

JUEGOS ALTERNATIVOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

**Lorena Quintana Rodríguez, Yolanda Caballero Díaz, Isabel Laura Medina
Guerra, Montserrat Fernández Castellano, Raquel Viera Rodríguez, Maite López
Santana y Silvia López Santana.**

Introducción.

En la Educación física escolar, las clases pueden tender a la rutina si no se incorporan nuevas prácticas y situaciones motrices. Al área de Educación física, en los últimos años, se han ido incorporando una serie de contenidos. Uno de estos contenidos son las actividades físicas con material alternativo, entendiendo como tal, aquel que no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas, deportivas o recreativas, o, en el caso de que si lo estuviera, reciba un uso distinto al que tenía cuando se diseñó. Todo ello permite, una mayor variedad de actividades y situaciones y como consecuencia un mayor enriquecimiento en la formación de los alumnos.

Objetivos.

Los objetivos que pretendemos dar a conocer con la exposición de esta comunicación sobre los juegos, materiales y deportes alternativos son los siguientes:

- Dar a conocer a la sociedad actual la necesidad de adoptar posturas diferentes frente a las formas tradicionales y convencionales de entender la práctica de la actividad física.

- Aportar al área de Educación física situaciones motrices novedosas y actividades lúdicas y educativas enriquecedoras.
- Dar a conocer al profesor de Educación Física las posibilidades que le ofrecen los juegos y deportes no convencionales en su práctica diaria para el desarrollo integral de los alumnos.
- Descubrir en materiales convencionales no específicos de la Educación Física nuevas posibilidades de uso.
- Incentivar y desarrollar la creatividad para reciclar y utilizar todo tipo de material de nuestro entorno en las clases de Educación Física.

Material.

El método utilizado para la elaboración de esta comunicación ha sido la investigación de diferentes soportes, relacionados tanto con las nuevas tecnologías (internet), como con medios convencionales de búsqueda de información (libros de texto, revistas especializadas, etc.).

Toda la información adquirida la hemos sometido a un análisis exhaustivo, y después de coincidir en cuál serían los datos más relevantes y su forma de exposición, hemos desarrollado esta comunicación.

Los juegos alternativos en las clases de educación física.

Para Devís y Peiró (1992) la enseñanza de los juegos y deportes en las clases de educación física ha sufrido muy pocos avances en las últimas décadas, las escuelas mantienen en su currículum año tras año los mismos deportes típicos, siendo muy poco cuestionados por la mayoría de profesores.

Actualmente las nuevas generaciones de profesorado que surgen y su inquietud hacia su profesión, y el rechazo a ser meros herederos de la tradición en educación física ha hecho surgir nuevos contenidos de aplicación al área de la Educación Física, entre los que podemos destacar las actividades físicas, juegos y deportes con material alternativo. Entendiendo como tal aquel material que encontramos en el entorno, tanto en la naturaleza (piedras, hojas, piñas, etc.) como en el medio urbano (bancos, escaleras, paredes, etc.), materiales no específicos de Educación Física (globos, cajas de cartón, telas y sábanas, botes, neumáticos, etc.), material convencional aplicado de forma alternativa (balones, vallas, etc.), y también hablamos de disco volador, indiacas, floorball, shuttleball, etc. cuando nos referimos a material o juegos alternativo en Educación física.

Pero hay que reconocer que estos contenidos no son empleados con asiduidad, limitándose a su aplicación en alguna que otra unidad didáctica.

En los últimos años, el área de Educación física se ha visto inundada por una serie de contenidos que se han ido incorporando al currículum específico y tradicional de esta materia. Esto ha sido factible, porque los contenidos han tenido un carácter muy abierto, flexible, con gran capacidad de adaptación a nuevas, imprevistas y forzadas situaciones, como la escasez de material y/o la precariedad de las instalaciones cuando las hay (Arráez, 1995).

La inclusión de materiales, juegos y deportes alternativos en el ámbito escolar y más concretamente en el área de educación física está sobradamente justificada pues ofrecen numerosas posibilidades educativas, recreativas, de ejercicio y diversión con respecto a las actividades rutinarias, repetitivas, poco motivadoras y nada recreativas de los materiales, juegos y deportes convencionales o tradicionales. Arráez (1995),

argumenta una serie de razones para la inclusión de estos nuevos contenidos en el currículum de Educación Física, entre las que destacan:

- Se pueden practicar en el medio escolar, por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones ya que permiten fácilmente la improvisación de las mismas.
- Presentan un fácil aprendizaje.
- Se puede practicar sin tener en cuenta el nivel de destreza de cada participante.
- Lo asequible de los materiales, por su economía o por la posibilidad de fabricación casera. Adquirir palas, volantes, indiacas, sticks o bolas no resulta un
- Desembolso excesivo para los departamentos de educación física de los centros escolares.
- Permite evaluar a los alumnos partiendo de cero, debido al desconocimiento de este tipo de actividades y por lo tanto el bajo nivel práctico que poseen.

Propuesta didáctica.

A continuación y a modo de ejemplo sobre todo lo que hemos desarrollado en esta exposición pasaremos a resumir brevemente algunos de los juegos y deportes alternativos más comunes realizados en las sesiones de Educación física, obviando por limitaciones de espacio de esta comunicación la exposición de las múltiples posibilidades de realizar también diversos juegos y deportes mediante la utilización de otros materiales alternativos como globos, cajas de cartón, piedras, etc.

DISCO VOLADOR O “FRISBEE”

Es una de las actividades que más desarrollo ha alcanzado.

Surge en Norteamérica cuando los jóvenes se dedicaban a lanzar los moldes o bases sobre los que reposaban las tartas de una determinada empresa pastelera.

Las actividades o juegos que podemos realizar con este elemento son muy diversos, pero entre ellos destacamos:

- Lanzamiento a distancia.
- Tirar, correr y recoger.
- Máximo tiempo en el aire.
- Lanzamiento de precisión.
- Etc.

Actualmente los discos voladores se fabrican de polipropileno de alta calidad aunque también en otros plásticos inferiores.

Pueden existir transferencias positivas hacia deportes como el balonmano, baloncesto o fútbol debido al desarrollo de capacidades como la coordinación óculo-manual y dinámico general, la percepción espacio-temporal, la precisión o la velocidad de reacción.

LA INDIACA O "PETEKA"

Es de origen sudamericano. Nace debido a la práctica del pueblo que lo utiliza como forma de diversión y recreo, pero con el tiempo evoluciona hasta el establecimiento de unas reglas, en las que se delimitan espacios, se aprueban los materiales y se establecen unas normas de juego.

Existen diferentes tipos de indiacas pero la más utilizada en el ámbito escolar está construida de la siguiente forma: su base esta elaborada en espuma de poliuretano, consigue una buena estabilidad de vuelo mediante cuatro plumas de plástico adaptadas a la base por una fuerte goma.

Para Ruiz, se trata de una actividad física muy completa que debido a su fácil aprendizaje, su técnica sencilla y el hecho de no necesitar una condición física especial

permite su implantación en los centros educativos como deporte alternativo que desarrolla y mejora las siguientes capacidades:

- Coordinación dinámica general.
- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- La lateralidad y la disociación de segmentos corporales.
- La velocidad de reacción.
- La resistencia aeróbica.
- La agilidad.
- La percepción espacio temporal.

La indíaca tiene una transferencia positiva hacia deportes de pala o raqueta, así como hacia el voleibol.

JUEGOS DE RAQUETA Y PELOTA: LAS PALAS

Los juegos con raqueta y pelota han sido muy estudiados por numerosos historiadores del deporte. Son numerosas las civilizaciones que tienen sus juegos de pelota (egipcios, griegos, romanos y mayas).

Entre las diferentes posibilidades de utilización podemos destacar las siguientes:

- Una de ellas consiste en golpear la pelota con la pala contra una pared o frontis intentando que el contrincante no la devuelva.
- También, podemos jugar cooperando con un compañero para que la pelota no caiga mientras la golpeamos uno enfrente de otro.
- Tenemos otra posibilidad de oposición en la que se delimita un campo con o sin red y tratamos de hacer punto al adversario intentando que la pelota toque en su campo mientras que evitamos que de en el nuestro.

Con respecto a los materiales, podemos decir que las palas y pelotas son los elementos esenciales del juego y van a variar dependiendo de la modalidad a la que nos refiramos.

Podemos encontrar pelotas lentas que son ideales para la iniciación y que tienen el tamaño de una pelota de tenis pero son mucho más blandas y pelotas rápidas para un juego mucho más acelerado y con jugadores expertos.

La mayor parte de las palas son de madera maciza de haya, tienen una superficie de golpeo estrecha y gruesa y un mango largo.

En cuanto a las capacidades que podemos desarrollar con la práctica de este deporte alternativo, diremos que son muy similares a las que se consiguen con la indiana, pudiendo destacar la coordinación óculo-manual, el dominio del cuerpo y de implementos y la percepción espacio temporal. No podemos obviar la transferencia positiva de este tipo de actividades hacia deportes más convencionales como el badminton, el tenis o el tenis de mesa.

EL SHUTTLEBALL

El Shuttleball es un juego que podríamos llamar en castellano “lanzamiento de volante gigante” o “volante gigante”. Es una reciente modalidad de juego con raqueta y parece que aparece por primera vez en Inglaterra.

El volante tiene la misma forma que un volante de badminton, y la raqueta, de una sola pieza de plástico duro y rígida.

Su práctica produce transferencias positivas hacia juegos de raqueta en especial el badminton, aumenta la coordinación dinámica general y óculo-manual, desarrolla el dominio corporal y de objetos, permite una mejor estructuración y ajuste espacio-

temporal y aumenta y mejora las capacidades físicas de los alumnos así como las relaciones interpersonales.

EL FLOORBALL

Es un juego deportivo de origen sueco. Deporte colectivo muy simple de jugar, lo que permite desde el comienzo una gran participación, teniendo una gran aplicación en la escuela, tiene una gran similitud con el Hockey, ya que se utiliza un stick con el que se golpea una pelota o disco con el objeto de introducirlo en la portería contraria y conseguir tanto.

Este deporte necesita para su ejecución de unos palos o sticks y bolas. Se juega en un espacio rectangular, dentro del terreno de juego habrá dos porterías.

En las escuelas podemos adaptar el campo al terreno disponible y según el número de jugadores. Podemos utilizar las dimensiones de un campo de baloncesto para su ejecución. Cada equipo está compuesto por cinco jugadores de campo y un portero. El portero jugará sin stick.

Su práctica aumenta y mejora las capacidades físicas de los alumnos / as, y las relaciones interpersonales, es un juego de cooperación, se estimula la competencia sana y sobre todo es muy divertido.

Conclusiones.

Como conclusión, diremos que la importancia de utilizar los materiales, juegos y deportes alternativos en las clases de Educación física reside en que son un medio idóneo para alcanzar un correcto desarrollo motor, a través de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas y habilidades instrumentales dentro de un contexto significativo de comportamiento humano.

Además las actividades físicas alternativas van a potenciar la unidad psicobiológica del alumno mediante un tratamiento globalizador, permite apoyar la educación integral canalizada por medio de la motricidad, expresividad, alegría, etc., y favorecen el desarrollo armónico de la personalidad puesto que potencian el afán de superación, la autoestima, el autoconcepto, el compañerismo y la valoración de actitudes éticas como la colaboración, ayuda a los demás y la participación entre otras.

Bibliografía.

Blández Ángel, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en Educación Física.*

Barcelona: INDE.

Arráez, J. M. (1995). Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos. *Apunts.*

Educación Física y Deportes.

Ruiz Alonso, J. G. (1996). *Juegos y Deportes Alternativos. En la programación de*

Educación Física Escolar. Zaragoza: Agonos.

Fernández Truhán, J.C., Ruiz Fuster, M. y Fustes Sales, M. (1997). *Los materiales*

didácticos en Educación Física. Sevilla: Wanceulen.

Loughlin, C.E. y Suina, J.H. (1990). *El ambiente de aprendizaje: Diseño y*

organización. Madrid: Morata y MEC.

Posada, F. (2000). *Ideas prácticas para la enseñanza de la Educación Física.* Madrid:

Agonos.

Lisbona, S., Martínez, M., Ramírez, V. y Barbero, J.C. (2000). *La enseñanza*

individualizada y los juegos y deportes alternativos en educación física.