



Universidad
Zaragoza

Trabajo de Fin de Grado

EL PAPEL DE LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

The rol of alternative games and sports in school Physical Education

Autora

Elena Abós Horcas

Director

David Vicente Hernández

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

2023

ÍNDICE

<i>RESUMEN</i>	3
1. <i>INTRODUCCIÓN</i>	4
2. <i>JUSTIFICACIÓN</i>	5
3. <i>ORIGEN DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS Y APROXIMACIÓN CONCEPTUAL</i> ..	7
4. <i>MARCO CURRICULAR</i>	9
4.1 <i>RELACIÓN CON LAS DIMENSIONES Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</i>	10
4.2 <i>RELACIÓN CON LOS SABERES BÁSICOS</i>	12
5. <i>CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS</i>	13
6. <i>CLASIFICACIONES DE LOS JUEGOS ALTERNATIVOS</i>	15
7. <i>DIFERENCIAS ENTRE LOS DEPORTES CONVENCIONALES Y LOS DEPORTES ALTERNATIVOS</i>	17
7.1 <i>VENTAJAS Y DESVENTAJAS</i>	18
8. <i>FINALIDADES DE LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS</i>	19
9. <i>POTENCIAL DE APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS</i>	21
10. <i>RAZONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO</i>	24
11. <i>CONCLUSIONES</i>	28
12. <i>BIBLIOGRAFÍA</i>	30

RESUMEN

Los juegos y deportes alternativos en educación física son una categoría de actividades deportivas que se diferencian de los deportes convencionales y se están convirtiendo en un componente esencial de los programas de educación física. Estos deportes ofrecen una serie de ventajas significativas para los estudiantes, que próximamente veremos a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado; y han ganado popularidad en el ámbito educativo debido a su capacidad para promover la inclusión, la diversidad, la cooperación y el desarrollo integral de los alumnos, entre otros.

Hoy en día muchos docentes están demostrando una notable innovación en la enseñanza de la Educación Física al introducir juegos creativos y deportes innovadores en sus clases. Esta tendencia es un testimonio del compromiso y la creatividad de los docentes para enriquecer la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes en el ámbito de la actividad física.

Estos deportes aportan una serie de beneficios significativos a los alumnos en diversas áreas. Además de desarrollar diferentes habilidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, resistencia, etc. estos deportes ofrecen variedad de opciones deportivas, lo que permite a los estudiantes experimentar diferentes actividades y encontrar la que más se ajusta a ellos. También, al ser actividades menos tradicionales y más orientadas hacia la diversión, los deportes alternativos a menudo aumentan la motivación de los estudiantes para participar activamente en la educación física.

Al reconocer las diversas ventajas y beneficios que los deportes alternativos pueden ofrecer en el entorno educativo, se refuerza la conclusión de que es fundamental incorporarlos en las clases de educación física.

Palabras clave: Educación física, deportes alternativos, inclusión, coeducación

1. INTRODUCCIÓN

La actividad físico-deportiva está ganando un lugar destacado en la sociedad de forma progresiva. El notable incremento del fenómeno físico-deportivo y el creciente reconocimiento de la Educación Física desde diversas perspectivas como un componente esencial para la educación integral están impulsando un profundo cambio en la concepción y experimentación de los contenidos en Educación Física. Como afirmaba Sánchez Bañuelos (1987): “La educación físico-deportiva, adecuadamente encauzada bajo el prisma de un talante pedagógico actual, debe cubrir inexcusablemente unos objetivos específicos de enriquecimiento motor, a la vez que, de una forma pragmática, abordar el desarrollo de una serie de dimensiones de carácter afectivo y socio-afectivo, sobre las cuales la práctica bien encauzada de la actividad física puede tener una operatividad manifiesta”.

La educación física es una parte esencial de la formación integral de los estudiantes en cualquier nivel educativo. A lo largo de estos años, esta disciplina ha evolucionado muy significativamente, dejando de lado las enseñanzas tradicionales centradas en deportes convencionales para centrarse en enfoques más inclusivos y diversificados que abarcan una amplia variedad de juegos y deportes alternativos. Este cambio de perspectiva refleja la comprensión de que la Educación Física no solo trata de desarrollar habilidades atléticas, sino también de fomentar la salud, el bienestar, la inclusión y la formación integral de los estudiantes.

Los juegos y deportes alternativos representan una faceta importante de esta transformación en la educación física. Estas prácticas deportivas difieren de los deportes tradicionales en diversos aspectos, como reglas menos rígidas, un énfasis en la diversión, la promoción de la coeducación y la igualdad de condiciones y la flexibilidad en cuanto a la ubicación y los recursos necesarios. Su incorporación en el entorno escolar no solo enriquece la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, sino que también se alinea con las demandas de una sociedad que valora la diversidad, la inclusión y la adquisición de habilidades más allá de la destreza física.

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se explorará en profundidad el papel de los juegos y deportes alternativos en la educación primaria y el impacto que tienen en los niños a nivel cognitivo, social y emocional. Se analizará cómo estos juegos pueden contribuir a la mejora de la calidad de la enseñanza en el ámbito escolar y se examinarán las implicaciones pedagógicas y las consideraciones legales relacionadas con su inclusión en el currículo de educación física.

Además, se considerará algún ejemplo concreto de juego y deporte alternativos que se ha implementado en alguna ocasión en los entornos educativos, destacando las mejores prácticas y los beneficios observados. A través de esta investigación que se ha llevado a cabo, pretendo arrojar luz sobre el potencial de los juegos y deportes alternativos como herramientas educativas y promotoras de un estilo de vida activo y saludable en las escuelas.

En última instancia, este TFG busca contribuir a la comprensión y promoción de una educación física más inclusiva y diversa, donde los juegos y deportes alternativos desempeñen un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes y en la preparación para una vida activa y saludable en la sociedad contemporánea.

2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, me parece fundamental la inclusión de estos juegos como herramienta educativa en la educación física escolar. En los últimos años, los profesores han reconocido la necesidad de modificar y enriquecer las unidades didácticas adaptándolas al alumnado y fomentando el pleno desarrollo de los estudiantes. Los juegos y deportes alternativos se presentan como una oportunidad excepcional para fomentar la innovación en las clases de educación física, tanto en lo que respecta a la metodología como a los recursos didácticos. Todo ello servirá como desafío a los maestros y maestras para ofrecer alternativas educativas estimulantes y originales que resulten altamente motivadoras para los estudiantes.

Otro motivo es que, en sintonía con el currículo, la incorporación de juegos y deportes alternativos representa una muy buena elección para abordar de forma lúdico-deportiva

aspectos como la cooperación, colaboración y coeducación, elementos que además de promover el desarrollo físico, contribuyen al desarrollo social y emocional de los niños, inculcando valores importantes y preparándolos para la vida en sociedad.

Además, estos juegos resultan idóneos para romper la monotonía de los alumnos en el aula, ya que ofrecen muchas posibilidades educativas. Cuando se trata de realizar actividad física al aire libre, se nota una limitada diversidad en la elección de actividades, ya que la mayor parte de los estudiantes se centran principalmente en deportes considerados tradicionales o convencionales, siendo el fútbol o el baloncesto los más populares entre ellos (Solís y Borja, 2019). Además, según Lara y Cachón (2010), en los entornos educativos, los deportes colectivos clásicos ocupan la mayoría de las preferencias, y se enfocan en aspectos técnicos y de rendimiento. Pero por otra parte y como se ha mencionado anteriormente, cada vez se van incorporando enfoques de programación más vanguardistas que ponen mayor énfasis en el crecimiento personal y social del alumnado, disminuyendo la importancia de la competencia y los resultados.

Se ha seleccionado la temática de juegos y deportes alternativos porque ofrecen la posibilidad de desarrollar una serie de beneficios en los estudiantes. Estos fomentan la interacción social a través del trabajo colaborativo, promueven valores de no discriminación, solidaridad, tolerancia hacia los compañeros y además ayudan a los alumnos de cara a la resolución efectiva de conflictos.

Hasta la fecha, los juegos y deportes alternativos han estado en un segundo plano en las programaciones por diversas razones, como la falta de familiaridad por parte de los docentes, su falta de presencia en los juegos tradicionales, o en algunos casos, por ser relativamente nuevos y necesitar aún más desarrollo y perfeccionamiento.

La gran mayoría de los deportes alternativos pueden practicarse en las instalaciones propias que proporcionan los centros escolares, y si fuera necesario se podrían practicar realizando alguna modificación no significativa en cuanto al espacio se refiere. También, los materiales requeridos para estos juegos están al alcance de los departamentos de educación física, lo que facilita su incorporación en las aulas. Frecuentemente, estos materiales derivan de otros

materiales pero se emplean de manera diferente. Por otra parte, su práctica no exige conocimientos especializados, su iniciación es fácil de aprender y considero que ofrecen muchas oportunidades de enseñanza para los maestros. Debido a esta simplicidad del reglamento y la facilidad de adaptación, los alumnos en muchas ocasiones disfrutaban más de la práctica de estos deportes alternativos en comparación con los deportes convencionales.

3. ORIGEN DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS Y APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

Los deportes alternativos no tienen un lugar específico de origen, ya que fueron floreciendo en diferentes partes del mundo. Para Jiménez (2010) comenzaron a surgir en España en la década de los 90 como una necesidad de sustituir y actualizar las programaciones y los contenidos en la educación física en las aulas. “Surgen como forma de trabajo alternativa a los deportes conocidos popularmente como tradicionales y con un fin primordial, asegurar la máxima participación de alumnos y alumnas en las clases de Educación Física” (Abad, Giménez y Robles, 2019, p.84). Sin embargo, según Dalmau y Peire (2006), los deportes alternativos surgen en España en la década de los 80.

Para abordar esta necesidad, se llevaron a cabo varias reuniones en las que reflexionaban y discutían sobre esta cuestión, y fue precisamente en estas reuniones donde se confeccionó un programa de deportes alternativos en el año 2000. Dos años más tarde, este programa se renombró como “Juegos de deportes alternativos”. Estos nuevos enfoques en la Educación Física buscaban extender las actividades deportivas y promover una mayor participación de los estudiantes en diferentes disciplinas, alejándose de los deportes convencionales como el fútbol o el baloncesto. Los juegos y deportes alternativos ofrecían una variedad de opciones para que los estudiantes disfrutaran del ejercicio físico de una manera más inclusiva y diversa.

Según la perspectiva de Requena (2008), los juegos y deportes alternativos surgen en un contexto compartido en el cual se manifiesta una creciente institucionalización de los deportes convencionales, orientados hacia el alto rendimiento. En respuesta a esta dinámica, los deportes alternativos se desarrollan con el propósito de ser inclusivos y adaptables a

estudiantes de diversas capacidades físicas, promoviendo la participación de un espectro más amplio de individuos en la actividad deportiva.

Los deportes alternativos han sido objeto de debate en la actualidad, pero... ¿Qué son realmente estos deportes? Autores como Barbero, Hernández o Jiménez, entre otros, se han encargado de definir bien este concepto. Todas estas descripciones de deportes alternativos siguen una línea similar, puesto que todas ellas comparten un vínculo en común: son deportes donde prima la participación, la escasa competitividad, la resolución de conflictos y búsqueda de estrategias, material innovador y el fomento de valores.

Para Hernández (2007) los deportes alternativos son “aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso”. Los deportes alternativos pueden contar con materiales que pueden resultar exclusivos de este tipo de deportes, ya sea por la novedad al no estar acostumbrados, o por su diseño y apariencia. Estos elementos contribuyen a caracterizar a este tipo de deportes, haciéndolos fácilmente reconocibles y diferenciándolos a los deportes tradicionales. Su singularidad y atractivo visual son parte fundamental de lo que los hace especiales para aquellos que buscan alternativas deportivas diferentes y más innovadoras.

Conforme a Barbero-Álvarez (2000), los deportes alternativos se definen como aquellos que se distinguen de los deportes tradicionales, ya sea por el uso de materiales diferentes cuyo propósito original no estaba relacionado con la actividad físico-deportiva, o incluso si ese era su propósito, se emplean de una manera que difiere en su diseño original. Esto resalta la naturaleza innovadora y creativa de los deportes alternativos, que exploran nuevas formas de actividad física y competencia.

Los juegos y deportes alternativos introducen nuevos enfoques deportivos al poner un mayor énfasis en los aspectos recreativos, como la interacción, la cooperación y la comunicación entre las personas, en lugar de centrarse principalmente en la competición. Estas actividades

son altamente motivadoras debido a su novedad, el atractivo de los materiales utilizados y la facilidad de manejo. Esta característica es particularmente interesante, ya que mantiene a los participantes en constante movimiento, lo que influye positivamente en su disposición corporal hacia la actividad física.

4. MARCO CURRICULAR

Ahora bien, ¿por qué en el currículo se llevan a cabo los juegos y deportes alternativos? Una vez que se ha adquirido un entendimiento más sólido de lo que abarcan los deportes y juegos alternativos, nos vamos a centrar ahora en comprender su rol dentro de la legislación actual. Siguiendo la perspectiva de Ruiz (1996), la sociedad exige al sistema educativo una mejora en la calidad de la enseñanza, lo que implica la actualización de métodos, recursos didácticos y contenidos novedosos. A través de la inclusión de juegos y deportes alternativos, que cada vez van cogiendo más protagonismo en el campo de la Educación Física, se podrá contribuir a esta mejora. Continuando con Ruiz (1996), uno de los motivos para incorporar estos juegos en las clases es porque ofrecen nuevas oportunidades en términos de educación, entretenimiento, actividad física y diversión, dejando de lado la monotonía y la ausencia de motivación que pueden causar las prácticas repetitivas de deportes convencionales. Según Lara y Cachón (2010), los docentes de Educación Física pueden utilizar estos deportes de manera versátil con el propósito de lograr una amplia gama de objetivos, que abarcan desde el desarrollo motor hasta aspectos de cooperación, coeducación, compromiso y la formación de valores.

Para concretar este marco curricular vamos a tomar como referencia la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo y concretando en nuestra Comunidad Autónoma en la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Este currículo establece que la Educación Física tendrá diferentes finalidades, entre ellas “educar las conductas motrices, así como las capacidades y potencialidades necesarias para su adquisición, perfeccionamiento y adaptación, en contextos y actividades variadas”.

4.1. RELACIÓN CON LAS DIMENSIONES Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), establece unas competencias específicas en el currículo educativo. Estas competencias del área de Educación Física engloban de manera sistemática los desafíos relacionados con el desarrollo de la motricidad, que se conseguirá a través de la participación en diferentes situaciones motrices.

Con el propósito de lograr estas competencias específicas, se introducen seis bloques de saberes básicos que se estructuran alrededor de las tres dimensiones que están definidas en la Orden ECD/1112/2022 de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria, para orientar el desarrollo curricular del área de Educación Física. La **primera dimensión** se refiere a los ámbitos de acción motriz y los comportamientos motores, los cuales se explorarán en el Bloque A: “Resolución de problemas en situaciones motrices”. La **segunda dimensión** abarca aspectos relacionados con la cultura, el conocimiento propio, los valores y la armonía ambiental, y se desarrollará a través del Bloque B: “Manifestaciones de la cultura motriz”, el Bloque C: “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” y el Bloque D: “Interacción eficiente y sostenible con el entorno”. Por último, la **dimensión III** está relacionada con la construcción de una vida saludable, que se impulsará con el Bloque E: “Organización y gestión de la actividad física” y el Bloque F: “Vida activa y saludable”.

Los juegos y deportes alternativos implican una adquisición, enriquecimiento y perfeccionamiento de diferentes conductas motrices, por lo que estarían dentro de la dimensión I, y por consiguiente, de la Competencia específica del área de Educación Física 1. Esta competencia hace mención en ajustar las habilidades motoras, que incluyen el conocimiento del cuerpo, capacidades físicas, habilidades coordinativas, a diversas situaciones de aprendizaje. Esto implica responder de manera adecuada a los requerimientos de diferentes proyectos educativos vinculados a actividades relacionadas con el entorno.

Aunque fundamentalmente predomina esta competencia 1 mencionada, se pueden extraer otros aprendizajes que tienen los juegos y deportes alternativos ligados a otras competencias

del currículo. Su práctica en las aulas desarrolla aspectos personales, sociales y éticos, por lo que entraría en juego la dimensión II y a su vez la Competencia específica 3, que hace hincapié en que la Educación física tiene como objetivo fomentar que los alumnos aprendan a controlar su comportamiento y se relacionen en la actividad física de manera amable y abierta, utilizando sus habilidades personales y sociales, y mostrando actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo... sin importar las posibles diferencias en términos de origen étnico, cultura, habilidad motriz o género.

Esta abarca una amplia gama de habilidades y conocimientos que se pueden trabajar con estos deportes: una actitud positiva para enfrentar desafíos, la capacidad de motivarse a uno mismo y controlar la impulsividad, la capacidad de tolerar la rabia y frustración, el esfuerzo, la perseverancia, la habilidad para reconocer y expresar de manera positiva las emociones experimentadas durante la actividad física, entre otros aspectos.

Este apartado finaliza con la Competencia específica 5, que forma parte de la dimensión III. Esta competencia implica la capacidad de ajustar el estilo de vida para que sea activo y saludable a través de la participación en actividades físicas. Al hacerlo, se adquieren habilidades para tomar decisiones saludables en aspectos físicos, emocionales y sociales, beneficiando tanto al individuo como a la comunidad y contribuyendo al bienestar general.

En toda práctica de actividad física es importante seguir rutinas de higiene y salud postural, rutinas para la activación, calentamiento y vuelta a la calma. También hay que tener en cuenta cómo actuar ante un caso de lesión o situaciones de riesgo durante la práctica deportiva. Por otra parte, con esta competencia se promueve la construcción de una identidad activa a través del respeto tanto hacia la propia imagen corporal como hacia la de los demás, junto con la identificación de comportamientos saludables.

4.2. RELACIÓN CON LOS SABERES BÁSICOS

La LOMLOE introduce el concepto de “saberes básicos” como parte esencial del currículo educativo en España. Estos saberes representan los conocimientos, competencias y habilidades fundamentales que se espera que todo el alumnado adquiera durante su educación. Son esenciales para su desarrollo personal y su participación activa en sociedad. Dentro del Bloque A: “Resolución de problemas en situaciones motrices”, con los deportes alternativos, el objetivo es que los alumnos, al concluir la etapa de primaria, adquieran la capacidad de asumir diversos roles, experimenten con distintos escenarios, tiempos y materiales, desarrollen y expliquen reglas de acción tanto para sí mismos como para sus compañeros llevadas a cabo en la práctica, y apliquen variedad de estrategias tanto en ataque como en defensa. Se va a buscar que los estudiantes puedan diseñar proyectos de acción simples en diversas situaciones que impliquen movimiento, y para lograrlo, emplearán sus habilidades motrices convencionales y específicas en la ejecución de tareas. Además, evaluarán el resultado de sus acciones en relación con los recursos que ha utilizado, seguirá las reglas y priorizará la seguridad.

Por otra parte, en el Bloque C: “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”, mediante la práctica de estos deportes el objetivo es alcanzar los siguientes conocimientos, destrezas y actitudes: el manejo de las emociones (ansiedad, enfado incontrolado en situaciones motrices, fomento de estrategias para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas, rechazo de actitudes y conductas que van en contra de la convivencia (discriminación), relevancia de apreciar y disfrutar de la práctica sin que los resultados sean el factor determinante, aceptar el desafío de competir sin que ello genere rivalidades o desprecio hacia los compañeros y enseñar a manejar las emociones ante posibles situaciones de oposición.

Como se ha mencionado previamente, en cualquier actividad física es primordial establecer rutinas de preparación, comprender la manera de actuar en situaciones de peligro, entre otros aspectos, y los saberes básicos del Bloque E: “Organización y gestión de la actividad física” abordan de manera detallada estos temas que los alumnos deben aprender: hábitos autónomos de higiene corporal, ejecución de un adecuado calentamiento y vuelta a la calma,

cumplimiento de las normas de seguridad, la respuesta ante posibles accidentes (posición lateral de seguridad, técnica PAS), respeto de las limitaciones personales, una adecuada administración de la energía según el nivel de esfuerzo necesario, la percepción de los riesgos y una práctica segura tanto para uno mismo como para los demás.

Todos estos conocimientos se podrán trabajar de manera progresiva a través de los juegos alternativos a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria.

5. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

Como ya se ha visto anteriormente, los autores tienen distintas perspectivas y formas de pensar sobre los deportes alternativos, ya que estos puntos de vista varían en función de su enfoque y su área de estudio. Sin embargo, todas estas opiniones se fundamentan en algunas ideas comunes que estos autores pueden expresar acerca de este tipo de deportes.

De acuerdo con la investigación de Rodríguez y Robles (2021), los deportes alternativos ofrecen una amplia gama de beneficios. Estos promueven la interacción social entre todos los estudiantes que participan en la práctica física, estimulando la cooperación y el trabajo en equipo en todo momento. Además, fomentan la internalización de valores como la tolerancia, la no discriminación y la solidaridad, y proporcionan las herramientas necesarias para la resolución de conflictos. Asimismo, contribuyen al cuidado y mejora de la condición física de los estudiantes al mismo tiempo que impulsan el desarrollo adecuado de las habilidades motoras básicas. No obstante, lo más relevante es que motivan a los alumnos a encontrar placer en la práctica deportiva y a disfrutar del juego.

En primer lugar, de acuerdo con Requena (2008), los deportes alternativos a menudo comparten similitudes con los deportes cooperativos aunque en determinadas ocasiones dependiendo del juego también pueden incorporar elementos de competencia. Sin embargo, estos juegos y/o deportes buscan objetivos educativos por lo que la competencia no es el objetivo principal, al revés, se prioriza la colaboración.

En segundo lugar, promueven la coeducación, enfoque educativo que promueve la igualdad de género y la participación equitativa de personas de ambos géneros en el proceso educativo, fomentando la inclusión de los grupos mixtos. También favorecen la igualdad de condiciones a todos los niveles, es decir, se busca garantizar que todos los alumnos tengan las mismas oportunidades de participar de manera equitativa sin importar sus características personales o su condición física.

En cuarto lugar, utilizan reglas sencillas accesibles para todos los estudiantes y también adaptadas al ciclo donde se encuentren, ya que no es lo mismo jugar un partido de Datchball en el primer ciclo que en el tercero. A diferencia de los deportes tradicionales con estructuras organizativas establecidas, los deportes alternativos suelen tener menos regulaciones y una organización mucho más flexible. Esto puede dar pie a un ambiente más relajado y menos jerárquico. Utilizar una normativa sencilla comprensible para todos los jugadores es imprescindible para garantizar el desarrollo del juego.

Como se ha mencionado anteriormente, estos deportes dejan de lado la competitividad, por lo que facilitan el desarrollo de valores y actitudes positivas. Por otra parte, Hernández (2007) resalta la relevancia de la participación activa de los estudiantes, ya que este tipo de deportes le brindan la oportunidad de explorar y conocerse a sí mismo. En este proceso, el estudiante analiza, toma decisiones, piensa reglas de acción y las intenta llevar a cabo en el terreno de juego, para posteriormente reflexionar acerca de ellas.

Siguiendo con las características cabe mencionar el fomento de la creatividad y la originalidad que proporcionan los deportes alternativos. Al ser más “novedosos” y menos convencionales, despiertan el interés de los alumnos. Además, al dar más importancia a la experiencia personal y al disfrute del juego que a la competición y rendimiento, los participantes suelen estar motivados y con una actitud proactiva.

También hay mucha flexibilidad en cuanto a la ubicación, ya que pueden practicarse en una variedad de lugares y entornos, desde calles, pabellones, parques urbanos, hasta montañas y así compaginar con una unidad didáctica de orientación, por ejemplo.

Se pueden distinguir dos contextos, uno lúdico y otro más deportivo. Este TFG se centra en un ámbito más lúdico ya que está planteado hacia una implementación en los centros escolares en la etapa de Educación Primaria, pero cabe mencionar que las características de estos deportes en un ámbito deportivo serían muy similares, aunque se le daría más importancia a los resultados debido a la búsqueda del rendimiento. No obstante, ambos contextos comparten rasgos comunes como la formación de grupos mixtos, la promoción de la coeducación, la igualdad de condiciones y el fomento de valores.

Finalmente, es importante destacar la versatilidad en la aplicación de estos juegos y deportes alternativos, ya que no se limitan exclusivamente a los niveles de Primaria, Secundaria y Bachillerato. Algunos autores plantean que los juegos y deportes alternativos pueden emplearse de diversas maneras:

- Como recurso educativo en las clases regulares.
- En actividades recreativas y de tiempo libre.
- Dentro de programas de entretenimiento y animación deportiva.
- En programas de acondicionamiento físico
- En clases de acondicionamiento para adultos mayores en residencias y centros de día.

6. CLASIFICACIONES DE LOS JUEGOS ALTERNATIVOS

Como previamente ya hemos mencionado, los juegos y deportes alternativos se distinguen de los tradicionales y convencionales debido a que estos primeros emplean materiales los cuales no están vinculados a las prácticas deportivas convencionales, o bien porque, aunque utilicen materiales tradicionales, los utilizan de manera diferente a su diseño original. En cuanto a estos materiales podemos encontrar la siguiente clasificación. En primer lugar, materiales provenientes del entorno (piedras, hojas, bancos, escalones...). En segundo lugar, materiales no específicos de Educación Física: cajas de cartón, telas, globos, etc. En tercer lugar, material tradicional pero aplicado de forma alternativa: pelotas, vallas, raquetas... Por último, materiales propios de juegos y deportes alternativos: frisbee, indiaka, shuttleball, etc.

Diversos autores han clasificado los juegos y deportes alternativos atendiendo a diferentes aspectos: según el terreno, el número de jugadores, sus objetivos, según el material que se utilice, las edades a las que vayan dirigidas estos deportes, etc.

La clasificación propuesta por Almond (1986) es una herramienta útil para comprender y categorizar los deportes alternativos centrándose en las características y las intenciones básicas de estos juegos. En primer lugar distingue los **juegos deportivos de blanco o diana**, donde Almond destaca el Frisbee Golf, donde los jugadores lanzan un disco de frisbee hacia las dianas en el menor número de lanzamientos posibles. En segundo lugar clasifica los **juegos deportivos de campo y bate**, como el cricket urbano, variante del cricket tradicional donde un equipo lanza la pelota y trata de eliminar a los bateadores del equipo contrario mientras estos intentan golpear la pelota y correr entre bases para anotar carreras. En tercer lugar sigue con los **juegos deportivos de cancha dividida o red y muro**, donde tiene cabida el squash, deporte alternativo donde los jugadores golpean una pelota contra la pared frontal con el objetivo de que rebote en el área del contrincante sin que este pueda devolverla. Por último, Almond cierra esta clasificación con los **juegos deportivos de invasión**, donde hace hincapié en Ultimate frisbee, deporte de invasión en el que los dos equipos compiten por atrapar un disco de frisbee en la zona de anotación del equipo rival. El fin de este juego es marcar puntos al atrapar el disco en la zona de anotación del contrincante mientras se evita que el equipo contrario haga lo mismo.

Estos ejemplos muestran cómo la clasificación de Almond puede aplicarse a deportes alternativos, destacando las diferencias en la problemática del juego, aspectos tácticos y las intenciones básicas de cada deporte. Esta clasificación es una manera de entender y comparar los deportes, especialmente aquellos que no son tan conocidos como los deportes convencionales.

Por otra parte, basándonos en la clasificación propuesta por Ruiz (1996), en el ámbito de deportes alternativos en educación física, podemos establecer cinco categorías diferentes incorporando varios ejemplos para cada una de ellas. En primer lugar nos encontramos con los juegos y deportes colectivos, donde se verían reflejados el Floorball, Lacrosse o Fut-tenis.

La segunda categoría que propone este autor son los juegos y deportes competitivos, destacando las palas o el peloc. En tercer lugar cabe mencionar los deportes de deslizamiento sobre ruedas, donde podemos encontrar BTT o patines. En cuarto lugar están los juegos de lanzamientos: boomerang, malabares, frisbee, etc. Por último, no podemos olvidarnos de los deportes alternativos de cooperación, haciendo especial mención al paracaídas, balones y globos gigantes, etc.

7. DIFERENCIAS ENTRE LOS DEPORTES CONVENCIONALES Y LOS DEPORTES ALTERNATIVOS

Los deportes convencionales son actividades físicas competitivas y organizadas que siguen unas reglas y estructuras tradicionales ampliamente reconocidas y aceptadas por todo el mundo. Estos deportes suelen tener una historia larga y establecida, y frecuentemente se practican a nivel profesional, amateur y escolar. Estos suelen implicar un ejercicio físico y una motricidad más compleja y exigente. En lo que respecta a la **competitividad**, el enfoque principal en los deportes convencionales reside en vencer a un oponente o adaptarse a una marca específica, lo que implica que la competencia se sitúa por encima de cualquier otro valor. En contraste, en los deportes alternativos se ponen en primer plano otros elementos como la cooperación y la resolución de problemas, y otorga menos relevancia al resultado final. Se va a buscar que los alumnos disfruten y se diviertan en las clases de educación física. Por otra parte, en cuanto al **reglamento**, los deportes convencionales se rigen por reglas estandarizadas y de cumplimiento obligatorio. Esto puede dificultar la adaptación de estos deportes a las posibles limitaciones que algunos alumnos puedan tener, ya que es necesario que se ajusten estrictamente a las normas establecidas. Sin embargo, con los deportes alternativos se consigue que sea el deporte el que se adapte a las necesidades del alumno y no al revés, lo que promueve una mayor inclusión. En los deportes convencionales, los estudiantes están familiarizados con el **equipamiento** utilizado, mientras que en los deportes alternativos, se logra captar su interés al presentarles algo novedoso, lo que aumenta su motivación y por consiguiente, sus ganas de practicar la actividad propuesta.

Continuando con las diferencias entre ambos tipos de deportes, en los deportes tradicionales es frecuente encontrar **agrupamientos** no mixtos donde los equipos se componen exclusivamente de personas del mismo género. Aunque en la actualidad esto es menos común en las clases de educación física, en un pasado no demasiado lejano se han llevado a cabo partidos o torneos de fútbol en los que se enfrentaban chicos contra chicas. En ocasiones esto puede considerarse inapropiado debido a las diferencias físicas y fisiológicas entre hombres y mujeres. En los deportes alternativos los agrupamientos mixtos y la coeducación juegan un papel primordial.

7.1. VENTAJAS Y DESVENTAJAS

A continuación, procederé a realizar una breve lista con las ventajas y desventajas de ambos tipos de deportes.

DEPORTES TRADICIONALES		DEPORTES ALTERNATIVOS	
VENTAJAS	DESVENTAJAS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
-Fomentan el aprendizaje de reglas y estructuras establecidas.	-Pueden no resultar inclusivos para todos los estudiantes debido a diferencias de habilidad.	-Facilitan la implementación de una práctica mixta y coeducativa.	-Requieren una mayor flexibilidad por parte de los profesores para adaptar el reglamento y el equipo.
-Ofrecen la oportunidad de aprender deportes ampliamente reconocidos y practicados en todo el mundo.	-Pueden generar competencia insana y hacer que los alumnos únicamente se centren en el resultado y en la victoria.	-Enfocan la promoción de elementos cooperativos sobre los elementos competitivos.	-En ocasiones, algunos alumnos y profesores pueden resistirse al cambio y preferir los deportes tradicionales, lo que puede dificultar la adopción de los alternativos.
-Pueden preparar a los estudiantes para la participación en deportes a nivel competitivo.	-Requieren unas instalaciones costosas y un material específico,	-Flexibilidad en la modificación de reglas y condiciones del juego.	
		-Facilitan la interdisciplinariedad	

	lo que puede limitar el acceso a determinados deportes en centros escolares con recursos limitados.	y la integración de temas transversales como la coeducación, educación ambiental y equidad. -Sencillez en la adquisición de las habilidades fundamentales para comenzar un juego.	
--	---	--	--

Por último, cabe mencionar que la combinación de deportes tradicionales y alternativos en la educación física puede ser una estrategia efectiva, ya que esto va a ayudar a que los alumnos adquieran habilidades tanto en deportes convencionales como en actividades más creativas y diversas. Lo importante es que el enfoque en la educación física sea inclusivo para todos los alumnos, promueva la actividad física y fomente el desarrollo integral de los estudiantes.

8. FINALIDADES DE LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

Las finalidades de los juegos y deportes alternativos incluyen promover la participación, desarrollar habilidades, fomentar la cooperación y los valores educativos, brindar diversión y ganas de hacer actividad física, ser flexibles y promover innovación en el ámbito deportivo.

En su libro titulado “Juegos y deportes alternativos”, Hernández Vázquez presenta una serie de criterios objetivos que nos facilitan la exploración y elección de las mejores opciones deportivas. En primer lugar, todas las actividades que seleccionemos deberán satisfacer los intereses genuinos de la población a la que se destinan, ya que diseñar un juego destinado para estudiantes de primer ciclo de primaria es diferente de hacerlo para estudiantes de tercer ciclo, instituto, universidad, etc.

En segundo lugar, dentro del amplio abanico de opciones que nos brinda la actividad deportiva, debemos enfocarnos especialmente en aquellas modalidades que en algún momento han sido pasadas por alto o excluidas tanto de los planes escolares como de los recreos activos, como es el caso de los deportes alternativos.

En tercera término, es esencial priorizar la búsqueda de actividades que prescindan de instalaciones convencionales o que sean de alto costo como objetivo principal, aprovechando al máximo las oportunidades que ofrecen los espacios al aire libre, ya sea en áreas urbanas o en entornos rurales.

En cuarto lugar, nuestro deber como docentes es fomentar los juegos y deportes más populares debido a que estos resultan una muy buena forma de preservar nuestra cultura popular. Resulta crucial difundir aquellos juegos que sean más acordes con los intereses actuales de la población y a sus lugares de procedencia.

En quinto lugar, a la hora de realizar las programaciones, debemos elegir las actividades deportivas considerando siempre aspectos cruciales como el tipo de esfuerzo, el nivel de dificultad de la actividad y nivel de riesgo, adaptándolas en todo momento a las necesidades y características de los destinatarios a los que van dirigidas estas actividades.

Los juegos y deportes alternativos ofrecen una excelente oportunidad para utilizar la tecnología moderna actual y descubrir la aplicación de nuevos materiales en ámbito del juego y el deporte, creando así enfoques innovadores y atractivos para los estudiantes. Además también es primordial explorar nuevas posibilidades a las instalaciones deportivas tradicionales, ya sea adaptándolas o construyendo otras nuevas que sean flexibles.

Como regla general, debemos dar prioridad al aspecto lúdico y recreativo por encima del aspecto competitivo, por lo que haremos hincapié en situaciones en las que se fomente el trabajo cooperativo.

Es importante promover actividades cuya práctica pueda llevarse a cabo durante toda la vida, que impliquen habilidades simples, esfuerzos moderados y de un riesgo reducido.

Por último, siempre que podamos es necesario proporcionar instrucción en las técnicas fundamentales de los juegos y deportes seleccionados para que, una vez completado el proceso de aprendizaje, todas las personas puedan seguir practicándolos con éxito y cierta dependencia.

9. POTENCIAL DE APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS

En este apartado se explorarán las potencialidades que este tipo de prácticas pueden promover, y en cómo, en consecuencia, pueden ofrecer oportunidades educativas ampliadas.

Ruiz (1996) destaca que los deportes alternativos ofrecen notables oportunidades en términos de educación, recreación y diversión. Este aspecto constituye un sólido argumento a favor de la práctica de estos juegos, ya que ayudan a evitar la rutina entre todos los estudiantes y contrarrestan la posible falta de motivación que puede surgir al practicar exclusivamente deportes convencionales.

En las últimas cinco décadas, la educación en el ámbito del ocio se ha convertido en una de las principales innovaciones a las que el sistema educativo ha tenido que responder. Tal y como afirma Elías (1992), la sociabilidad, motilidad e imaginación son tres elementos que otorgan a una práctica bien concebida numerosas oportunidades educativas. Sin embargo, pocos tipos de actividad, como el deporte, combinan estos elementos en un grado tan elevado. A medida que la orientación hacia el rendimiento se vuelve más pronunciada, estos elementos disminuyen en importancia en la práctica deportiva. Por ejemplo, al centrarnos exclusivamente en ganar, la sociabilidad solo se desarrolla plenamente si contribuimos a mejorar el rendimiento del equipo, la motricidad se vuelve monótona y repetitiva y la imaginación se desvanece por la obsesión por el triunfo.

Devís y Peiró (1992) llevaron a cabo una investigación que nos permitirá entender algunos de los motivos que han contribuido al crecimiento significativo de la dimensión alternativa en el ámbito deportivo. El primer aspecto fundamental para destacar es la considerable presión que la práctica competitiva del deporte ejerce sobre el entorno educativo de la Educación Física. En este contexto, las peticiones del alumnado de jugar a deportes convencionales como puede ser el fútbol y repetir patrones de comportamiento se convierte en uno de los principales desafíos que enfrentamos en el aula. Observamos frecuentemente que, por un lado, un número significativo de estudiantes (en su mayoría estudiantes de género masculino), demuestran una competencia avanzada en estos deportes. Por otro lado, hay un grupo menos hábil y menos interesado en esta práctica, y finalmente un tercer grupo que muestra una clara aversión hacia la actividad. Las experiencias previas de cada individuo con respecto a una misma práctica pueden influir de manera positiva o negativa en su actitud hacia ella. En resumen, debido a la integración de social de cada persona, una misma práctica puede generar actitudes completamente opuestas entre los estudiantes.

No obstante, algunos docentes de Educación Física en los últimos años han empezado a incluir actividades alternativas que han logrado contrarrestar la prevalencia de una sola orientación deportiva, lo que ha dado lugar a nuevas perspectivas de desarrollo. Son de gran importancia los artículos recopilados sobre este tema en la revista publicada por Rodríguez Bravo y otros autores (2004, 2005, 2006 y 2007).

La mayor parte de las contribuciones de los deportes alternativos no están orientados hacia el rendimiento y el triunfo. Estos buscan crear un entorno motriz en el que prime la participación de los estudiantes, siendo en este aspecto donde radica su valor pedagógico fundamental. A diferencia del deporte tradicional, en los deportes alternativos los estudiantes descubren que son capaces de participar activamente, analizar y tomar decisiones y ejecutar respuestas originales en un contexto lúdico totalmente relevante. A través de esta experiencia, se puede alcanzar un enriquecimiento personal significativo. En este sentido estamos regresando a los principios que dieron origen al deporte moderno, tres siglos atrás.

La utilización de un material e instalaciones innovadores enfatiza la participación y la búsqueda explícita de valores sociales, además de enriquecer la situación motriz. Según Parlebas (2001), esta situación motriz se refiere al “conjunto de elementos objetivos y subjetivos que caracterizan la acción motriz de una o más personas que, en un medio físico determinado, realizan una tarea motriz”. Para pensar en ello, vamos a considerar el *hurling* descrito por Elías (1992), una práctica en la que el objetivo era llevar una pelota a la meta contraria y donde los participantes se podían involucrar en enfrentamientos violentos. Aunque esta concepción del deporte respalda algunos valores que hoy en día resultan complicados de justificar, también encarna otros que son inalcanzables para el deporte contemporáneo, como el nivel de participación. Desde este enfoque, los deportes alternativos han recuperado los principios fundamentales del deporte al priorizar la inclusión de todos los participantes. Surge aquí el concepto de “desdeportificación” (Parlebas, 2001), que se refiere al proceso mediante el cual un deporte pierde su estatus oficial, ya sea porque no se practica o porque se juega siguiendo reglas no reconocidas por las autoridades deportivas oficiales. En contraposición, ha surgido una corriente que busca diversificar la gama de actividades para satisfacer a un público más amplio.

Un aspecto de especial relevancia se encuentra en la evaluación de los equipamientos y las instalaciones. Para ello, haremos referencia a la indiana como ejemplo. Además de su apariencia visual atractiva, este dispositivo está formado por distintos elementos que ayudan a amortiguar, proteger contra los golpes, equilibrar y ralentizar su vuelo, por lo que ofrece un gran potencial. Al comparar la práctica de un juego con indianas o pelotas de tenis, observamos que estas primeras son más cómodas para golpear, más fáciles de usar debido a la acción ralentizadora y conllevan un menor riesgo de sufrir impactos dolorosos en comparación con las pelotas de tenis.

Entre los deportes alternativos, el *balonkorf* sobresale por encima de los demás debido a que genera un alto grado de motivación e involucramiento, promueve la coeducación y desarrolla la habilidad de ajustarnos a circunstancias variables. Se reducen al mínimo las cuestiones técnicas, se promueve la cooperación (únicamente se puede avanzar mediante el pase del balón) y se implementan reglas que favorecen la práctica conjunta de ambos géneros, ya que

cada equipo se forma con igual número de hombres y mujeres, y sólo se permite marcar a un participante del mismo género.

En los deportes alternativos logramos que los estudiantes se vean a sí mismos participando en una modalidad deportiva específica y que sus aprendizajes sean auténticamente notables. Esto significa que no están simplemente haciendo un esfuerzo por adquirir habilidades motrices o mejorar su coordinación, sino que se reconocen a sí mismos entendiendo y disfrutando de la situación lúdica particular. Se divierten, y ese factor les motiva a participar cada vez más. No es el niño quien se adapta a una modalidad específica, sino que esta modalidad se adapta para que el niño sea el principal protagonista. En este entorno donde los estudiantes realizan acciones mientras comprenden su significado es donde la mejora en las habilidades motrices se manifiesta en su máximo esplendor. Tal y como mencionan Devís y Peiró (1992), a menudo no se aborda de manera adecuada en el deporte convencional. En resumen, podemos enseñar las mismas habilidades motrices, pero lo hacemos en un contexto práctico que resulta más motivador, significativo y educativo para los estudiantes.

Según señalan Lara y Cachón (2010), los docentes de educación física tienen una amplia gama de posibilidades al utilizar estos deportes alternativos con el propósito de “alcanzar resultados diversos, que abarcan desde el desarrollo de habilidades motoras, aspectos intelectuales, fomento de la cooperación, coeducación, colaboración, compromiso y formación de valores”.

10. RAZONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

¿Por qué optar por juegos y deportes alternativos? Existen razones sólidas para ello. En primer lugar, para evitar la restricción de trabajar exclusivamente en una dirección, ya que estos juegos y deportes alternativos nos abren la puerta a un abanico de oportunidades educativas, recreativas, de acondicionamiento físico y entretenimiento, entre otras.

Los deportes alternativos representan una excelente vía para que los estudiantes inicien su exploración en la actividad física desde sus fundamentos. La necesidad de brindar una

enseñanza de alta calidad, una demanda de la sociedad hacia el sistema educativo y los docentes impulsa la reflexión y motiva a revisar las prácticas pedagógicas. Esto a su vez conduce a la implementación de planes de formación continua o desarrollo profesional, a la actualización de métodos de enseñanza, recursos didácticos y contenidos curriculares. En resumen, esta demanda promueve la búsqueda de alternativas innovadoras en cada área de estudio.

La mayoría de los juegos y deportes alternativos abarcan al menos cuatro amplios ámbitos de aplicación. En primer lugar, estos deportes desempeñan un papel educativo fundamental en los programas de educación física de las escuelas a varios niveles, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes. En segundo lugar, el deporte como servicio público municipal. Se utilizan en programas municipales que promueven el deporte para todos, el acondicionamiento físico y la promoción de la salud y la higiene corporal. En tercer lugar cabe mencionar el ocio y la recreación. Estos juegos ofrecen una experiencia de ocio activo que combina elementos hedonistas (aspectos relacionados con la búsqueda de satisfacción personal), catárticos y de diversión. Por último, la competición. Como hemos visto en anteriores apartados, la competitividad no es un elemento central en estos juegos, sino más bien lo contrario. No obstante, en algunos de ellos, como la indiacá y el Floorball, se integra un componente competitivo, lo que amplía las opciones para su práctica.

En todos estos contextos, los juegos y deportes alternativos promueven la interacción social y socialización entre sus participantes. Como resultado, brindan numerosas ocasiones para la enseñanza a cargo de los docentes de Educación Física en distintos niveles educativos. También ofrecen oportunidades para la práctica, el juego, la actividad deportiva y la diversión de los alumnos.

Estos juegos y deportes alternativos son aptos para su práctica en entornos escolares, independientemente de las instalaciones que tenga el centro. Además, cuentan con un reglamento sencillo, fácil de comprender y altamente adaptables a las necesidades de los alumnos. Son inclusivos en términos de género y edad, lo que significa que pueden ser disfrutados por personas de diferentes edades y géneros sin restricciones. Además, son deportes que pueden ser participativos sin importar el nivel de habilidad de cada individuo,

ya que algunas personas pueden requerir más tiempo o esfuerzo para aprender técnicas específicas, y esto se acepta dentro de la dinámica del juego. Por otra parte, enseñan a los alumnos valores como el respeto hacia los compañeros, la importancia de la colaboración y el trabajo en equipo, la tolerancia, honestidad consigo mismos y con los demás al reconocer sus logros y errores, etc.

Siguiendo con los motivos para incorporar los juegos alternativos en las clases de Educación Física, es importante destacar que, según Clermont Simard (1987) existen una serie de principios que deben ser respetados en las programaciones, y en mi opinión, los deportes alternativos cumplen con todos estos principios. El primero es el **principio de participación**, donde se garantizará la inclusión completa de todo el alumnado con o sin discapacidades, así como de las organizaciones que las representan, en todas las decisiones o acciones relacionadas con ellos. Según el **principio de integración**, todo el alumnado debe tener acceso a todos los servicios y la oportunidad de participar en todas las actividades que la comunidad organice. Además, es fundamental que las acciones y estrategias de alcance general tengan en cuenta de manera adecuada las necesidades de las personas con alguna discapacidad. En tercer lugar, Simard, destaca el **principio de normalización**, que enfatiza la necesidad de ajustar las circunstancias a las necesidades individuales de cada persona de manera específica. El siguiente **principio es el de sectorización**, que hace hincapié en que todos los alumnos deben ser considerados y tenidos en cuenta, sus necesidades deben ser satisfechas en el marco de la comunidad a la que pertenecen, es decir, en su entorno familiar, social y cultural. Finalmente, Simard subraya la relevancia de la coordinación entre las distintas entidades o instituciones encargadas de abordar las necesidades de los estudiantes, ya que una coordinación efectiva promoverá el desarrollo integral de su personalidad.

Arráez (1995) presenta una serie de argumentos que respaldan la incorporación de estos nuevos contenidos en el programa de Educación Física. En primer lugar, son adecuados para ser practicados en el entorno escolar, incluso en casos de instalaciones limitadas o inadecuadas, ya que suelen permitir una improvisación sencilla de recursos. En segundo lugar, son sencillos de aprender desde el principio, ya que implican habilidades simples que permiten a los estudiantes participar de inmediato en situaciones reales de juego. Según Ruiz

(1991), esto es fundamental en cualquier proceso de aprendizaje, ya que permite que los alumnos avancen rápidamente a situaciones reales de juego, donde se divierten al mismo tiempo que mejoran sus habilidades. En tercer lugar, estos deportes pueden ser disfrutados sin importar el género o la edad, ya que generalmente el nivel de habilidad en todo el grupo tiende a ser bastante homogéneo. Esto resalta la importancia de la coeducación como uno de los valores fundamentales en la implementación de estos contenidos. Siguiendo con los argumentos de Arráez, estos deportes pueden ser disfrutados independientemente del nivel de habilidad de cada alumno, especialmente en la etapa de inicio, particularmente si se elimina la competencia. En este contexto es importante señalar que la necesidad de habilidades mínimas implica que el esfuerzo de los estudiantes sea más efectivo, ya que asegura una participación activa y constante durante el tiempo asignado para la actividad. En quinto lugar, la intensidad es de nivel moderado, poniendo un mayor énfasis en la dimensión cooperativa que en la competitiva. Por último, la asequibilidad de los materiales ya sea por su bajo costo o la posibilidad de fabricación casera, es destacable. La adquisición de palas, volantes, indiacas, sticks o bolas no implica un gasto excesivo para los departamentos de educación física en las escuelas.

En tiempos recientes, Parra y Sancho (2008) han observado que los estudiantes han experimentado una disminución de su motivación e interés por los deportes tradicionales en la Educación Física, en gran parte debido a su uso excesivo por parte de los docentes. Sin embargo, esta disminución en el interés de los alumnos y su falta de motivación ha estimulado la aparición de nuevos juegos y deportes que buscan abordar estas carencias.

Siguiendo la perspectiva de Arráez (1995), la selección de estos contenidos se fundamenta en el hecho de que su práctica contribuye a mejorar y potenciar las capacidades físicas de los estudiantes, al mismo tiempo que promueve el desarrollo de los siguientes aspectos:

- Ámbito motriz: habilidades básicas (fuerza, resistencia, velocidad), coordinación, velocidad de traslación, etc.
- Ámbito actitudinal: promueve la coeducación, fomenta las interacciones interpersonales, impulsa la comunicación y la integración social, estimula una competitividad sana, apoya el trabajo cooperativo, brinda oportunidades de disfrute

y entretenimiento, y contribuye al aprendizaje positivo para todos los juegos deportivos.

- **Ámbito conceptual:** comprensión de estrategias de toma de decisiones, conocimiento de lugares adecuados para llevar a cabo estas actividades, creación de nuevas normativas por parte de los participantes, y reconocimiento de habilidades fundamentales y universales empleadas en estas actividades.

11. CONCLUSIONES

Durante los últimos años, tal y como Parra y Sancho (2008) afirman, los deportes tradicionales han perdido su atractivo entre los estudiantes en las clases de Educación Física, en gran medida debido a su frecuente empleo por parte de los docentes. Por lo tanto, la necesidad de explorar nuevas experiencias y la falta de entusiasmo por parte de los estudiantes han impulsado la creación de nuevos juegos y deportes que aborden estas inquietudes. Como futura maestra de educación física, creo firmemente que es fundamental que los profesores se capaciten adecuadamente para ofrecer a los alumnos los deportes que mejor se adapten a sus necesidades. Con este fin es esencial hallar enfoques que permitan actualizar y dar un giro contemporáneo a los planes de estudio y a las programaciones del aula, y los deportes alternativos presentan una excelente oportunidad para lograrlo.

Desde sus inicios en las décadas de los 80 y 90, los juegos alternativos han experimentado un aumento significativo en su adopción en diversos contextos. En el entorno educativo, en particular, hemos observado una evolución inicialmente orientada hacia la recreación, en la que se buscaban experiencias lúdicas y novedosas mediante la introducción de materiales hasta entonces poco comunes en este contexto. Este Trabajo de Fin de Grado se ha movido en la misma dirección que varios autores que se enfocan en cuestiones como la equidad de oportunidades, la promoción del compañerismo, y la transmisión de valores educativos, entre otros. Todos estos autores persiguen una nueva visión que aborde la carencia que los juegos o deportes tradicionales no podían resolver, ya que se basaban en gran medida en la competición, lo que a menudo limitaba la participación y motivación únicamente a los estudiantes con habilidades físico motrices más desarrolladas.

Asimismo, los diversos estudios analizados respaldan los beneficios que conlleva la inclusión de deportes alternativos en las clases de educación física, ya que promueven la participación activa de los estudiantes, y mayormente se trata de deportes en los que los alumnos se sienten cómodos y competentes. Además, es importante destacar el fuerte sentido de compañerismo y respeto que surge de la práctica de estos deportes, con un énfasis en la deportividad y la competición sana.

Por otra parte, se promueven y se fortalecen las habilidades sociales de los alumnos y la resolución de conflictos. Abandonamos la idea de que en algunos deportes tradicionales los chicos jueguen con chicos y las chicas con chicas, y adoptamos un enfoque considerablemente más inclusivo, donde prevalecen los grupos mixtos y la coeducación. Continuando con esta perspectiva inclusiva, estos deportes incorporan un reglamento sencillo, simplificado y adaptable, lo que los vuelve más accesibles para los alumnos que presentan alguna dificultad, enfatizan el proceso sobre el resultado y permiten el desarrollo de actitudes positivas.

Lograr un ambiente de trabajo en el aula es de suma importancia para mí, donde cada niño pueda sentirse como un protagonista, independientemente de su condición física. A través de la investigación llevada a cabo en este trabajo acerca de los deportes alternativos y mi propia experiencia en las prácticas escolares he llegado a la conclusión de que los niños reciben con entusiasmo la práctica de estos deportes y desarrollan una variedad de habilidades tales como la cooperación, el respeto, el compañerismo, entre otras. Adicionalmente, representa un recurso altamente valioso para la creación de unidades didácticas verdaderamente innovadoras, permitiendo así la transferencia de actividades de las clases de educación física a los momentos de recreo, lo que a su vez ayuda a diversificar las opciones de juego de los niños, evitando que se limiten a practicar únicamente fútbol o baloncesto.

En conclusión, los juegos alternativos en educación física representan una valiosa herramienta pedagógica que fomenta el aprendizaje activo y la participación inclusiva de los estudiantes. Estos juegos ofrecen una alternativa dinámica a las tradicionales actividades

deportivas, permitiendo así a los docentes diseñar experiencias lúdicas que promueven el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales de manera divertida y efectiva. Además, estos enriquecen el currículo de educación física al adaptarse a las necesidades individuales y alentando la creatividad, la resolución de problemas y la cooperación. En un mundo en constante cambio, la inclusión de juegos alternativos en el ámbito educativo representa un enfoque moderno y en sintonía con las demandas de una educación más holística y diversa.

En última instancia, considero que todos los docentes deben estar dispuestos a evolucionar, formarse constantemente y proporcionar a los alumnos las herramientas necesarias para promover un aprendizaje y enseñanza integral. La educación física y los juegos alternativos ofrecen una vía hacia la inclusión, la igualdad de oportunidades y el desarrollo de habilidades esenciales. Nuestra responsabilidad es adaptarnos a este enfoque moderno, y al hacerlo, contribuimos al empoderamiento de nuestros alumnos, les convertimos en protagonistas, promovemos un ambiente de enseñanza enriquecedor ayudamos a moldear un futuro más inclusivo y diverso en el ámbito educativo.

12. BIBLIOGRAFÍA

- Barbero Álvarez, J.C. (2000). Los juegos y deportes alternativos en Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (22). <https://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm>
- Bravo, M. R., Carballo, R. Q., González, Ó. L., Alba, Á. B., & Moreno, Á. G. (2007). El Balonkorf: un deporte mixto para el fomento de la coeducación. Una propuesta didáctica. *Lecturas: Educación física y deportes*, (104). <https://www.efdeportes.com/efd104/balonkorf-deporte-mixto-para-la-coeducacion.htm>
- Bravo, M. R., Ojeda, O. L., Carballo, R. Q., & Alba, A. B. (2004). Una propuesta de utilización de material reciclable para el área de Educación Física. *Lecturas: educación física y deportes*, (68), 16. <https://efdeportes.com/efd68/recicla.htm>

- Dalmau, J. M., & Peire, T. (2016). Curso CPR: De los juegos alternativos a los nuevos deportes
- Devís, J.D., & Velert, C.P. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde
- Elías, N. & Dunning, E. (1992). La búsqueda de la emoción en el ocio. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, 83-115
- García, A. R. (2020). Los juegos y deportes alternativos como recurso para aumentar la motivación en clase de EF.
- García, P. S., & González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmasF: revista digital de educación física*, (56), 119-131.
- González Coto, V. A., Gámez Calvo, L., Beltrán, V. H., & Gamonales, J. M. (2022). RinGol: deporte alternativo e inclusivo en el ámbito educativo. *VIREF Revista de Educación Física*, 11(4), 119-131.
- Hernández Álvarez, J. L., & Velázquez Buendía, F. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Ministerio de Educación. Pág 12.
- Hernández Beltrán, V., Gámez Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2021). Unihoc como deporte alternativo en el ámbito educativo. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (16), 105-120
- Hernández Pérez, J.M. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. *Lecturas: educación física y deportes*, (114). <https://efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>

- Jiménez, J. (2010). Los juegos y deportes alternativos en educación física. *Revista Digital Enfoques Educativos*, 67, 142-151
- Lara Sánchez, A. J., & Cachón Zagalaz, J. (2010). Kinball: los deportes alternativos en la formación del/la docente de educación física.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Martínez, J.M.A. (1995). Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(40), 70-73.
- Moreno, Á. G., Bravo, M. R., Pérez, D. D., Alba, A. B., Carballo, R. Q., & González, O. L. (2006). Reutilizamos y jugamos con las cajas chinas: unidad didáctica. *Lecturas: Educación física y deportes*, (93). <https://efdeportes.com/efd93/ud.htm>
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista española de educación física*, 11(2), pág 3
- Noy, E. A. (2012). Los deportes alternativos y la importancia que tienen para el profesional de cultura Física, deporte y recreación. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 2(3-4), 99-114.
- Orden ECD 1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Anexo III del área de Educación Física. Boletín Oficial de Aragón (BOA), 2022.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36). Editorial Paidotribo.

- Parra, C., & Sancho, M. (2008). Deportes alternativos: una propuesta práctica desde el punto de vista del profesor. *In V congreso nacional y III congreso iberoamericano de deporte en edad escolar: "Nuevas Tendencias y perspectivas de futuro"* (pp. 351-374).
- Requena, Ó. (2008). Juegos alternativos en educación física: flag football. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 4(3), 1-10.
- Rodríguez, M., Quintana, R., Lindell, O., Barrera, A., & Gómez, A. (2005). El minigolf. Una alternativa a los contenidos tradicionales en Educación Física. *Lecturas: educación física y deportes*, (82). <https://www.efdeportes.com/efd82/minigolf.htm>
- Ruíz, J. G. (1996). Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación física escolar. *Editorial Deportiva Agonos. Lérida (España)*. Págs 21-23
- Sánchez Bañuelos, F. (1987). El niño y las actividades físico-deportivas: un enfoque pedagógico. *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 24(091), pág 40
- Simard, E. (1987) *Activité physique adaptée*. Gaetan Morin editeur, Québec. Canadá.
- Suero, S. F., Morillo, A. H., & Montilla, V. G. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-motion: Revista de educación, motricidad e investigación*, (6), 40-48.