

Juan Miguel Arráez Martínez,  
Departamento de Expresión Musical Plástica y  
Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación,  
Universidad de Granada.

## JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS CON DEFICIENTES PSÍQUICOS

### Resumen

Las clases de educación física, como las de cualquier otra área del currículum escolar, pueden tender a rutinizarse a consecuencia de multiplicidad de situaciones y/o factores que pueden plantearse en cada contexto escolar.

Tras hacer unas reflexiones, que tratan de fundamentar y justificar la introducción de los juegos y deportes alternativos en la enseñanza de la educación física en general, y en las clases con chicos con déficit mental en particular, pretendemos en este artículo dar a conocer las posibilidades que se ofrecen al profesor de educación física y deportiva, que trabaja con este tipo de alumnos, cuando utiliza o pone en práctica actividades, juegos o deportes no convencionales.

**Palabras clave:** educación física especial, deficiencia psíquica, juegos y deportes alternativos.

### Introducción

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, por un lado, 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.

Por otro, sin duda, la inquietud de un profesorado joven en su mayoría, entusiasta, que investiga, experimenta, analiza y reflexiona sobre su propia actuación docente, y que no se ha resignado a servir o ejercer de prolongador exclusivo de situaciones heredadas. Esta situación se está configurando sin que se desprecie o marginen aquellos otros juegos y deportes, individuales o de equipo, cuya práctica venía y viene siendo tradicional en los centros de enseñanza.

En este contexto, surgen los llamados juegos y deportes alternativos y su aplicación a nivel escolar, aportando actividades motrices novedosas y situaciones educativas enriquecedoras. Su apellido “alternativos”, les viene dado por ser *poco conocidos*, o *no habituales* en cuanto a su práctica y por tanto *novedosos*. La Real Academia de la Lengua, cuando define la palabra alternativo, en su tercera acepción hace referencia a *opción entre dos o más cosas*.

### Los juegos y deportes alternativos en el contexto social actual

“La práctica motriz, entendida en un amplio sentido lúdico, potencia las relaciones e interacciones con los demás, en un marco de participación e integración” (Currículum para la Educación Primaria. Área de Educación Física. BOJA 20.6.1992).

Desde el análisis detenido del párrafo que antecede, se pueden dejar entrever, entre otras cosas, el concepto de

deporte para todos (participación e integración), que como objetivo tiene planteado el hacer llegar los beneficios de la práctica de la actividad físico-deportiva, a todos los núcleos de la población.

La sociedad actual se encamina hacia lo que se ha dado en llamar civilización del ocio, lo que propicia el que se persiga la búsqueda permanente de tiempo libre, que ofrezca mayores oportunidades de satisfacer nuestras propias opciones.

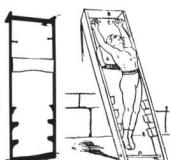
Los educadores deben prepararse y preparar a sus alumnos para que sepan encarar ese futuro próximo con abundante tiempo libre, haciendo adecuado uso de él, evitando la desorientación y la apatía por lo desconocido y procurando su aprovechamiento sano y positivo.

En nuestro campo, en el ámbito de la práctica de la actividad físico-deportiva, esto supone el ir tomando conciencia y postura frente a lo que de manera tradicional y convencional se ha venido realizando.

Entre los objetivos del área de educación física, que con carácter prescriptivo aparecen en el Decreto 105/1992, de 9 de junio, de educación primaria de la Junta de Andalucía, figura el de “*participar en juegos y otras actividades, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás*”.

Esta *participación* supone el evitar en todo momento discriminaciones en razón a:

- Características personales.
- Condición social.
- Sexo.
- Nivel de destreza.



Asimismo se hace referencia en los contenidos, a que los *juegos* que se programen contengan:

- Juegos tradicionales.
- Juegos populares.
- Juegos de iniciación.
- Juegos de adaptación.
- Juegos de recreación.

Y es aquí donde las actividades físicas de tipo alternativo cobran su auténtica dimensión, dando respuesta eficaz y precisa a esta intención educativa.

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...

Si partimos de la base de que *todo* lo que la persona realiza en su tiempo libre le gusta y le entretiene, y es por tanto una actividad recreativa, habrá que diferenciar siguiendo a Cutrera (1985), dos formas básicas recreacionales:

- *Pasivas*: la actitud de la persona es sólo receptiva (lectura, televisión, espectáculos, audiciones musicales, etc.).
- *Activas*: la persona es actora del proceso recreacional (práctica de juegos o deportes, interpretación musical, representación teatral, etc.).

De esta forma, se puede considerar que una actividad reúne características puramente recreativas cuando:

- Se descarta toda intencionalidad competitiva.
- Se elige y se practica libremente.
- Se realiza en un clima, y con una actitud alegre, entusiasta y divertida.
- Se realiza desinteresadamente, por la satisfacción que produce.
- Se liberan tensiones propias de la vida cotidiana.
- Se actúa sin temor al fracaso y/o al ridículo.

## La inclusión de los juegos y deportes alternativos en el currículum de educación física. Justificación

Pretendemos exponer en este apartado, una serie de razones que apoyan y argumentan sobradamente, la inclusión de estas actividades en el ámbito escolar.

- Se pueden practicar en el medio escolar, por escasas e inadecuadas que sean sus instalaciones.
- Presentan un fácil aprendizaje desde su iniciación. Son habilidades sencillas que provocan de inmediato el paso a una situación real de juego.
- Se pueden practicar sin distinción de sexos o de edades. Hay determinados gestos o habilidades que adquieren antes las chicas que los chicos, o los pequeños que los mayores, con lo que se lleva a efecto el principio de la compensación de desigualdades.
- Se pueden practicar sin tener en cuenta el nivel de destreza de cada participante, al menos en la fase de iniciación, y sobre todo si se elimina el elemento competitivo.
- Su intensidad es moderada, al sobrevalorarse más lo cooperativo que lo competitivo.
- Lo asequible de los materiales, por su economía o por la posibilidad de fabricación "casera".

A todo esto habría que añadir la oportunidad que brindan este tipo de actividades, a los profesores y a los alumnos, para romper con la monotonía y la rutina que suponen a veces la práctica de actividades deportivas más convencionales y tradicionales (lo que no significa que deban abandonarse éstas), y promover en ellos nuevas opciones para descubrir, crear, indagar... llevando a cabo una simbiosis en el campo de lo motriz, lo educativo y lo lúdico-recreativo...

## Necesidades especiales y actividad física

La actividad física adaptada está estrechamente ligada y es interdependiente, por un lado de la educación especial, y por otro de la actividad física, y esto es así por la respuesta que viene obligada a dar a sujetos que presentan necesidades especiales. Nos parece oportuno hacer referencia en el presente trabajo, a la declaración de Sunberg, recogida por C. Simard (1987), sobre las acciones y las estrategias propuestas para la educación, la prevención y la integración de personas con hándicap, y de cuyo articulado resaltamos los siguientes:

*Artículo 1:* Cada persona con hándicap debe poder ejercer su derecho fundamental de acceso a la educación, a la formación, a la cultura y a la información.

*Artículo 2:* Los gobiernos y las organizaciones nacionales e internacionales, deben asegurar la participación de las personas incapacitadas. Un apoyo económico y práctico, debe surtir las acciones destinadas a satisfacer las necesidades de las personas con hándicap en los campos de la educación y de la salud, así como la constitución y el funcionamiento de asociaciones, reagrupando a estas personas entre sí y/o a sus familias. Estas asociaciones deben participar a la planificación y las decisiones, en el campo que interesen a las personas con hándicap.

*Artículo 4:* Los programas educativos, culturales y de formación, a los cuales serán llamadas las personas con hándicap, deben ser hechos y puestos en marcha en una perspectiva de educación permanente. A este efecto, debe prestarse una gran atención a los aspectos educativos de la readaptación y de la formación profesional.

*Artículo 6:* Los programas de educación, de formación, y de cultura, deben estar dirigidos a integrar a las personas deficientes en el mercado de trabajo y en la vida cotidiana. Esta in-



tegración debe comenzar lo más pronto posible; para prepararla, en tanto que no está realizada, las personas deficientes deben recibir, cualquiera que sea la situación personal (en las instituciones, la familia, en el medio escolar, etc...) una educación y una formación apropiadas.

**Artículo 8:** Debe ser reforzada la participación de la familia en la educación, la formación, el desarrollo y la readaptación, de todas las personas deficientes. Debe ser facilitada a los familiares una asistencia apropiada, para ayudarlos a asumir sus funciones en esta situación.

**Artículo 9:** Los educadores y profesionales, responsables de los programas educativos, culturales y de información, deben formarse igualmente, para poder tratar las situaciones y las necesidades específicas de las personas con hándicap. La formación debe por consiguiente tener en cuenta esta necesidad, y sus conocimientos deben estar periódicamente puestos al día.

**Artículo 11:** A las personas deficientes se les debe proporcionar las instalaciones y equipamientos indispensables para su educación y formación.

Se recomienda que estos equipamientos sean fabricados en los países en vías de desarrollo.

**Artículo 12:** Todos los proyectos de urbanismo y de habitabilidad humana, deben estar realizados de manera que faciliten la integración y la participación de las personas con hándicap a todas la actividades de la comunidad, en particular en materia de educación y cultura.

En 1976, la UNESCO, en la Primera Conferencia Internacional de Ministros y Líderes/expertos en Actividad Física, estableció que la persona con hándicap tiene derechos específicos en la práctica de la actividad física. Fue elaborada una carta internacional y en su artículo primero se especifica que la práctica de la educación física y del deporte es un derecho fundamental para todos:

“Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el desarrollo de su personalidad. El derecho de desarrollar las aptitudes físicas, intelectuales y morales a través de la educación física y el deporte, debe ser garantizado, tanto en el marco educativo como en los demás aspectos de la vida social.

“Cada uno, de acuerdo con la tradición deportiva de su país, debe tener todas las posibilidades de practicar la educa-

ción física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de *performance* deportiva correspondiente a sus capacidades.

“Las condiciones particulares deben ser ofertadas a los jóvenes, y comprende desde los niños en edad preescolar, a las personas mayores y a los incapacitados, a fin de permitir el desarrollo integral de su personalidad, gracias a los programas de educación física y de deportes adaptados a sus necesidades”.

Clermont Simard (1987) recoge las propuestas procedentes del año internacional de personas con hándicap, con la intención de que sean asumidas por las instituciones y organismos competentes así como por la sociedad en su conjunto, haciendo uso de ellas y teniéndolas en cuenta a la hora de elaborar sus programas de actividad física.

Estas propuestas guardan estrecha relación con los principios fundamentales de la educación especial y son:

#### *Principio de participación*

Se asegurará la plena participación de personas con hándicap, así como de sus asociaciones, en todas las decisiones o actuaciones que les conciernan.

#### *Principio de integración*

Las personas con hándicap deberán beneficiarse de todos los servicios y participar en todas las actividades que la colectividad organice. Asimismo, las acciones y estrategias de carácter general, determinadas por el conjunto de la colectividad, tendrán en cuenta debidamente a las personas discapacitadas.

#### *Principio de personalización*

Las personas con algún tipo de hándicap, recibirán de la colectividad los servicios que les correspondan, adaptados a las necesidades propias.

#### *Principio de normalización*

El uso de medios y procedimientos ordinarios para la educación de las



personas discapacitadas, hará que la atención que se les preste, se approxime al máximo a los criterios y programas ordinarios.

#### **Principio de sectorización**

La descentralización y la sectorización de los servicios deberán permitir que las necesidades de las personas con hándicap sean tomadas en consideración y satisfechas en el marco de la colectividad a la que pertenecen, es decir, en su propio entorno familiar, social y cultural.

De modo complementario, deberá asegurarse la *coordinación* de los diferentes organismos e instituciones que prestan atención a la persona con deficiencias, de manera que se favorezca el desarrollo global de su personalidad.

### **La actividad física adaptada. Fundamentos**

La *actividad física adaptada* tiene una historia y una tradición. En efecto, esta disciplina fue ya utilizada como medio preventivo y terapéutico en el campo de la salud desde las primeras civilizaciones conocidas.

La historia demuestra que, desde siempre, los pueblos han buscado diferentes formas de actividad física para eliminar los dolores, para mejorar el valor o el rendimiento de la población.

Estas diferentes aplicaciones de la actividad física adaptada están ligadas a las costumbres, tradiciones y al modelo de educación de cada civilización. Así, se encuentran numerosos ejemplos de la utilización de la actividad física adaptada entre los pueblos chinos, hindúes, griegos, romanos, y especialmente algunos países, desarrollaron programas específicos para las personas que habían sufrido algún tipo de hándicap a consecuencia de las grandes guerras.

En nuestros días existe cada vez más interés y compromiso, por parte de las instituciones, tanto públicas como privadas, y especialmente por parte de los profesionales que, investigando, experimentando y poniendo en marcha programas de actuación concreta, están haciendo evolucionar un cuerpo de conocimientos científicos que encuentran su aplicabilidad en las diversas poblaciones especiales, logrando que sus efectos tengan un incidencia positiva en la persona humana.

Los objetivos de los referidos programas, se dirigen a la *normalización e integración* de la persona deficiente, sirviéndose para ello de las aportaciones de la medicina, de la terapia ocupacional, de medidas preventivas y de actividades físicas de carácter recreativo y competitivo.

Se puede afirmar que, de un acercamiento tradicional a las personas discapacitadas, de carácter exclusivamente preventivo y terapéutico, nos encaminamos hacia un acercamiento de mejora, de desarrollo, de readaptación, de educación y finalmente, de optimismo y de integración social de estas personas, demostrando así que la *actividad física adaptada*, es un medio excelente para llevar a efecto los principios en que se sustentan las leyes que proclaman la inserción de personas con algún tipo de hándicap, en los diferentes ámbitos de la sociedad (familiar, escolar, profesional...).

### **Una experiencia escolar**

#### **El contexto**

Comprobadas, tras algunos años de implantación y experimentación en centros ordinarios, las excelencias, en cuanto a proceso y resultados, de la práctica de los juegos y deportes alternativos con chicos y chicas "normales", nos decidimos a materializar un proyecto largamente acariciado, y que no es otro que el de llevar esta enriquecedora experiencia a los chi-

cos y chicas que cuentan con algún tipo de minusvalía y están escolarizados en centros de educación especial. Se tomó la determinación de comenzar el trabajo con sujetos deficientes psíquicos, después de analizar las ventajas e inconvenientes que ello supondría.

Tomada esta decisión, se procedió a seleccionar el lugar más idóneo. Éste debería reunir algunas condiciones que, sin ser extraordinarias, permitiesen una aceptable puesta en práctica de las actividades previamente programadas, y que aseguraran una posible generalización de los resultados.

Había pues que contar con los chicos y chicas que iban a ser los protagonistas directos de la experiencia, con el apoyo del centro como institución, con el profesor de educación física, y por supuesto con los futuros profesores en prácticas que iban a ser los aplicadores directos del trabajo diseñado.

Fue elegido un centro público de educación especial, el Jean Piaget de Armilla (Granada), que reunía una serie de requisitos mínimos. Cuenta con un gimnasio de dimensiones aceptables, así como de unas adecuadas instalaciones al aire libre. El material que necesitábamos lo adquirió el propio centro. El profesor de educación física acogió, desde el primer momento con buen agrado y entusiasmo nuestra propuesta, y con el apoyo del equipo directivo y la inestimable colaboración de un grupo de alumnos de magisterio de la especialidad de educación física... comenzó todo.

Los alumnos tienen edades cronológicas que oscilan entre los 16 y los 20 años. Su madurez cognitiva e intelectual se puede situar entre los límites de los deficientes ligeros (C.I. 69-50) y medios (C.I. 49-35). Realizan durante el tiempo de permanencia en el centro escolar actividades, en talleres ocupacionales, de carpintería, encuadernación, telares, etc..

Disfrutan de tres clases de educación física y deportes a la semana, y reali-

zan gustosos esta actividad que rompe con los espacios y las actividades más convencionales y rutinarias, además de menos activas.

### **La planificación**

El elemento central de la planificación diseñada, ha estado en torno a la confección de un eje: *la unidad didáctica* (ver cuadro 1).

En ella se recoge desde la intencionalidad educativa (título de la unidad didáctica), hasta la evaluación, incluyendo además los objetivos, contenidos, metodología, temporización, instalaciones y material a utilizar, así como un apartado de observaciones, donde habían de recogerse los sucedidos, anécdotas, éxitos o fracasos temporales... que posibilitasen un *feedback*, cara a la puesta en práctica de sucesivas sesiones.

- En la *unidad didáctica*, se reflejan de un modo global, todas las intenciones didácticas que después se desglosan en cada una de las sesiones de trabajo diario. En total, se han trabajado cuatro modalidades de *juegos y deportes*, distribuidos de la siguiente forma: cinco sesiones de *floorball*, cinco sesiones de *frisbee*, cinco sesiones de *palas*, cuatro sesiones de *indiaca*.
- En la *sesión de trabajo*, se recogen secuenciados los objetivos y contenidos, que emanan de los establecidos en la unidad didáctica, así como otros datos más cercanos a la práctica docente, como puedan ser el número de alumnos, fecha de realización prevista, instalaciones y material a utilizar, etc. y especialmente la descripción, representación gráfica y organización de las *actividades* (ver cuadro 2).

### **El programa. Consideraciones de interés**

Desde su inicio, el planteamiento tenía un *objetivo* prioritario. No era otro que el de tratar que los chicos con deficiencia mental, se implicasen en tareas que no fuesen exigentes en

<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>											
<b>TÍTULO: LOS JUEGOS ALTERNATIVOS APLICADOS A LA EDUCACIÓN ESPECIAL</b>											
<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>											
CENTRO/ASOCIACIÓN: _____											
Nº ALUMNOS: _____ EDAD: _____ NIVEL: _____											
NÚCLEOS DE CONTENIDO: Conocimiento y desarrollo corporal. Los juegos											
OBJETIVOS: Conocer otras formas de jugar y hacer deporte Mejorar la aptitud física y el desarrollo corporal Desarrollar actitudes de solidaridad y respeto hacia los demás Conocer y cuidar el entorno próximo y el material deportivo											
TEMPORIZACIÓN: Una sesión por semana aplicada en dos partes de una hora y quince minutos. En total diecinueve sesiones											
<b>DESARROLLO DE LA UNIDAD</b>											
<table> <thead> <tr> <th>Nº SESIÓN</th> <th>CONTENIDOS DE LA SESIÓN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª a la 5ª</td> <td>FLOORBALL</td> </tr> <tr> <td>6ª a la 10ª</td> <td>FRISBEE</td> </tr> <tr> <td>11ª a la 15ª</td> <td>PALAS</td> </tr> <tr> <td>16ª a la 19ª</td> <td>INDIACA</td> </tr> </tbody> </table>		Nº SESIÓN	CONTENIDOS DE LA SESIÓN	1ª a la 5ª	FLOORBALL	6ª a la 10ª	FRISBEE	11ª a la 15ª	PALAS	16ª a la 19ª	INDIACA
Nº SESIÓN	CONTENIDOS DE LA SESIÓN										
1ª a la 5ª	FLOORBALL										
6ª a la 10ª	FRISBEE										
11ª a la 15ª	PALAS										
16ª a la 19ª	INDIACA										
METODOLOGÍA: Instrucción directa. Representación de modelos. Asignación de tareas											
EVALUACIÓN: Observación directa, sistemática y anotada											
OBSERVACIONES: Se recogerán y anotarán al final de cada sesión											

Cuadro 1

el plano cognitivo y que, a un tiempo, les motivasen lo suficiente, como para provocar su participación y entrega, en el plano motor. Para ello les propiciamos situaciones altamente motivantes, con un gran componente lúdico-recreativo, y con un nivel de exigencia adaptado a las posibilidades reales de cada uno de ellos. Hubo, cómo no, algunos componentes del grupo que fueron un tanto a remolque de los demás. Esto es fácil de

comprender y aceptar, cuando la deficiencia mental va asociada a otras minusvalías de tipo motor, fisiológico e incluso characterial.

Costó, en el trabajo planificado en las sesiones, el plantear situaciones distintas y tareas novedosas para ellos, que implicaban estrategias diferentes a las que tradicionalmente habían practicado. Cambiar la práctica habitual no es fácil, especialmente para ellos.



Las *informaciones* tanto inicial, como la que continuamente se daba a lo largo de la sesión, debían reunir una serie de requisitos para que el mensaje fuese captado. Debían ser *claras, precisas, breves y frecuentes*, e ir acompañadas siempre de una demostración práctica, en la que el *modelo* era el profesor, o un alumno aventajado.

Los *contenidos* han estado constituidos por un bloque didáctico de cuatro juegos y/o deportes no convencionales, las *palas*, el *floorball*, el *frisbee* y la *indiaca*, nuevos para ellos, y que aparecen reflejados en otro apartado de este trabajo, en el diseño de la unidad didáctica y las sesiones de trabajo, donde también aparecen estructuradas las correspondientes *actividades*.

En relación con la *metodología* empleada, ya recogida en la unidad didáctica y las sesiones de trabajo, estuvo más próxima a los estilos de mando directo y asignación de tareas, que a los planteamientos de búsqueda, en los cuales estos chicos encuentran mayor dificultad de aprendizaje.

La utilización del *modelo*, se hacía necesaria con frecuencia, y era altamente rentable dada la rápida respuesta que se obtenía en la práctica imitada.

En nuestra reflexión, no podemos olvidar la importancia que la utilización del *material específico* ha tenido en el éxito de la experiencia. Sin duda, eran toda una novedad las *palas*, los *sticks*, los *platillos* y la *indiaca*. No los habían visto nunca con anterioridad y ello, justo es decirlo, incrementó notablemente su grado de motivación.

El modelo de *evaluación* que utilizamos, no fue otro que el de la *observación directa y sistemática*. El *feedback* era aplicado en el preciso momento en que se observaba una conducta desviada. Para ello, sin duda, es importante el crear una situación inicial de aceptación mutua en el clima intragrupo de la clase, de la que pasan a formar parte los educadores, ajenos a "su mundo" en un primer momento.

<b>Unidad Didáctica: LOS JUEGOS ALTERNATIVOS APLICADOS A LA EDUCACIÓN ESPECIAL</b>			
<b>PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN</b>			
SESIÓN N° _____	Nº ALUMNOS: _____	FECHA: _____	
OBJETIVOS:			
CONTENIDOS:			
INSTALACIONES Y RECURSOS:			
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>			
Nº	DESCRIPCIÓN	R. GRÁFICA	ORG.
OBSERVACIONES:			

Cuadro 2

### Conclusiones

Tenemos que reflejar a modo de conclusión el alto grado de satisfacción con que los alumnos y alumnas han realizado las tareas que se les proponían. En ello ha influido por un lado la novedad de la actividad que, con carácter lúdico-deportivo, se les presentaba. Por otro lado la utilización de un material diferente, desconocido hasta entonces, atrayente, sugestivo y fácil de manejar.

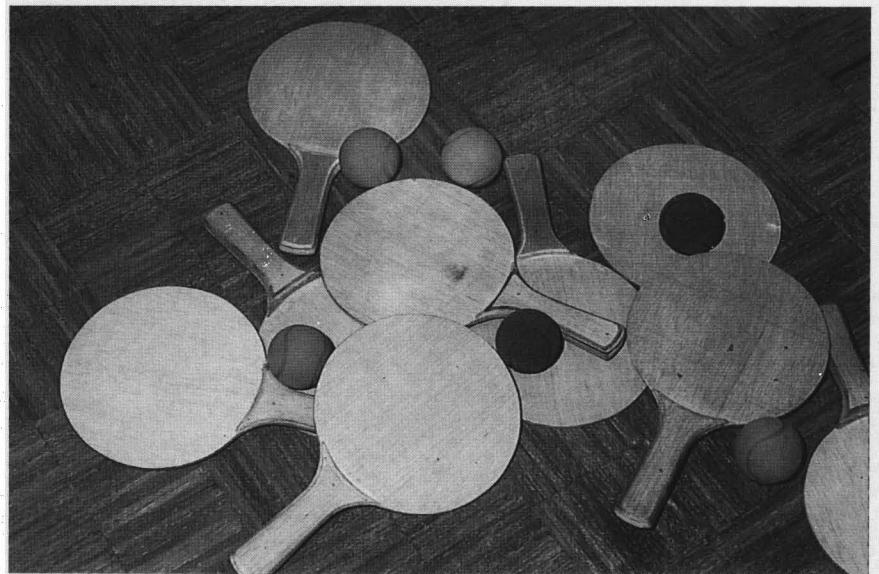
Además de esto, la presencia de otras personas que colaboraban con su profesor habitual, permitía una atención más específica e individualizada.

La *actitud* positiva del profesor de educación física del centro ejerció una gran influencia y tuvo gran peso específico en el resultado final del trabajo, pues supo en todo momento servir de "catalizador" entre sus alumnos y los nuevos educadores, interviniendo en el momento preciso e

involucrándose en el proceso enseñanza-aprendizaje como un alumno más.

El éxito de la experiencia nos ha animado a ampliar nuestra propuesta para los cursos sucesivos. Así, pretendemos ofrecer la posibilidad de practicar otros juegos y/o deportes alternativos, que posibiliten al chico/a el empleo de su tiempo libre de forma óptima y constructiva, y que les sean útiles además como transferencia para el aprendizaje de otros juegos o deportes más complejos en su reglamentación, normativa y práctica.

Finalmente, solo queda añadir una *autovaloración* especialmente positiva en relación con el aspecto humano. El grado de relación afectiva que se ha ido optimizando en el día a día, ha supuesto el mayor, más valioso y perdurable logro para ellos, y sobre todo, para nosotros.



## JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

### El juego de las palas

De forma general, el juego consiste en golpear una pelota con la pala, bien dirigiéndola contra una pared (frontón), o bien dirigiéndola hacia el compañero o contrincante de juego.

La práctica escolar de las palas aumenta y mejora las capacidades físicas de los alumnos y alumnas desarrollando a un tiempo los siguientes ámbitos:

#### Ámbito motriz:

- La coordinación dinámica general.
- La coordinación oculo-manual.
- La percepción espacio-temporal.
- Las habilidades básicas.
- La habilidad genérica golpeo.
- La resistencia aeróbica-anaeróbica alternante.
- La velocidad de reacción.
- La velocidad de traslación.
- La fuerza resistencia.

#### Ámbito actitudinal:

- Favorece la coeducación.

- Relaciones interpersonales de los alumnos.
- La comunicación e inserción social.
- Favorece el trabajo en parejas y grupo.
- Estimula la sana competencia.
- Propicia el disfrute y la diversión de los participantes.
- Favorece la transferencia positiva para el aprendizaje de otros juegos deportivos de pala, raqueta y bola.

#### Ámbito conceptual:

- Comprensión de estrategias de decisión.
- Identificación de habilidades básicas y genéricas puestas en juego.
- Nuevas reglamentaciones creadas por ellos.
- Conocimiento de lugares para practicar estas actividades.

Se puede jugar a cubierto en un pequeño gimnasio o al aire libre en un patio o cancha polideportiva, en la arena de la playa, en un frontón, o en cualquier lugar libre de obstáculos, donde no molestemos a otras personas.

Las diferentes modalidades de juego tienen características específicas de la zona, sistema de juego, climatología...

En la modalidad de ataque defensa, la distancia entre los atacantes y los defensores variará según el nivel de jue-

go. Para el nivel de iniciación una distancia entre 6-8 metros y para el nivel de avanzado una distancia entre 10-12 metros.

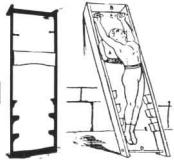
#### Material

El juego de las palas a nivel de material no puede ser más económico y sencillo pues únicamente es imprescindible tener unas palas y una pelota. Las palas son distintas según varíen los siguientes aspectos del juego: el lugar, la modalidad, el nivel de habilidad en el juego y las características del jugador.

*Las palas de playa:* varían de forma según el lugar geográfico donde se utilice. En general son de superficie de golpeo ancha, de mango más bien corto y ligeras, aunque también las hay de mango un poco más largo.

*Las palas de frontón:* las más utilizadas son de superficie de golpeo estrecha, pero gruesa de canto y de mango largo, siendo más bien pesadas. Suelen ser de madera de haya, aunque también las hay de maderas nobles como el roble.

*La pala argentina:* es una pala ligera de unos 50 cm de longitud y un peso de 450 a 500 gramos. Es una pala ancha, fina y ligera, permitiendo mucha movilidad.



**Las palas de tenis de mesa:** de forma redondeada y muy pequeñas. Los alumnos de educación primaria y educación especial pueden utilizar las palas pequeñas y poco pesadas y ligeras del tipo tenis de mesa, y las de playa.

En la modalidad de ataque defensa, las palas suelen diferir en cuanto a sus dimensiones: la pala de ataque, alargada y ligera, tiene el centro de gravedad alejado de la empuñadura y la pala de defensa es más corta, ancha y pesada que la de ataque. Tiene su centro de gravedad cerca de la empuñadura.

**Las pelotas:** la más utilizada es la de tenis, aunque también se utilizan otras como las de cuero y las de goma, caucho o goma espuma, dependiendo de la modalidad practicada o el escenario dónde se vaya a jugar.

Para la iniciación, casi cualquier pelota es válida, pero cuando los jugadores/as son ya buenos ejecutores es necesario una pelota que soporte bien los golpes y que salga de la pala con cierta fuerza.

#### **Modalidades de juego**

a) **En la playa con arena mojada:** dos jugadores que golpean la pelota a una distancia amplia (15 metros) y apro-

vechan el bote de la pelota sobre la arena dura.

De forma similar a la modalidad anterior pero con un terreno delimitado de extensión variable, tratando de hacer un tanto al contrario, si éste no consigue devolver la pelota antes de que efectúe el segundo bote, o bien forzando una devolución que salga fuera de los límites marcados en el terreno. Finalmente, golpear la pelota con dirección al cielo, para que la bola caiga vertical y el compañero de juego la impulse a su vez después de haberla dejado botar o no. Esta modalidad no tiene carácter de competición reglada.

b) **En la playa en arena seca:** se juega por parejas o en grupos sin bote de la pelota. Esta modalidad puede dar lugar a otras dos:

- (1+1): la que consiste en dar el mayor número de golpes, que es muy difícil, y requiere una gran competencia con el compañero.
- (1x1): la que adjudica a cada participante uno de los siguientes roles: el de pegador y el de parador; el primero pega a la pelota lo más fuerte posible (siempre colocado hacia el receptor) y el segundo tiene la misión de devolver la pelota, amortiguando el golpe y bajando la velocidad de la pelota. En esta mo-

dalidad se trata de que exista una pared o un muro que sirva como referencia al que "pega" o "mata", además de evitar que la bola se desplace, en caso de fallo, excesivamente lejos.

c) **En frontón, cemento...** Es el juego de pala vasca. Existen distintas modalidades según la pala pero el planteamiento siempre es el mismo, conseguir la victoria haciendo puntos golpeando con la pala la pelota contra la pared. Existen dos tipos de pala, la pala corta y la pala argentina.

d) **El juego de palma corta.** Es una modalidad que se juega en un campo de voleibol, con palas de tenis de mesa, usando como móvil un volante de bádminton, aunque también se pueden utilizar pelotas de goma-espuma o de caucho. Trataremos esta modalidad, como un juego independiente.

## **El juego del floorball**

Podríamos definirlo como un juego deportivo colectivo, fácil de jugar, lo que propicia la participación de todos los alumnos, que se practica golpeando una bola con un stick, cuyo objetivo es meter la bola en la portería contraria golpeando la bola con el stick. El floorball actual es de origen sueco, adoptado por diferentes países como deporte de grandes posibilidades de relación, cooperación, trabajo en equipo y competición.

La práctica escolar del floorball aumenta y mejora las capacidades físicas de los alumnos y alumnas, desarrollando a un tiempo los siguientes ámbitos:

### **Ámbito motriz:**

- Las habilidades básicas de marcha y carrera.
- Las habilidades genéricas de conducción y golpeo.
- El equilibrio dinámico.
- La resistencia aeróbica-anaeróbica.
- La velocidad de reacción.
- La velocidad de traslación.
- La fuerza resistencia.
- La coordinación dinámica general.

- La coordinación óculo-manual.
- La percepción espacio-temporal.
- La disociación segmentaria.

**Ámbito actitudinal:**

- Relaciones interpersonales de los alumnos.
- La comunicación e inserción social.
- Favorece el trabajo en grupo.
- Estimula la sana competencia.
- Propicia el disfrute y la diversión de los participantes.
- Favorece la transferencia positiva para el aprendizaje de otros juegos deportivos de stick y bola.

**Ámbito conceptual:**

- Conocimiento de normas y reglas.
- Comprensión de técnicas, tácticas y estrategias a emplear.
- Relación entre el floorball y otros juegos de conducción.

El floorball se practica en un espacio rectangular, cuyas dimensiones estarán comprendidas entre los 35-45 metros de longitud y de 18 a 22 metros de anchura, en un terreno llano, rodeado de un bordillo o pared de 50 cm de altura.

En dicho terreno se encuentran 2 porterías de dimensiones 1,60 de anchura, 1,15 de altura y 65 cm de profundidad.

El área de portería está marcada de color naranja y debe medir 5 metros de ancho por 4 de largo desde el límite trasero de la portería. Se ha de pintar una línea de gol entre los postes, y desde ella tiene que haber 3 metros a la línea del área de porterías (entre los postes y esta línea del área) será la llamada zona de gol.

El campo de juego puede ser cubierto o al aire libre, pudiendo ser su superficie de material sintético o madera —parquet— en salas cubiertas y de cemento o asfalto al aire libre.

**Material**

Stick, bola y portería

Para la práctica del floorball serán necesarios palos o sticks y bolas, también pueden servir pastillas en terrenos muy pulidos. Los sticks son de plástico duro, fuertes, pero elásticos y



ligeros, y por ello poco peligrosos. El mango o mástil ha de ser de forma redonda y su longitud no debe sobrepasar los 95 cm, y su diámetro es de 3.5 cm. La hoja no debe ser afilada y su gancho no debe sobrepasar los 35 cm de largo colocado sobre una superficie plana. Tiene un peso de 380 gramos. Está prohibido reforzar el stick o jugar con uno más largo de la medida reglamentaria, así como jugar con un gancho demasiado ancho. La bola ha de ser redonda, también de plástico, hueca y debe tener 26 agujeros (la reglamentaria), de color blanco y con un diámetro de 72 mm y un peso de 23 gramos.

**Los jugadores**

El número de jugadores debe ser proporcional a las dimensiones del terreno.  $20 \times 20 = 3$  a 4 jugadores por equipo.  $40 \times 20 = 4$  a 5 jugadores por equipo.  $60 \times 30 = 5$  a 6 jugadores.

En competición se juegan en equipos de 6, 5 jugadores de campo y 1 portero.

El portero juega sin stick y puede patinar, sujetar, lanzar la bola con cualquier parte de su cuerpo. Cuando coge la bola tiene 3 segundos para sacar y debe golpear en el suelo o en un lateral para que el saque se considere

válido. Se le permite jugar con casco, careta, guantes y rodilleras.

**Cambios**

Pueden realizarse todos los que se quieran. Con un número máximo de 17 jugadores en competición oficial.

**El árbitro**

Cuando realicemos floorball de competición, es interesante que la actividad sea dirigida por un árbitro, que será el encargado de aplicar la normativa y cuyas decisiones deben ser acatadas con respeto.

**El partido**

Duración: Oficialmente 3 tiempos de 20 minutos cada uno, con descanso intermedio de 5 minutos.

Para aplicación escolar, aconsejable 2 tiempos de 15 minutos con descanso de 5 minutos. No hay tiempos muertos. Se para el reloj cuando hay una lesión, un penalti, un gol o se rompe el material.

Cuando acaba el partido, si lo hace en empate se juega una prórroga de 5 minutos, si persistiera se lanza una tanda de 5 penaltis de forma consecutiva cada equipo, si aún persistiera el empate se lanzarán penaltis alternos,



	LARGO	ANCHO	RED	POSTES
INDIVIDUALES	10 m	4.5 m	1.83 m	1.85 m
DOBLES	13.4 m	6 m	2 m	2 m
EQUIPOS DE 5 JUGADORES	16 m	6 m	2.15-2.20 m	2.35 m
EQUIPOS DE 6 JUGADORES	18 m	9 m	2.15-2.20 m	2.35 m

Cuadro 3

hasta que un equipo marque el desempate.

### El juego de la indiaca

El juego consiste básicamente en lanzar la indiaca golpeándola con la mano, y pasándola por encima de la red central del terreno de juego, para que caiga al suelo dentro de los límites del campo contrario antes de que el jugador adversario pueda golpearla y devolverla de nuevo a nuestro campo.

Aunque la indiaca permite variadas posibilidades de juego, no cabe duda que poco a poco y conforme avanzemos en experiencias prácticas con alumnos y alumnas, se pueden ir creando nuevas modalidades de juego.

La práctica de la indiaca mejora las capacidades de los alumnos y alumnas, desarrollando especialmente los siguientes ámbitos:

#### Ámbito motriz:

- Conocimiento del esquema corporal.
- El equilibrio dinámico.
- La coordinación dinámica general.
- La coordinación oculo-manual.
- La percepción espacio-temporal.
- Las habilidades básicas.
- La habilidad genérica golpeo.
- La resistencia aeróbica.
- La velocidad de reacción.
- La velocidad de traslación.

#### Ámbito actitudinal:

- Relaciones afectivas entre los participantes.
- La comunicación e inserción social.

- Favorece el trabajo en grupo.
- Estimula la sana competencia.
- Propicia el disfrute y la diversión de los participantes.
- Favorece la transferencia positiva para el aprendizaje de otros juegos deportivos de golpeo, como el bádminton, las palas, voleibol...

#### Ámbito conceptual:

- Capacidad de observación.
- Análisis e interpretación del juego.
- Conocimiento de reglas, técnicas básicas y normativas.

La pista o campo de juego es un terreno llano, de forma rectangular y dividido en dos partes iguales por una red central.

Sus medidas pueden variar de 10 a 18 metros de largo por 4,5 a 9 metros de ancho, delimitado por líneas pintadas o adheridas al suelo. La altura de los postes y la red también es susceptible de variación, pudiendo ir desde unos postes de 1,85 m de altura hasta los 2,35 m y una red de 1,83 m a 2,5 m de altura.

Aunque como vemos el campo tiene unas medidas establecidas, podemos utilizar un campo de bádminton (incluso sin variar la altura de la red de 1,52 m) también podemos jugar en un campo de voleibol, sobre todo si jugamos en equipos de seis jugadores.

En las clases de educación física, con numerosos alumnos y alumnas se pueden improvisar terrenos de juego reducidos, sin medidas o con ellas, con red o sin ella (a diferentes altu-

ras), con cuerdas o gomas elásticas. Como norma, las medidas del campo y la altura de postes y red, variarán en relación al número de jugadores (cuadro 3).

No obstante estas medidas las podemos adaptar según nuestras necesidades, pero si organizamos algún campeonato o torneo como actividad complementaria a la unidad didáctica en la que se enseñe la indiaca, sería conveniente adoptar las medidas indicadas en el cuadro anterior, pues son las reglamentarias en las competiciones oficiales de indiaca.

#### Material

Indiaca y red o cuerda.

Existen tres tipos de indiacas: indiaca *turnier*, indiaca *play*, indiaca *tenis*.

Indiaca *turnier*: es el tipo de indiaca con el que juegan los profesionales, es por tanto una indiaca reglamentada para la competición, deporte competitivo, que no es nuestro caso.

Su forma es como una especie de pelota aplanada de unos 70 mm de diámetro por 20 mm de grosor, es de gomaespuma prensada recubierta de piel sintética o de cuero. Unido a la parte de pelota o parte inferior de la indiaca están las plumas de colores que tienen una longitud de 20 cm en un número de tres o cuatro plumas, es la parte superior, ésta va fijada a la inferior por una especie de cuello de plástico o goma, dentro del cual van pegadas las plumas.

Indiaca *play*: su parte superior es igual que la anterior, está formada por tres o cuatro plumas que están pegadas y sujetas a la parte inferior por una fuerte goma. Esta parte inferior tiene forma de saquito o *diabolo* y está hecho de goma espuma, midiendo unos 6 cm de diámetro por unos 10 cm de longitud. Es una indiaca menos pesada que la profesional siendo su fin principal la recreación, la diversión por lo que resulta ideal para la iniciación y muy práctica en el campo educativo.

**Indiaca tenis:** es una variante de las dos modalidades anteriores en la que se utilizan para jugar dos raquetas de plástico duro pero muy ligeras, con las que se golpea la indiaca, teniendo esta modalidad una gran similitud con el bádminton.

#### **Los jugadores**

El número de jugadores de cada equipo dependerá de la modalidad elegida. En competición lo más normal es el juego de individuales, de dobles o bien el 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 y 6 x 6. Y lógicamente cualquiera de las modalidades anteriores pero mixto.

La variante de juego que mejor se adapta a las características de la indiaca, es la que se realiza formando equipos de dos jugadores en un campo similar al de bádminton.

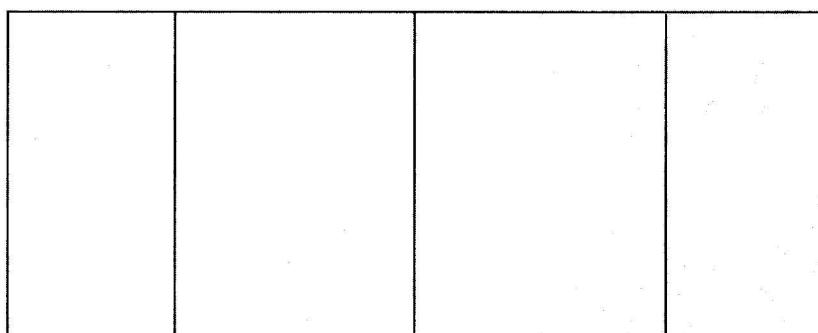
Los toques los denominaremos "devoluciones" y podrán hacerse con una o dos manos, de izquierda o derecha, por abajo o por arriba, sin restricciones.

En el desarrollo del juego se utiliza gran riqueza de movimientos, lo que propicia toques y golpes suaves y fuertes, frecuentes cambios de posiciones en el campo, táctica de ataque u ofensiva con rápidas subidas a la red, dejadas dejando la indiaca muerta cerca de la red en el campo contrario, devoluciones flotantes, etc.

#### **El juego del frisbee**

El juego consiste básicamente en lanzar el frisbee, como una primera aproximación al mismo. Aunque hay que considerar que jugar al frisbee es algo más que lanzar el disco un jugador sólo o con compañeros, ya que si consistiera sólo en lanzar y recibir perdería gran poder de atracción, por considerarse muy parecido a otros juegos de lanzamiento y recepción de pelota.

Si se juega entre dos compañeros, se debe tener un objetivo claro: el lanzamiento para que el compañero pueda recibirla. Para realizar esa acción es necesario lanzar perfectamente el dis-



25 m  
Zona de gol                    55 m  
Zona de juego                    25 m  
Zona de gol

Cuadro 4



co y que planee en dirección correcta. Estas condiciones constituyen ya una dificultad y sabemos que el interés de un juego, sea de las características que sea reside en su dificultad o facilidad de aprendizaje.

La práctica del juego con el frisbee mejora las capacidades de los alumnos y alumnas desarrollando a un tiempo los siguientes ámbitos:

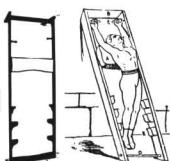
#### **Ámbito motriz:**

- El equilibrio dinámico.
- La coordinación dinámica general.
- La coordinación óculo-manual.

- La percepción espacio-temporal.
- Las habilidades básicas y genéricas.
- La resistencia aeróbica.
- La velocidad de reacción.
- La velocidad de traslación.

#### **Ámbito actitudinal:**

- Relaciones afectivas entre los participantes.
- La comunicación e inserción social.
- Favorece el trabajo en grupo.
- Estimula la sana competencia.
- Propicia el disfrute y la diversión de los participantes.



### Ámbito conceptual:

- Capacidad de observación.
- Análisis e interpretación del juego.
- Conocimiento de reglas, técnicas básicas y normativas.

Como actividad puramente recreativa, el frisbee puede jugarse en cualquier lugar, que ofrezca amplitud y con carencia de obstáculos. Campos de otros deportes, la playa, u otras zonas de recreo libres de obstáculos pueden ser utilizados para la práctica del frisbee como juego recreativo.

Cuando jugamos con el frisbee a alguna modalidad competitiva, como el *ultimate* o el *guts*, cada juego tiene sus propias dimensiones reglamentarias, así como sus reglas que ampliamos en el apartado correspondiente.

### Material

Un frisbee o disco. Los discos se fabrican en polietileno. Es la materia idónea, flexible que no se rompe. El primer disco de Morrisson era de bakelite como hemos indicado, material de fácil rotura. Además de este material, se comercializan otros frisbees en materiales más ligeros tales como la goma-espuma, que ofrecen menor peligro de choques sobre todo con principiantes.

### El juego

Desde luego que podemos jugar de muy diversas maneras, como hemos apreciado en las prácticas. Cualquier

tipo de juego con pelota puede realizarse con el frisbee con las limitaciones que su vuelo impone, pero si queremos jugar de forma más oficial, podemos acogernos a las reglas del *ultimate*, del *guts* y del *doble disco*.

El *ultimate*: es el mas popular de los juegos con el frisbee. Se puede decir que el *ultimate* es un deporte de movimiento rápido, competitivo, en el que no existe contacto entre los jugadores y que se desarrolla entre dos equipos de siete componentes cada uno.

El objetivo del *ultimate* es ganar puntos mediante la obtención de goles. El disco puede ser pasado solamente, y un gol se marca cuando un jugador coge con éxito el disco, lanzado por un compañero de equipo, en la zona final. El ganador es aquél que alcanza el mayor número de puntos al final del tiempo reglamentario.

El campo de *ultimate* está formado por una zona rectangular, llamada de juego, de 55 m de largo por 35 m de ancho y por dos zonas finales o de gol de 25 por 35 metros una a cada extremo de la zona de juego (ver cuadro 4).

El *guts*: también es un juego de equipo consistente en intentar pasar un lanzamiento del disco a través de una línea humana (equipo contrario) situada a una distancia de 14 metros, sin que los jugadores de dicha línea puedan capturar el disco. Si el disco

pasa la zona de gol o en el intento de capturarlo cae al suelo se contabiliza un punto para el equipo que ha ejecutado el lanzamiento.

Cada equipo lo componen 5 jugadores en línea, situados dentro de la zona de gol, separados entre sí por la longitud de sus brazos.

El partido se juega a 21 tantos, sacando dos de ventaja.

El campo de juego tiene dos zonas de gol de 10 metros de ancho por 3 de largo, separadas entre sí por un espacio de 14 metros de largo por 10 de ancho.

Se suele jugar con el frisbee de 119 g. El *doble disco*: esta modalidad se juega por parejas, y cada una está en posesión de un disco dentro de su campo. Cuando el árbitro da la señal, el juego comienza mediante lanzamientos simultáneos de discos a discreción hasta que se produce un tanto o un nulo, esto es cuando un disco cae dentro de los límites del campo contrario (lo que vale un punto) o si el disco sale fuera (es un punto para el equipo contrario).

Un partido de doble disco se disputa a tres juegos de 15 tantos o puntos cada juego, que se debe ganar por una ventaja de dos puntos.

El terreno de juego consta de dos zonas o campos cuadrados de 12 por 12 metros de largo y ancho, separados por un espacio de 15 metros de largo por 12 de ancho.

DECRETO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Anexo de Educación Física. BOJA Núm. 56. (20/6/92). Consejería de Educación y Ciencia. Sevilla.

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, J. (1993) "Un modelo para la integración en el deporte", ponencia presentada en las X Jornadas UNISPORT sobre Actividad Física Adaptada, Córdoba.

ORLICK, T. (1986) *Juegos y Deportes Cooperativos*, Popular, Madrid.

ORLICK, T. (1990) *Libres para cooperar, libres para crear*, Paidotribo, Barcelona.

RUIZ ALONSO, G. (1991) *Juegos y Deportes Alternativos*, Editorial Deportiva Agonos, Lleida.

RUIZ VÁZQUEZ, P.M. (1992) "Actividades físicas alternativas, 1<sup>a</sup> parte", *Revista Espacio y Tiempo*, núm. 8/9. Almería.

RUIZ VÁZQUEZ, P.M. (1992) "Actividades físicas alternativas, 2<sup>a</sup> parte", *Revista Espacio y Tiempo*, núm. 10/11. Almería.

SIMARD, C. (1987) *Activité physique adaptée*, Gaétan Morin éditeur, Québec, Canadá.

TORRES, J.; RIVERA, E. (1994) *Juegos y Deportes Alternativos y Adaptados en Educación Primaria*, Rosillo's, Granada.

UNESCO (1982) *Informations sur le projets et activités de l'UNESCO dans le domaine de l'éducation spéciale des handicapés pendant l'année 1981*. Suisse, Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture.

REPORTAJE GRÁFICO: ALUMNOS DEL C.P. DE EDUCACIÓN ESPECIAL "JEAN PIAGET" DE ARMILLA (GRANADA)