

# CAPÍTULO VIII

## El modelo de educación deportiva

*Jesús Vicente Ruiz Omeñaca*

La perspectiva pedagógica asociada a la enseñanza auténtica conduce a procesos didácticos de práctica social y culturalmente situados, vinculados al espacio vivencial del alumnado y centrados en lo que resulta relevante en ámbitos reales de actuación, de tal modo que haya gran similitud entre las situaciones de aprendizaje propias de la Educación Física y las prácticas motrices del alumnado en sus diferentes espacios de vida. Se trata, en suma, de promover aprendizajes contextualizados, a través de situaciones que resulten relevantes para el alumnado en la medida en que conectan con sus motivaciones, intereses y contextos de práctica.

En este marco, se inscribe el Modelo de Educación Deportiva promovido por Daryl Siedentop desde la Universidad de Ohio, en EE. UU., a partir de la década de los 90 del pasado siglo (Siedentop, 1994, 1995, 1998, 2002; Siedentop et al., 2004).

Se trata de un modelo diseñado para proporcionar experiencias auténticas al alumnado, promoviendo un modo de hacer que se aproxima a una práctica situada del deporte y que establece vínculos no solo con el aprendizaje de la técnica y de la táctica, sino también, y de un modo especial, con la propia cultura deportiva. De esta forma, se reproducen elementos que involucran a cada persona participante en situaciones asociadas al devenir del deporte en el marco extraescolar, como la apreciación de las fases en una temporada de juego: pretemporada, temporada y fase final, la presencia de ciclos vertebrados desde el entrenamiento y la competición, o la existencia de roles personales complementarios vinculados a quien juega, dirige los entrenamientos, realiza labores de preparación física, ejerce el papel de periodista, etc.

## Bases teóricas

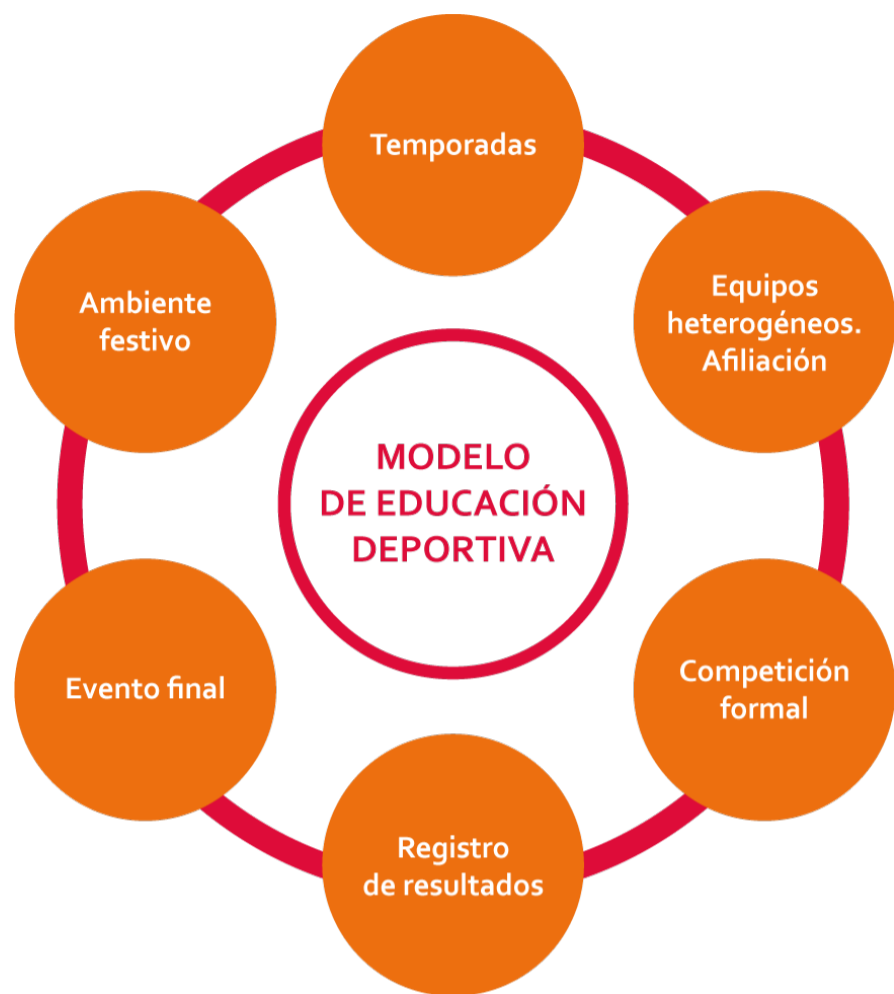
Partiendo de la premisa que supone conectar con la práctica deportiva ubicada fuera de los muros de la escuela hasta reproducir su estructura y su dinámica, son varios los referentes que dan forma al Modelo de Educación Deportiva (Figura 1) (Siedentop et al., 2004):

- Se desarrollan propuestas articuladas en temporadas, intervalos educativos más amplios que los habituales en las unidades de programación que se circunscriben a varias semanas de clase, basándose en la consideración de que, a mayor tiempo destinado a un proyecto construido sobre un núcleo común, más amplios y profundos pueden ser los resultados educativos alcanzados. Estos periodos suelen ser de 10 a 12 sesiones en educación elemental y de 18 a 20 sesiones en educación secundaria y media superior.
- Cada temporada se vertebra a través de tres momentos: pretemporada, centrada en la evaluación inicial del alumnado, el aprendizaje técnico-táctico y el conocimiento del reglamento de juego en relación con la actividad deportiva elegida; temporada regular, en la que se desarrolla la competición desde parámetros próximos a cualquier competición oficial; y la fase final, que adquiere el formato de *play-off*, en función de la clasificación obtenida en la fase regular. El proceso finaliza con un evento de carácter festivo.
- Se promueve el trabajo y el aprendizaje en equipos heterogéneos en cuanto al nivel de habilidad técnica y al dominio táctico en cada persona integrante del grupo de clase. Estos equipos se mantienen estables a lo largo de todo el proceso implícito en la propuesta educativa. Los equipos organizan su plan de aprendizaje y entrenamiento, practican y compiten con otros grupos. Con esta base se promueve la afiliación y la identidad de grupo. Sobre ellas, se abre la posibilidad de crecimiento personal y de compromiso grupal. Como elemento a priori, se toma como referencia la generación de equipos equilibrados en relación con la posibilidad de competir en la actividad deportiva a desarrollar.
- Se introduce una competición con estructura formal, alternándola con sesiones de práctica y aprendizaje. Esta competición trata de contextualizar el proceso y pretende promover la motivación para abrir vías hacia la planificación y la creación de metas dentro de un marco próximo a la realidad significativo para el alumnado. Por su parte, con las sesiones de práctica se pretende satisfacer las necesidades de progreso técnico y táctico de las personas participantes. Para favorecer la participación y los aprendizajes, las situaciones de competición son simplificadas.

- De la competición deriva la existencia de equipos campeones en una actividad concreta y en un periodo específico, lo que aproxima el planteamiento de la Educación Deportiva a lo que acontece en los contextos reales ubicados fuera del ámbito educativo formal. En este contexto, es posible verificar la progresión personal y de equipo en el seno de la competición y se abre una puerta hacia la celebración de los logros. Para determinar cuál es el equipo campeón, se utiliza un sistema de puntuación que no solamente toma en consideración el resultado alcanzado en la competición, también son objeto de puntuación otros aspectos como el rendimiento del equipo, el trabajo diario de cada grupo o el juego limpio.
- Se establece un registro en relación con aspectos asociados al deporte objeto de práctica: puntos anotados, tiempos logrados, recuperaciones, asistencias, etc. Este hecho proporciona información a las personas y a los equipos, lo que opera a modo de *feedback* sobre los resultados y puede contribuir a reconstruir los procesos. Por otro lado, los registros ayudan a determinar estándares asociados a logros —dentro de la dinámica de evaluación habitual en los EE. UU.—, así como a delimitar el grado de consecución de objetivos y a establecer referentes a nivel de institución escolar.
- La competición culmina con la realización de un evento final en el que se entregan los premios por los logros alcanzados.
- Todo ello se desarrolla dentro de un ambiente que conjuga el aprendizaje con el sentido festivo, en el que adquieren un peso específico importante la elaboración de carteles, la identidad grupal a través de los colores de cada equipo, la grabación y el visionado de las competiciones, la entrega de premios, etc. El profesorado y el alumnado colaboran, en suma, para generar un contexto de alegría que entiende la competición deportiva como una celebración y que concede valor a los progresos, el esfuerzo realizado y la identidad grupal y el sentido de pertenencia, dentro de un proyecto compartido por el grupo de clase y por la propia institución educativa.

## Figura 1

*Elementos integrados dentro del Modelo de Educación Deportiva*



Desde una perspectiva metodológica, el Modelo de Educación Deportiva se basa en la combinación entre alternativas centradas en la instrucción directa, el aprendizaje cooperativo en pequeños grupos y el aprendizaje entre iguales, dentro de un proceso que avanza desde planteamientos más directivos hacia otros con una orientación emancipatoria. En cualquier caso, se presenta como una alternativa con posibilidades de variación en relación con cómo articular los procesos de aprendizaje pudiendo integrar incluso diferentes estilos de enseñanza y, en su caso, estrategias en la práctica de las acciones orientadas hacia la mejora dentro de los momentos de entrenamiento.

Por otro lado, resulta destacable que, con modificaciones, es una alternativa susceptible de ser aplicada en el contexto de un amplio espectro de actividades deportivas.

El alumnado se embarca en una práctica que, si bien mantiene esquemas propios de la actividad deportiva institucionalizada, no la reproduce miméticamente, sino que la adapta para responder a las demandas del contexto educativo. En este sentido, y en aras de promover la participación y la orientación educativa de la actividad:

- La competición discurre sin eliminación.
- Hay un reparto equitativo entre los jugadores y jugadoras que integran un equipo en cuanto al tiempo de juego y la asunción de posiciones.
- Se implementan situaciones de juego modificado en espacios adaptados.
- Y se presta especial atención a la provisión de un contexto ético.

Una parte importante del éxito del Modelo de Enseñanza Deportiva depende de una buena implementación de los roles (Siedentop et al., 2004). A través de ellos se traslada al ámbito educativo, la estructura organizativa de los sistemas deportivos. De este modo, además de adoptar el papel de jugador, que es asumido por todas las personas que integran el equipo, se ejerce un rol complementario. Entre estos se ubican los asociados al entrenamiento, la preparación física, el arbitraje, la dirección deportiva o la integración en el comité de disciplina deportiva. Estos roles pueden ampliarse en función de la actividad deportiva abordada y de las necesidades derivadas del contexto de práctica. En el desempeño de los diferentes roles, García-López y González (2011) encontraron un buen tejido para la adquisición de competencias por parte del alumnado.

Centrándonos en sus potencialidades y limitaciones, sin duda, el principal potencial del Modelo de Educación Deportiva radica en su intencionalidad ligada a la ya reseñada provisión de contextos de enseñanza auténtica dentro de un marco social y culturalmente situado. Este hecho le hace conectar con la vida de una parte del alumnado —aquella que entrena y compite en el ámbito deportivo— fuera del marco escolar y lo convierte en un buen medio para la educación para la adquisición de competencias. No obstante, es preciso tener en cuenta también la debilidad que supone que esa conexión no se da con todo el alumnado, dado que en un grupo pueden converger personas que participan en actividades deportivas fuera del marco escolar, o que vivencian como espectadores el deporte y han establecido nexos con él desde la información que propician los medios de comunicación social, con otras que no mantienen lazos con ninguna de estas dos formas de acceso al deporte.

En el terreno de la investigación científica son varios los aspectos que se han tratado en relación con este modelo (Curtner-Smith & Sofu, 2004; García-López & Calderón, 2020; Méndez, 2009; Wallhead & O'Sullivan, 2005), llegando a importantes conclusiones:

- El Modelo de Educación Deportiva se muestra como un buen medio para mejorar las habilidades motrices del alumnado en relación con modalidades deportivas específicas. No obstante, también puede generar contextos en los que, si hay diferencias notables en el nivel de competencia motriz de partida entre las personas que integran el grupo y no se realizan acciones compensadoras desde la equidad, el alumnado con mayor grado de competencia puede monopolizar la situación de juego, limitando las oportunidades para el aprendizaje de sus compañeros. También, se ha manifestado un cierto escepticismo entre el profesorado en relación con las posibilidades que ofrece este modelo en la adquisición y desarrollo de la competencia motriz bajo la percepción de que el alumnado, por lo general, no posee las dotes de liderazgo necesarias para desenvolverse en este contexto ni las capacidades asociadas a la autonomía, la autogestión y la emancipación que les permiten afrontar procesos de aprendizaje entre iguales.
- Las situaciones de aprendizaje y práctica integradas en el modelo propician motivación en el alumnado.
- Se revelan progresos en cuanto a los conocimientos y el rendimiento táctico del alumnado, si bien los estudios realizados han sido escasos.
- Existen cambios positivos en el desarrollo personal y social, ligados al incremento de la interacción y la actuación cooperativa, al trabajo en equipo y al apoyo a los compañeros.
- Se da también una mayor implicación de las personas participantes en el contexto tanto del aprendizaje como de la competición.
- Se incrementa el sentimiento de afiliación al grupo.
- Se muestran resultados contradictorios en lo que se refiere a la potencialidad del modelo para promover la equidad de género.

Por otro lado, ahondando en las limitaciones, Sehu (1998) resaltó el riesgo que entraña este modelo al erigirse no como un generador de una cultura deportiva innovadora, humanizadora y regida por parámetros éticos, sino como un mecanismo del *statu quo* imperante, ligado a un modo de entender el deporte que ha permeado en la sociedad actual. Esta forma de permeabilidad del hecho deportivo en el marco social ensalza los valores del capitalismo

competitivo y deshumanizado y se convierte en uno de sus más potentes mecanismos de difusión (Corriente & Montero, 2011). En cualquier caso, es posible reconstruir la acción didáctica para, a partir del Modelo de Educación Deportiva, promover desde la propia acción didáctica y a través de procesos de diálogo, el sentido crítico en relación con los aspectos axiológicos que permean a los planteamientos ligados al deporte en su concepción actual, así como analizar cuanto acontece en el seno del grupo, desde este mismo sentido crítico. De forma complementaria, pueden sumarse acciones que tengan que ver con el desarrollo de un deporte con una orientación inequívocamente ética, por más que este modelo ya tiene presente, entre sus metas pedagógicas, imbuir de este sentido ético la actividad deportiva.

Otra cuestión que puede resultar problemática remite a los agrupamientos. La idea de mantener los grupos de forma estable, a lo largo de la temporada, puede convertirse en un buen detonante para propiciar el sentimiento de afiliación y la identidad de grupo, así como sobre la posibilidad de establecer e integrar como rutina relaciones colaborativas; sin embargo, puede sumar actitudes de rivalidad hacia el exogrupo, a partir de interacciones basadas en la percepción de la relación nosotros-ellos. Este hecho puede verse acentuado, dado que los grupos se enfrentan entre sí en una competición reglada. De nuevo, la reflexión compartida y el establecimiento de un marco reglamentario y normativo, que priorice el trato justo y la actitud respetuosa, pueden ser buenos caminos para amortiguar este efecto.

Por otro lado, no hemos de olvidar que la función de la Educación Física está ligada, también, a la capacitación para hacer un uso constructivo del tiempo libre. Este hecho lleva, asimismo, a considerar el deporte desde su vertiente recreativa, pues será esta la que configure el modo de desarrollar la actividad deportiva entre una parte importante del alumnado. En esta alternativa, el sentido lúdico y la lejanía con los planteamientos propios del deporte competitivo e institucionalizado son los principales rasgos definitorios y estos están alejados del Modelo de Educación Deportiva, por más que en este último se trate de impregnar la actividad de un ambiente festivo; ambiente que, en cualquier caso, en la práctica, no se mantiene como un a priori inherentemente unido al devenir del deporte (Ruiz, 2014).

En otro orden de ideas, el hecho que supone desarrollar propuestas basadas en temporadas con una amplia demanda en cuanto al número de sesiones requeridas, como hemos señalado, abre horizontes hacia una mayor profundización en el tratamiento de un deporte concreto. Pero, por otro lado, dentro de un contexto temporal limitado como el que se afronta

desde nuestra área curricular, resta posibilidades para abordar otras alternativas deportivas y diferentes manifestaciones culturales de la práctica motriz y puede generar desequilibrios en la distribución de contenidos dentro del curso escolar. Por ello, será preciso someter a un proceso reflexivo, asumido en colaboración con el alumnado, la delimitación de las alternativas motrices que serán objeto de tratamiento dentro de la actividad escolar, asumiendo un hecho obvio: sumar en una dirección llevará implícito, indefectiblemente, restar en otra.

No obstante, en su conjunto, el Modelo de Educación Deportiva se muestra como una opción sugerente, con indudables posibilidades y, también, con algunas limitaciones. Y abre una alternativa diferente que, en cualquier caso, se puede combinar con otros modelos pedagógicos como el de enseñanza para la comprensión, los modelos integrados o el modelo de coopedagogía que se abordan en este texto. La idea de hibridación entre modelos cobra así singular relevancia.

### **Propuesta pedagógica**

Si bien, el modelo pedagógico de Educación Deportiva se adecua bien para articular procesos didácticos asociados a los deportes de colaboración-oposición, esto no es óbice para que otras opciones lúdicas y deportivas con diferente lógica interna puedan encontrar, en este modelo pedagógico, un escenario idóneo. Por ello, y en aras de ampliar horizontes, en este caso vamos a ubicar el foco en situaciones motrices individuales y en concreto en un deporte con un sinfín de posibilidades: el atletismo. La propuesta está diseñada para ser abordada con alumnado de educación secundaria. No obstante, podría adecuarse a los cursos finales de educación primaria. Y, en cualquier caso, requeriría siempre de un alto grado de contextualización y de adecuación a cada grupo de alumnos.

Pero ¿Por qué una unidad didáctica destinada a la iniciación al atletismo? Varias son las razones: correr, saltar y lanzar son habilidades que forman parte del repertorio motor del alumnado. Las habilidades atléticas, además de acercar a una actividad deportiva, pueden emplearse en un sinfín de situaciones propias de la vida del alumnado. La inclusión de esta unidad de programación está plenamente justificada desde una óptica epistemológica, ligada a la lógica interna de nuestra materia, y supone una progresión en relación con el desarrollo de habilidades motrices básicas abordado en cursos anteriores.



Con la ineludible referencia que representan estas experiencias previas, en la presente unidad y en relación con la adquisición de la competencia motriz, tratamos de ofrecer actividades que permitan enriquecer, de un modo contextual y vinculado a su espacio vivencial, las habilidades atléticas.

Con todo y manteniendo la línea de actuación propia del planteamiento pedagógico subyacente a este texto, la unidad no se centra exclusivamente en el desarrollo corporal y motor. Nuestra intención trasciende más allá. Partiendo de la puesta en juego contextualizada de la competencia motriz, tratamos de proveer contextos de aprendizaje enriquecedores en todos los ámbitos del desarrollo personal, que permitan propiciar la adquisición de competencias y que se mantengan sensibles a un modelo de Educación Física con una orientación ética.

En esta línea de actuación, concedemos una relevancia especial a la exploración de nuevas ideas, al desarrollo del pensamiento divergente y la capacidad creativa, a la evolución en la esfera de la autonomía, el deseo de autosuperación, la autoconfianza y la autoestima como bases del progreso en los ámbitos emocional, afectivo y volitivo, a la capacitación en el camino de búsqueda de alternativas emancipatorias en la práctica motriz como senderos en la educación que abre vías hacia la libertad y a la actuación cooperativa, como instrumentos en el desarrollo de un autoconcepto ajustado, realista y positivo, como recursos en el aprendizaje de habilidades sociales y como opciones en relación con la actuación prosocial.

El desarrollo integral de todas y cada una de las personas que participan en nuestra clase, abordado desde la atención a su singularidad personal, constituye, en cualquier caso, la base sobre la que se construye esta unidad didáctica. (Ramos & Ruiz, 2010, p.55)

Y el Modelo de Educación Deportiva, en hibridación durante momentos concretos con el aprendizaje cooperativo, será la referencia de partida.

## **Objetivos**

Dentro de este contexto, la propuesta se plantea partiendo de los siguientes objetivos de aprendizaje para el alumnado:

- Conocer diferentes habilidades atléticas, así como el marco reglamentario global en el que se desarrolla el atletismo, exponiendo verbalmente cada referente.
- Comprender la dinámica propia de las competiciones atléticas y del contexto en el que se desarrollan, asumiendo roles complementarios en relación con los procesos que suscitan dichas competiciones.
- Aplicar esquemas motores relacionados con la técnica propia de diferentes habilidades atléticas, dotándolos de ductilidad para adecuarlos en diferentes contextos.
- Practicar diferentes formas de carrera, adaptándola a cada situación atlética.
- Experimentar formas de salto, adecuando su acción motriz y distinguiendo las fases de carrera (i. e., batida, vuelo y caída) que los integran.
- Practicar lanzamientos acordes con las características del objeto a lanzar y las normas que se establecen en las diferentes modalidades atléticas.
- Poner en práctica estrategias de cooperación, contribuyendo al aprendizaje propio y de los compañeros.
- Desarrollar la autonomía y la confianza en sí mismo y en los demás, como medio para el desarrollo personal y la convivencia social.
- Respetar la diversidad de capacidades existentes dentro del equipo propio y del grupo de clase, desarrollando actitudes de aceptación, tolerancia y apoyo activo hacia los compañeros.
- Establecer relaciones constructivas con los demás, basadas en la aceptación, el respeto, la puesta en juego de habilidades sociales, la disposición para la actuación prosocial y la resolución dialógica y positiva de los conflictos, considerando esos aspectos como elementos clave para desenvolverse de forma positiva en el marco de las actividades físicas en las que participa dentro de su espacio vivencial.

## **Estructura de la unidad didáctica**

La unidad está configurada para ocupar 18 sesiones de clase. Su distribución temporal integrando las diferentes fases del Modelo de Educación Deportiva se presenta en la Tabla 1.

**Tabla 1***Cronograma de la unidad didáctica*

S	Fase	Acciones
1	Presentación	<p>Presentación de la propuesta didáctica asociada al Modelo de Educación Deportiva.</p> <p>Aproximación al atletismo como actividad deportiva.</p> <p>Asignación de roles complementarios: jueces, comité técnico, periodistas, etc.</p> <p>Además, todas las personas asumirán en algún momento el rol de entrenadoras.</p>
8	Pretemporada	<p>A través de procesos de aprendizaje cooperativo mediante la estructura <i>Cooperación con reparto de responsabilidades sobre las claves de observación</i> (Ruiz, 2017), el alumnado se corresponsabiliza en los procesos de aprendizaje, de modo que todas las personas dentro de cada equipo adquieran las técnicas básicas de carrera (i. e., paso de vallas, entrega y recepción de relevos, salto de altura y longitud y lanzamiento de peso y jabalina). Podrían sumarse otras técnicas como lanzamiento de martillo.</p> <p>Las personas encargadas de prensa publican noticias sobre el proceso.</p> <p>Se comienza a ejercer el rol de entrenadores durante el aprendizaje dentro de cada equipo.</p>
6	Competición regular	<p>Se alternan procesos de consolidación de los aprendizajes con una competición de carreras, una de saltos y una de lanzamientos.</p> <p>Al desempeñar el rol de entrenador se proporciona retroalimentación y se trata de motivar durante el aprendizaje y la competición.</p> <p>Las personas que conforman el comité técnico publican las clasificaciones y las marcas.</p> <p>Las personas que ejercen el rol de jueces gestionan la competición.</p> <p>El personal de prensa publica noticias sobre los entrenamientos y la competición.</p>
3	Olimpiadas y fiesta final	<p>Cada equipo se presenta como perteneciente a un país —real o imaginario—.</p> <p>Dentro de cada equipo se reparten pruebas de tal forma que cada persona participará en una carrera, un salto y un lanzamiento y en todas las pruebas habrá al menos una persona representante de cada equipo. Todas las personas participan en la prueba de relevos.</p> <p>En cada competición se obtienen puntos para el equipo. Todas las personas puntúan en función del lugar en la clasificación. La prueba de relevos tendrá un valor doble.</p> <p>Los roles personales se mantienen como en la competición regular.</p> <p>Al finalizar la Olimpiada, se entregan premios a todas las personas participantes y se realiza un acto de celebración.</p>

### ***Situaciones de aprendizaje***

En lo que se refiere al proceso de aprendizaje, este se organiza a partir del cuaderno de equipo. A continuación, se presenta su contenido en lo que atañe a su presentación inicial. Y, a modo de ejemplo, sumamos la propuesta para el aprendizaje de una habilidad de carrera —paso de vallas—, una de salto —longitud— y una de lanzamiento —jabalina—. Dicho contenido se puede complementar con videogramas sobre cada habilidad atlética.

## **Atletas en la olimpiada**

### **Presentación**

Seguramente, muchos de ustedes ya conocen el atletismo. Como saben, dentro de él se diferencian tres tipos de pruebas:

- Carreras: de velocidad y de resistencia, con o sin vallas u obstáculos.
- Saltos: de altura, de longitud, triple salto y con pértiga.
- Lanzamientos: de peso, de disco, de jabalina, de martillo.

Pero las técnicas propias de estas pruebas no solo sirven para competir, también nos pueden ayudar a desplazarnos, saltar, o lanzar con más eficacia dentro de las actividades que realizamos en nuestra vida diaria.

Como saben, el atletismo es la actividad que hemos escogido en nuestra clase para seguir aprendiendo a movernos, a vivir mejor, a estar a gusto con nosotros mismos y a convivir. Y, para lograrlo, no van a estar solos. Durante todo el tiempo que dure esta actividad, formarán parte de un equipo. Han de tener en cuenta que dentro del equipo:

- Son responsables de lo que aprendan.
- Sus compañeros de grupo son responsables de lo que ustedes aprendan.
- Cada uno de sus compañeros es responsable de sus aprendizajes.
- Ustedes son responsables de lo que cada uno de sus compañeros aprenda.

Para ayudarles, disponen de las fichas que les presentamos a continuación. En ellas pueden observar:

- Cómo se realiza cada técnica para lograr desplazarnos, saltar o lanzar con más eficacia.
- Qué actividades pueden hacer para mejorar.

- A qué habrán de prestar especial atención y qué habrán de observar en sus compañeros (Claves).

Cada día durante la pretemporada y al seguir aprendiendo en la temporada regular:

- Iremos al círculo de encuentro para compartir el proyecto de clase.
- Colocaremos el material.
- Iremos a nuestro equipo y leeremos la ficha tratando de resolver las dudas entre todos. Cada persona asumirá dos claves. E informará sobre si las cumple o no, a todas las personas del equipo cuando estemos entrenando para mejorar. Informaremos primero de lo que hacen bien. Y después comentaremos qué aspectos han de mejorar.
- Realizaremos el calentamiento.
- Comenzaremos las actividades para aprender.
- Proporcionaremos información a nuestros compañeros para ayudarles en los aprendizajes y recibiremos la información que ellos nos proporcionen.

¡Ánimo! Y... ¡A aprender cooperando!

## Aprendemos a pasar vallas y obstáculos

Aprender la técnica de paso de vallas te puede ayudar a superar diferentes obstáculos cuando corres por el parque, por el campo, por la montaña, etc.

Para mejorar puedes hacer lo siguiente:

1. Correr y saltar vallas y obstáculos de diferente altura (no saltamos los que consideremos peligrosos) mientras tratamos de mantener el ritmo de carrera.
2. Pasamos sobre vallas muy bajas intentando realizar el mismo número de pasos (tres o cinco) entre cada dos vallas, de modo que siempre pasemos primero la misma pierna en primer lugar (pierna de ataque) y la otra en segundo lugar (pierna de impulso). Después pasamos vallas situadas a diferente distancia entre ellas y ajustamos la carrera entre medio.

3. Pasamos vallas de mayor altura, por un lado, de tal forma que la pierna de ataque pasa sobre la valla, pero no la pierna de impulso. Cada persona escoge una altura que suponga un reto, pero que no represente peligro.
4. Pasamos vallas de mayor altura, por un lado, de tal forma que la pierna de ataque pasa fuera de la valla y la pierna de impulso pasa sobre la valla.
5. Pasamos una secuencia de vallas tratando de mantener el ritmo de carrera y superándolas por encima, tanto con la pierna de ataque como con la de impulso.
6. Podemos cronometrarnos en un recorrido y tratar de ir mejorando.

Para pasar bien vallas y obstáculos y para ayudar a tus compañeros a mejorar, has de prestar atención a las siguientes CLAVES:

- Ritmo de Carrera:
  - \* Pasar la valla ha de romper lo menos posible el ritmo de carrera.
  - \* Das el mismo número de pasos entre valla y valla.
  - \* Atacas la valla desde lejos para pasar rasante sobre ella. Si te aproximas mucho tendrás que saltar y romperás el ritmo de carrera.
  - \* Una vez hayas rebasado la valla, el pie busca lo antes posible el contacto con el suelo para reanudar la carrera.
- Para pasar la valla:
  - \* La pierna adelantada —pierna de ataque— sube y se mantiene lo más extendida posible, mientras se adelanta también el tronco y el brazo contrario.
  - \* La pierna atrasada —pierna de impulso—, una vez realizado el impulso se flexiona y se lleva hacia afuera, para que pase paralela a la parte de arriba de la valla.

¡Vamos a aprender y a ayudar a las otras personas a que lo hagan!

## Aprendemos a saltar longitud

Aprender a saltar longitud te puede ayudar a superar, mediante un salto, diferentes espacios. Y puede ser una actividad divertida e interesante.

Para mejorar puedes hacer lo siguiente:

Antes de nada, debes tener en cuenta que el salto se realizará desde detrás de la línea que sirva de referencia.

1. Avanza corriendo y salta para caer lo más lejos posible. Puedes medir tus saltos.
2. Realiza un recorrido de varios metros y salta con una pierna cayendo con la otra. Ve con qué pierna te impulsamos mejor.
3. Salta desde un banco con ambas piernas, prestando atención a lo que haces en la fase aérea del salto y en la caída.
4. Corre y bate desde un banco con una pierna, prestando atención a lo que haces en la fase aérea del salto y en la caída.
5. Vuelve a realizar el salto completo. Ajusta la longitud de la carrera. Puedes medir tus saltos.

Para realizar un salto que te permita caer muy lejos has de prestar atención a las siguientes CLAVES:

En todo salto se diferencian cuatro fases: la carrera, la batida o impulso, la fase aérea o vuelo y la caída. Hay varias formas de saltar, en función de lo que se haga mientras se está en el aire.

- Carrera.
  - \* Va de menos a más velocidad.
  - \* Cada persona selecciona la longitud de su carrera, de tal modo que pueda llegar a la zona de salto a gran velocidad, pero sin cansarse.
  - \* El penúltimo paso es más largo y el último más corto, para ajustar a la línea de salto y para impulsarse mejor.
- Batida:
  - \* Apoyamos la planta del pie y flexionamos ligeramente la pierna de impulso.
  - \* La pierna de impulso se extiende con energía y la pierna libre se eleva, formando un ángulo de aproximadamente 90° con el tronco.

- \* Los brazos acompañan equilibrando la acción.
- Vuelo:
  - \* En una de las posibilidades, cuando estamos en el aire, la pierna atrasada se adelanta hasta llegar a donde está la pierna adelantada, las rodillas se flexionan y el cuerpo se arquea, mientras los dos brazos van hacia atrás. Después, los dos brazos se llevan hacia delante, haciendo un semicírculo por arriba y las piernas se extienden y se llevan hacia delante.
  - \* En la otra alternativa andamos en el aire, dando un paso y medio, mientras los brazos avanzan trazando círculos para compensar. Y se acaba con los dos pies hacia adelante.
- Caída:
  - \* Se cae sobre los talones.
  - \* Se flexionan las piernas.
  - \* Se lleva el tronco hacia delante.

Y recuerda que seguimos aprendiendo en equipo.

## Aprendemos a lanzar jabalina

Aprender a lanzar jabalina puede ayudarnos a lanzar lo más lejos posible objetos que no sean pesados. Y puede ser una buena actividad para nuestro tiempo libre.

Has de tener en cuenta que el lanzamiento se realiza siempre por encima de la altura de los hombros y que no se puede rebasar la línea que pone límite a nuestro desplazamiento, o el lanzamiento será nulo.

Además, por razones de seguridad no lanzaremos jabalinas, sino pelotas y un objeto que se llama *bortex*.

Para mejorar puedes hacer lo siguiente:

1. Lanzar tratando de llegar lo más lejos posible.
2. Realizar la parte final del lanzamiento.



3. Ahora, sumar los pasos cruzados. Primero uno y luego los dos. Sumar después la carrera previa.
4. Volver a realizar el lanzamiento completo. ¿A qué distancia lograremos lanzar?

Para realizar un lanzamiento de un objeto pesado has de prestar atención a las siguientes CLAVES:

- Dado que no vamos a utilizar jabalina, la forma de agarre ya no tiene tanta importancia. Si tuvieras, usáramos jabalina, el dedo índice lo apoyaríamos en el parte exterior, el pulgar por encima y los otros tres dedos por la parte de abajo.
- La carrera se hace acelerando. En los primeros pasos la pelota irá por encima de la cabeza y a medida que avancemos nuestro brazo irá quedando más atrás.
- Los últimos pasos son cruzados (puedes hacer uno o dos pasos de este tipo).
- El brazo se extiende hacia atrás.
- El lanzamiento se realiza con la pierna contraria al brazo que lanza, adelantada, mediante la flexión y extensión del codo y el movimiento del brazo hacia adelante.
- Se cambia de pierna para frenar y no superar la línea que pone límite a nuestro desplazamiento.

¡Ánimo! Y recuerda que podemos mejorar y debemos ayudar a mejorar a nuestros compañeros.

### ***La asunción de roles***

Como hemos señalado, la asunción de roles es una de las señas de identidad propias del Modelo de Educación Deportiva. Dentro de nuestra ejemplificación proponemos los siguientes: integrantes del Comité organizador de la olimpiada, entrenadores —todas las personas lo asumirán durante el proceso de aprendizaje—, jueces, personas integrantes del comité técnico, así como del comité ético y periodistas. Las posibles labores en cada fase se presentan en la Tabla 2.

**Tabla 2***Labores asociadas a cada rol*

Fase	Acciones
Presentación	<p>Asignación de roles.</p> <p>Conocimiento y aprendizaje de la labor que habrá de realizar cada persona en función de su rol.</p>
Pretemporada	<p>Entrenadores: contribuyen al aprendizaje, proporcionan retroalimentación, motivan y animan.</p> <p>Comité organizador de la olimpiada: comienza su tarea de secuenciación de pruebas en la olimpiada, generación de fichas de inscripción y asignación de participantes de cada equipo, anuncio y promoción de la olimpiada.</p> <p>Jueces: leen las reglas básicas de realización de la prueba que se entrena en ese día.</p> <p>Comité técnico: comienza a elaborar las fichas de anotación de los resultados de las pruebas.</p> <p>Comité ético: elabora un decálogo de comportamiento deportivo.</p> <p>Periodistas: crean la revista de la olimpiada, entrevistas a atletas locales, difunden información sobre atletas de diferentes pruebas, tanto masculinas como femeninas que destacan por su esfuerzo y perseverancia y que constituyen un ejemplo a seguir, etc.</p>
Competición regular	<p>Entrenadores: contribuyen al aprendizaje, proporcionan retroalimentación, motivan y animan.</p> <p>Comité organizador de la olimpiada: continúa con la labor iniciada en la pretemporada</p> <p>Jueces: profundizan en el conocimiento de las reglas. Ejercen su labor en la competición.</p> <p>Comité técnico: publica los resultados de las pruebas en la competición.</p> <p>Comité ético: vela por el comportamiento ético. Realiza una campaña de difusión del decálogo de comportamiento deportivo.</p> <p>Periodistas: publican en la revista noticias sobre los entrenamientos y sobre la competición y continúan la labor iniciada en la pretemporada.</p>
Olimpiadas y fiesta final	<p>Entrenadores: contribuyen al aprendizaje, proporcionan retroalimentación, motivan y animan.</p> <p>Comité organizador de la olimpiada: gestiona la olimpiada.</p> <p>Jueces: realizan la toma de tiempos y de marcas y controlan el respeto a las reglas durante la competición.</p> <p>Comité técnico: publica los resultados de las pruebas.</p> <p>Comité ético: vela por el comportamiento ético.</p> <p>Periodistas: publican en la revista de la olimpiada las noticias más destacadas y realizan entrevistas a las personas participantes, trasladándolas también a la revista. Publican noticias sobre la fiesta final.</p>

## Conclusiones

El Modelo de Educación Deportiva se erige como un referente de singular valía en relación con la acción didáctica propia de nuestra área. La posibilidad de abordar, desde él, un amplio espectro de situaciones motrices, la vinculación a la práctica de actividad física en su vertiente institucional, reproduciendo parámetros propios del marco extraescolar, y la promoción de una enseñanza auténtica suman elementos de especial relevancia a aquellos otros que ha demostrado la evidencia científica, vinculados a la posibilidad de propiciar aprendizajes en el ámbito motor y en los procesos de toma de decisiones, la promoción de la motivación hacia la práctica, la asunción de responsabilidades en el seno del equipo y su incidencia sobre los ámbitos emocional, social y ético. No obstante, es preciso no obviar en qué medida este modelo reproduce parámetros aceptados como naturales, relacionados con un enfoque competitivo como meta final del aprendizaje y ligados a una sociedad capitalista en la que la competición deportiva se ha integrado perfectamente como uno de sus elementos constitutivos. La amortiguación de estos efectos y su vinculación al sentido lúdico, recreativo y de ocio, así como el hecho que supone impregnarlo en los procesos y en los resultados de un sentido ético y humanizador, pueden ser los complementos ideales en aras de que la educación deportiva se erija en un modelo pedagógico al servicio del alumno, de sus aprendizajes y de su bienestar personal y social.

## Referencias

- Alonso, G., Echarri, C., & Ruiz, J. V. (2017). La práctica del aprendizaje cooperativo: estructuras. En J. V. Ruiz (Coord.), *Aprendizaje cooperativo en Educación Física*. CCS.
- Corriente, F., & Montero, J. (2011). *Citius, altius, fortius. El libro negro del deporte*. Pepitas de calabaza.
- Curtner-Smith, M. D., & Sofo, S. (2004). Preservice teachers' conceptions of teaching within sport education and multi-activity units. *Sport, Education and Society*, 9(3), 347-397.
- García-López, L. M., & Gonzáles, S. (2011). La enseñanza deportiva escolar orientada al desarrollo de competencias. En O. Contreras, & R. Cuevas (Coord.), *Las Competencias Básicas desde la Educación Física* (pp. 145-160). INDE.
- García-López, L. M., & Calderón, A. (2020). Educación Deportiva. En J. Fernández-Río, D. Hortigüela-Alcalá, & A. Pérez-Pueyo (Coord.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 94-121). Universidad de León.
- Méndez, A. (2009). El modelo de educación deportiva. En A. Méndez (Coord.), *Modelos actuales de iniciación deportiva* (pp. 57-74). Wanceulen.
- Ramos, F., & Ruiz, J. V. (2010). *La educación física en centros bilingües. Del establecimiento de una línea de acción pedagógica a la elaboración de propuestas educativas para primaria y secundaria*. Wanceulen.
- Ruiz, J. V. (2014). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte*. CCS.
- Sehu, J. (1998). Ideology, evidence and implications for Physical Education in Africa. *Sport, Education and Society*, 3(2), 227-235.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics Publishers.
- Siedentop, D. (1995). Improving sport education. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, 42(4).
- Siedentop, D. (1998). Sport Education. What is Sport Education and How Does it Work? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69(4), 18.
- Siedentop, D. (2002). Sport education: a retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 409-418.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Van Der Mars, H. (2004). *Complete Guide to Sport Education*. Human Kinetics.
- Wallhead, T. L. & O'Sullivan, M. (2005). Sport Education: physical education for the new millennium. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(2), 181-210.