué le impulsa a apuntar a su hijo/a para que practique deporte?**

Esta última pregunta era de tipo abierto por lo que se han obtenido multitud de respuestas, las cuales se pueden agrupar en 7 grandes categorías:

¿Qué le impulsa a apuntar a su hijo/a para que practique deporte?

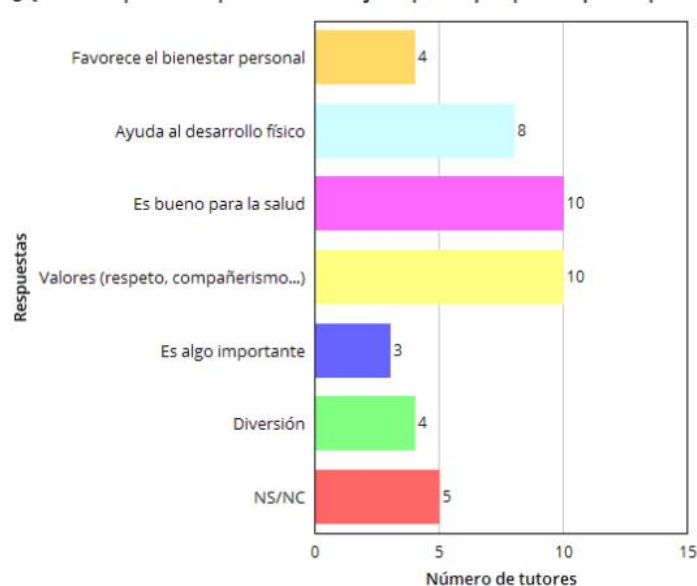


Gráfico 20: Respuestas de la pregunta n.º 10 del cuestionario para familiares. Fuente: ChartGo.com



# 7- CONCLUSIONES

## 7.1. CONCLUSIONES DEL TRABAJO

Tras analizar los resultados obtenidos a partir de los cuestionarios y establecer una comparación con los objetivos fijados anteriormente expuestos en el proyecto, hemos extraído una serie de conclusiones:

1) Hemos podido conocer el nivel de realización de actividades físico-deportivas dentro de la muestra de alumnos con la que hemos podido contar, en este caso, hay escolares que sí realizan ejercicio de algún tipo, mientras que hay otros que solamente lo llevan a cabo en las clases de Educación Física, siendo estas el único medio.

2) También nos hemos permitido mostrar los deportes que son más practicados durante sus horas de Educación Física y también fuera del horario escolar, lo que nos hace ver mayor variedad de deportes o actividades más allá de los realizados en esta asignatura. En este caso durante el horario escolar juegan más al baloncesto o al hockey, mientras que fuera de este se llevan a cabo en mayor proporción el fútbol o la natación, lo que nos lleva a pensar que el deporte más practicado en clase no es siempre el más disfrutado.

3) En torno a los deportes alternativos, hemos salido bastante contentos, ya que consideramos que hemos hecho ver tanto a los alumnos como a sus familiares deportes diferentes, que rompen con el estereotipo de clase de EF y que pueden realizarse como un deporte más, aportando nuevos conocimientos e ideas. Dentro de los alumnos había unos pocos que indicaron que no le gustaría practicarlos, pero dentro del grupo de padres, el 100% marcó que sí estaba de acuerdo con esta propuesta.

4) Finalmente, hemos podido analizar y aprender cómo era el papel de la Educación Física durante una época diferente a la actual y observar cuáles eran las actividades, juegos o deportes más practicados, así como la opinión de los padres y madres sobre el papel de la EF dentro del colegio, la cual es muy buena, y las razones por las cuales apuntan a sus hijos a practicar algún deporte, considerándolo como un medio de socialización, para aprender valores o mejorar la salud. En referencia a los deportes, el baloncesto y el fútbol eran los más practicados tanto dentro del colegio como fuera de este en esa época. Además, los padres que tiene hijos que practican, en general, les parece que la frecuencia con que lo realizan les parece bastante adecuada.

A parte de estas conclusiones obtenidas a partir de los objetivos, hemos extraído otra serie de estas, la cuales consideramos oportuno destacar y comentar:

1) Que los padres no practicasen alguna actividad física o deporte después del colegio en su época, no significa que sus hijos tampoco la hagan, ya que de todos los cuestionarios recogidos, en solamente 1 de ellos se daba esta condición.

2) De todos los deportes que practican los alumnos, el fútbol es el más querido. Una de las razones por las que esto ocurre es que es un fenómeno el cual se encuentra muy masificado y globalizado en nuestra sociedad y se muestra en los escolares a través de cromos, de libros o, en el caso de la ciudad de Soria, del CD Numancia, el cual cuenta con una gran estructura en el fútbol base.

3) Dentro de las clases de Educación Física, parece que se están perdiendo los juegos tradicionales (pañuelo, rana o los bolos), pero que no se manifieste en este contexto no quiere decir que estén extintos, todo lo contrario, y es que durante los recreos, numerosos alumnos llevaban de sus casas peonzas y demás juguetes tradicionales con los que jugaban.

4) También se puede observar cierta evolución dentro de los deportes a lo largo de los años, ya que antiguamente se solía practicar deportes o ejercicios que actualmente no se suelen hacer (por ejemplo, el plinto) y ahora, se han introducido nuevas variables o actividades como son los deportes alternativos.

5) Pero de todas las conclusiones extraídas, quizás la más remarcable es que los alumnos no son conscientes de la suerte que tienen de practicar deporte o ejercicio físico, debido a todas las ventajas y beneficios (físicos, sociales y psicológicos) que este tiene sobre nosotros, ya que la mayoría de alumnos ha indicado que lo practica simplemente porque les gusta. Por otro lado, los padres sí son conscientes de estas ventajas, aspecto que sí lo han plasmado en los cuestionarios. Y es que desde las familias y desde el centro, se debe impulsar y potenciar la práctica de deporte o AF en todo el alumnado, mostrando las virtudes del mismo.

## **7.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

Tras la realización de este proyecto, se asientan las bases para establecer numerosas y diferentes investigaciones que giren en torno a los siguientes temas:

- La evolución del concepto de deporte a lo largo de la historia y a través de las distintas épocas.
- Establecer una definición clara, precisa y diferenciada entre los términos deporte, deporte escolar y deporte en edad escolar.
- Los diferentes tipos de deporte que existen a partir de distintos autores a través de sus clasificaciones y divisiones.
- Los beneficios, valores y desventajas que la práctica deportiva puede tener sobre nosotros.
- Conocer la situación del DEE en el alumnado de nuestros días, así como sus gustos, preferencias y opiniones a cerca del mismo y de la Educación Física.
- Conocer la opinión, los recuerdos y las experiencias de alumnos pertenecientes a una época diferente a la actual de la Educación Física y del deporte en edad escolar en ese tiempo.
- Llevar a cabo un acercamiento de los deportes alternativos tanto al alumnado como a sus familias.

Tras todo lo anterior, puedo afirmar que este proyecto ha aclarado todas las dudas y cuestiones que teníamos sobre este tema y, además, pueda ayudar para servir de referencia a investigaciones futuras que traten temas relacionados con los expuestos en este trabajo, así como ayudar a mejorar nuestra sociedad y sistema educativo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, M. T., Giménez, F. J. & Robles, J. (2009). *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 138. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Anguita, J. C., Labrador, J., & Campos, J. D. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (II). *Atención primaria*, 31(9), 592-600.
- Añó, V. (1998). Riesgos y ventajas del entrenamiento con jóvenes y niños escolares.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación Deportiva y el Deporte Escolar*. Barcelona: Gymnos.
- Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica* (3), 5-11.
- Cagigal, J. M.<sup>a</sup>. (1981). *¡Oh deporte!. Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñon.
- Calderón, A., Frideres, J. & Palao, J. M. (2009). *Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales*. Buenos aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 139. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
- Campos, A., & Tomás, X. (2004). Los Juegos Deportivos Municipales de Valencia: Estrategias de actuación para el Año Europeo de la Educación a través del deporte. En VVAA, *Actas del III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte «Hacia la Convergencia Europea»*. Valencia: Universidad de Valencia. Asociación Española de Ciencias del Deporte.
- Capllonch, M. (2007). Buenas prácticas en el uso de las TIC en la educación física escolar. *Tándem. Didáctica de la EF*, 25, 77-80.
- Cidoncha, V. & Díaz, E. (2011). *Beneficios psicológicos de la práctica física y del deporte*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 154. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd154/beneficios-psicologicos-de-la-practica-fisica-y-del-deporte.htm>

- Contreras, O., Torre, E. & Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Corredor, A. L. (2007). La iniciación deportiva en la Enseñanza Primaria: Los juegos motores modificados. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (22), 127-154.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Ezquerro, M. A. (1992). El deporte y los términos deportivos.
- García Alcaraz, F., Alfaro Espín, A., Hernández Martínez, A., & Molina Alarcón, M. (2006). Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones. *Revista clínica de medicina de familia*, 1(5).
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- Gonzalo-Arranz, L. A. (2013). *Diagnóstico de la situación del deporte en edad escolar en la ciudad de Segovia*. Tesis doctoral. Universidad de Valladolid.
- Hernández Pérez, J. M. (2007). *El valor pedagógico de los deportes alternativos*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 114. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>
- LEY 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León.
- López Pastor, V. M. (coord.) (2006). *La Educación Física en la Escuela Rural*. Madrid: Miño y Dávila.
- López Pastor, V.M. y Monjas, R. (1997). Medios de comunicación, economía, poder y control social. La cara oculta de lo deportivo en la sociedad y su necesaria desconstrucción desde la escuela. *Actas I Congreso Internacional de Formación y Medios*, 173-178. Segovia.
- López Rodríguez, M. (2012, 3 de febrero). *EDUCACIÓN FÍSICA ALTERNATIVA: HACIA UN ENFOQUE CREATIVO* [web log post]. Recuperado de

<http://altorendimiento.com/educacion-fisica-alternativa-hacia-un-enfoque-creativo/>

- López, J. R. (2000). *Historia del deporte* (Vol. 20). Inde.
- Mármol, A. G., & Valenzuela, A. V. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(1), 47-57.
- Martínez, J. M. A. (1995). Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos. *Apunts: Educación física y deportes*, (40), 69-82
- Mateo-Sánchez, J. L. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 196. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Moral, P. Á. V., López-Barajas, D. M., Aranda, T. C., & Sánchez, A. J. L. (2013). La coeducación como instrumento para la integración en la actividad física y el deporte. *El deporte como vehículo de integración*.
- Muñoz Rivera, D. (2009). *Conoce y practica diferentes deportes alternativos en el área de Educación Física*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 136. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd136/deportes-alternativos-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Muñoz-Hernández, O. (2012). *El deporte de alto rendimiento y la formación de valores*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 166. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd166/deporte-de-alto-rendimiento-y-valores.htm>
- Navas, M.J. (coord.) (2001). *Métodos, diseños y técnicas de investigación psicológica*. Madrid: UNED.
- Núria Puig, N., & Heinemann, K. (1991). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Papers: revista de sociología*, (38), 123-141.
- Pérez, L. M. R. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de educación*, 335, 21-33.

- Prieto, J. A. & Nistal, S. (2003). *La importancia del deporte-salud*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 61. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd61/deporte.htm>
- Rodríguez Abreu, M. (2010). *El origen del deporte contemporáneo en los países*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes, N.º 147. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd147/el-origen-del-deporte-contemporaneo-en-los-paises-centrales.htm>
- Romero Granados, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Romero Real, M. (2018, 28 de mayo). *Historia de los deportes en la antigua Roma – Resumen* [web log post]. Recuperado de <https://www.unprofesor.com/ciencias-sociales/historia-de-los-deportes-en-la-antigua-roma-resumen-2284.html>
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, D. B., & Ramírez, F. A. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.
- Serrano Sánchez, J. A. (1992). Una concepción social del deporte: El deporte para todos. *Apunts*, (29), 18-30.
- Tejada Otero, C. P. (2010). Ultimate Frisbee: cartilla guía.
- Tójar, J. C., & Serrano, J. (2000). Ética e investigación educativa. *Relieve*, 6(2).
- Valderrama, A. J., & Valderrama, J. O. (2014). Trabajo Semestral Guiado: un Buen Complemento al Estudio y Aprendizaje en Cursos de Ciencia y de Ingeniería. *Formación universitaria*, 7(3), 3-10.
- Vázquez, F. J. H. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(60), 46-53.
- Velazco-Lara, J. E. (2012, 14 de octubre). *El beneficio del deporte a nivel físico, psíquico y social*. [web log post]. Recuperado de <http://joseeduardovelazco.blogspot.com/2012/10/el-beneficio-del-deporte-nivel-fisico.html>

Villada, V. (2013). *Ejercicios, cuerpo y mente*. [web log post]. Recuperado de <http://ejerciciocuerpoymente.blogspot.com/2013/12/beneficios-nivel-socioafectivo.html>

Villora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (15), 14-20.

Web Consultas. (2017, 1 de Agosto). *Beneficios del ejercicio físico*. [web log post]. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>