

Recibido: 5-10-2011 Aceptado: 15-11-2011

LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EDAD ESCOLAR: UNA PROPUESTA PARA LA ACCIÓN

SPORT EDUCATION AT SCHOOL SPORT: A PROPOSAL FOR ACTION

Autor:

García-Sánchez, I.⁽¹⁾; Hernández-Hernández, E.⁽¹⁾; Fuentes, E.⁽²⁾; Valenzuela, E.⁽³⁾

Institución:

⁽¹⁾ Facultad del deporte. Universidad Pablo de Olvide de Sevilla. igarcia@upo.es

⁽²⁾ IES. Francisco Romero Vargas. Jerez (Cádiz).

⁽³⁾ Maestro especialista en educación física.

Resumen:

La iniciación deportiva es el período en el que el individuo toma los primeros contactos con los distintos elementos del deporte (reglamento, habilidades técnico-tácticas, etc.). En este contexto, la enseñanza debe ser abordada bajo un planteamiento global, motivante, y adaptada a las capacidades de los practicantes. De esta forma el propósito del presente trabajo fue el de poner en práctica una propuesta de acción mediante la iniciación a los deportes de raqueta. El trabajo fue desarrollado a través de un curso (13-14 años) de un Centro de Educación Secundaria Obligatoria del suroeste español (24 alumnos). En las conclusiones se reflexiona sobre cómo una iniciación deportiva adaptada permite a la vez el desarrollo de los futuros talento, sin excluir al resto de participantes, y ganando en adherencia y afición por la práctica deportiva.

Palabras Clave: Educación física. Deportes de raqueta. Playmintón.

Abstract:

Sports initiation is the period in which the individual takes the first contacts with the various elements of the sport (rules, technical and tactical skills, etc.). In this context, teaching should be addressed in a comprehensive, motivating, and adapted to the capacities of practitioners. Thus the purpose of this study was to implement a proposal for action by initiating a racquet sports. The work was developed through an one course of second year student from Spanish secondary education (13-14 years old) from high school in Southwest Spain (24 students). The conclusions reflect on how an adapted sports initiation allows both the development of future talent, not exclude other participants and gaining grip and love for the sport.

Key word: Teaching education, Racquet sports, Playminton

1. EDUCACIÓN FÍSICA E INICIACIÓN DEPORTIVA. UNA APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

En la sociedad actual, la escuela tiene la misión de preparar y cualificar a los jóvenes para una participación posterior humana e independiente en la vida sociocultural (tanto para el trabajo como para el tiempo libre). Así, la educación física debe ser comprendida como un proyecto de innovación y transformación cultural que ofrece al individuo la posibilidad de adquirir los conocimientos, actitudes y competencias necesarias para una participación emancipada y satisfactoria en la cultura del movimiento a lo largo de toda su vida (Carreiro da Costa, 2007).

La educación física, dentro de la educación reglada, es la encargada de velar por las conductas motrices de los individuos. Se trata de un proceso aglutinador de saberes científicos que atiende a procurar la mejora de las capacidades del ser humano con especial atención a su salud y a la mejora de su calidad y esperanza de vida (Villuada y Vizúete, 2000). Dicho de otra forma, la educación física es una práctica de intervención que influye en las conductas motrices de los participantes en función de unas normas educativas tanto implícitas como explícitas (Parlebas, 2001). En definitiva, la enseñanza-aprendizaje de la educación física se configura como una actividad extremadamente compleja, constituida por un proceso interpersonal e intencional en el que se persigue tanto el desarrollo del contenido como el de competencias socioculturales esenciales para la socialización e integración cultural del individuo.

Con respecto a la iniciación deportiva, la mayoría de los autores coinciden en afirmar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad deportiva (Antón 1990; Blázquez, 2010; Castejón, 2010; Contreras et al., 2001; González et al., 2009; Hernández Moreno, 1988 y 1994; Le Boulch, 1991; Côte et al., 2003; Sánchez Bañuelos, 1989). Hernández Moreno (1994) define iniciación deportiva como el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte. desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de

García-Sánchez, I.; Hernández-Hernández, E.; Fuentes, E.; Valenzuela, E. (2012). La iniciación deportiva en edad escolar: Una propuesta para la acción. *Trances*, 4(1):61-80.

practicarlo o jugarlo con adecuación a una estructura formal. En esta misma línea, Sánchez Bañuelos (1989) afirma que un individuo está iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad deportiva en la situación real de juego o de competición.

La iniciación deportiva es el primer contacto de los jugadores con el deporte a modo de familiarización. En esta primera toma de contacto, la enseñanza de los distintos elementos del deporte (reglamento y medios técnico-tácticos) debe plantearse de forma muy global, progresiva, motivante y adaptada a las capacidades de los aprendices. Es una etapa en la que mejorar la salud del alumnado y el desarrollo integral y social como persona, a través de la práctica deportiva, deberían ser objetivos fundamentales (Antón 1990; Blázquez, 1995; González et al., 2009).

A través de la iniciación deportiva, el profesor de educación física persigue dos objetivos fundamentales: (1) que el alumnado adquiera una formación física que le permita practicar y disfrutar del deporte de una forma adecuada y saludable y (2) que el alumnado adquiera una serie de valores y de comportamientos que les ayuden y enseñen a vivir (Gutiérrez Sanmartín, 1997; Trepas de Francisco, 2010). Con este doble propósito el trabajo presentado describe la puesta en práctica de iniciación a los deportes de raqueta desarrollada dentro de un contexto real reglado. Esta propuesta didáctica queda estructurada en cinco grandes apartados:

1. Justificación de la unidad de trabajo.
2. Planificación de la unidad de trabajo.
3. Consideraciones metodológicas específicas.
4. Instrumentos de evaluación.
5. Sesiones de trabajo.

Para ello, el deporte seleccionado fue el “playminton” (bádminton modificado). El playminton es un deporte sencillo, barato, entretenido y fácil de poner en práctica, pudiéndose realizar tanto al aire libre como en recintos cerrados. Este deporte de raqueta es un juego motivante, coeducativo, integrador, de gran riqueza motriz y con innumerables posibilidades educativo-recreativas. Permite un tratamiento educativo del deporte a través de actividades igualitarias, no **García-Sánchez, I.; Hernández-Hernández, E.; Fuentes, E.; Valenzuela, E. (2012). La iniciación deportiva en edad escolar: Una propuesta para la acción. *Trances*, 4(1):61-80.**

discriminatorias y socializadoras (Omeñaca y Ruiz, 2005). Además, resulta una actividad novedosa para el alumnado por la utilización de palas de madera en lugar de raquetas. Dicha unidad didáctica se llevó a cabo en el Instituto de Educación Secundaria Francisco Romero Vargas de Jerez de la Frontera (Cádiz). La muestra utilizada fue 24 alumnos/as de segundo curso de una línea de Educación Secundaria Obligatoria.

2. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ACCIÓN

2.1. Justificación de la unidad de trabajo

Los juegos y deportes de raqueta tienen una gran aplicabilidad a la práctica escolar ya que aportan situaciones motrices novedosas y actividades lúdico-educativas enriquecedoras. Arráez (1995) manifiesta que la inclusión de dichos juegos y deportes en la programación del área de educación física queda sobradamente justificada: (1) se pueden practicar en el medio escolar (por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones); (2) presentan un fácil aprendizaje desde su inicio (habilidades sencillas que provocan de inmediato el paso a una situación real de juego); (3) se pueden practicar sin distinción de sexo o edades (favorece la coeducación) y (4) los materiales son asequibles, por su economía o por la posibilidad de poder auto-fabricarlos (como es el caso de esta unidad).

2.2. Planificación/programación de la unidad de trabajo

En este apartado se recogen los objetivos didácticos a desarrollar, una secuenciación de contenidos a trabajar en el aula y la relación de la unidad con el proyecto de centro (Tabla 1). Además, se presenta una previsión orientativa de las clases y una serie de actividades tipo (Tabla 2).

Tabla 1. Objetivos y contenidos didácticos.

OBJETIVOS DIDACTICOS: Que el alumnado sea capaz de... 1. Conocer los aspectos reglamentarios básicos del playminton (bádminton modificado), apreciando los mismos como un acuerdo grupal de cooperación para el desarrollo del juego. 2. Mejorar la coordinación dinámica general y segmentaria (óculo-manual) a través de la práctica de acciones técnicas propias de los deportes de pala y raqueta. 3. Integrar las habilidades básicas y genéricas combinándolas para la realización de habilidades específicas de los deportes de pala y raqueta. 4. Utilizar los fundamentos técnicos-tácticos básicos de los deportes de pala y raqueta en situaciones de práctica adaptada o modificada, mostrando una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la victoria. 5. Cooperar en la organización, montaje y traslado de los materiales que se utilizan en las clases, responsabilizándose de su buen uso. 6. Aceptar las propias limitaciones, así como las de los compañeros/as, desarrollando una actitud de superación personal.	
PRESECUENCIA DE CONTENIDOS	
CONTENIDOS EJE: coordinación, habilidades básicas y genéricas (desplazamientos y golpeos), habilidades específicas, juegos y deportes de adversario (badminton). CONTENIDOS PARALELOS: calentamiento, agilidad, condición física básica e higiene corporal.	
A) ACTITUDINALES: - Participación activa en los diferentes juegos y actividades pre-deportivas propuestas. - Respeto a los demás y a las normas y reglas de juego. - Responsabilidad en el manejo y mantenimiento de los materiales e instalaciones. - Colaboración con el profesor en la preparación de los materiales para la práctica de las actividades. - Aceptación de la convivencia, coeducación y demás valores implícitos en la práctica.	B) CONCEPTUALES: - Reglas y normas básicas del playminton (bádminton modificado). - Aspectos técnicos-tácticos básicos de los deportes de pala y raqueta.
C) PROCEDIMENTALES: - Desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria (óculo-manual). - Aplicación de habilidades básicas y genéricas (desplazamientos, saltos y golpeos). - Aspectos técnicos básicos: presa de mano, posición fundamental, saque, golpeos de mano baja-alta y desplazamientos. - Aspectos tácticos básicos: sistema paralelo y adelante-atrás.	
RELACIÓN CON EL PROYECTO DE CENTRO	
Transversalidad - Cultural andaluza. - Educación moral y cívica. - Coeducación.	Interdisciplinariedad - Tecnología. - Educación plástica y visual.

Tabla 2. Previsión de clases y actividades.

PREVISIÓN ORIENTATIVA DE CLASES		
Sesión 1	Sesiones 2 y 3	Sesión 4
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la UD. • Visualización de un vídeo y actividades multimedia. • Actividades de familiarización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 2: presa de la pala (raqueta), posición fundamental, golpeos (derecha y revés) y desplazamientos laterales (sistema paralelo). • Sesión 3: saque, golpeos altos-bajos y desplazamientos delante-atrás (sistema delante-atrás). 	<ul style="list-style-type: none"> • Torneo 2 x 2. • Prueba de conocimientos.
ACTIVIDADES TIPO		
DE INICIO	DE DESARROLLO	DE CIERRE
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios prácticos de movilidad articular y elasticidad muscular. • Situaciones lúdicas para el calentamiento general. • Ejercicios prácticos de coordinación segmentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones-problema para trabajar aspectos técnicos-tácticos básicos que se dan en los deportes de pala y raqueta. • Ejercicios prácticos para trabajar aspectos técnicos-tácticos básicos de los deportes de pala y raqueta. • Situaciones globales de práctica (1x1 y 2x2). 	<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común y reflexión final. • Recogida del material. • Aseo personal.

2.3. Consideraciones metodológicas específicas de la unidad

Como orientaciones metodológicas específicas de la unidad, se tendrán en cuenta las siguientes:

- En general, el proceso de enseñanza-aprendizaje se centrará en la utilización de juegos dirigidos y modificados en cuanto a los materiales a utilizar (palas fabricadas por el propio alumnado en lugar de raquetas de bádmiton) y espacios de juego no reglamentarios.
- Los juegos se presentarán como un reto (situación-problema) y el alumnado deberá buscar la solución más apropiada. Además, se descompondrán en unidades funcionales de complejidad creciente mediante la introducción de reglas, adversarios, aspectos técnicos y acciones tácticas implícitas en ellos.
- Los estilos de enseñanza (EE) a utilizar estarán condicionados por la técnica de enseñanza (TE) empleada en cada momento. Es decir, a la hora de plantear las diversas situaciones-problema se hará uso de una TE por indagación o búsqueda. En este caso, los EE serán fundamentalmente cognitivos. A continuación, el proceso de enseñanza-aprendizaje se dirigirá a situaciones particulares de los deportes de pala y raqueta, bien técnico-tácticas y/o reglamentarias. Para ello, se hará uso de una TE basada en la instrucción directa. En este caso, los EE serán fundamentalmente tradicionales (Viciano, 1999; Viciano y Delgado, 1999).
- Al inicio de las sesiones y tras el calentamiento general, se plantearán ejercicios prácticos de coordinación segmentaria con ambas manos. A continuación, se plantearán situaciones-problema que tendrán que ser resueltas mediante acciones técnico-tácticas propias de los deportes de pala y raqueta. Posteriormente se dirigirá el proceso de E-A hacia la reproducción del modelo con los ejercicios prácticos más adecuado en cada caso. Por último, la sesión concluirá con la aplicación de los contenidos trabajados en la sesión mediante situaciones globales de juego (1x1 y 2x2).
- Se hará uso de la pista polideportiva existente, tiza (para marcar las líneas del campo), 24 volantes de bádmiton, 24 palas (fabricadas por cada alumno/a). 4 cuerdas o gomas elásticas. 6 picas y conos. Además, se

García-Sánchez, I.; Hernández-Hernández, E.; Fuentes, E.; Valenzuela, E. (2012). La iniciación deportiva en edad escolar: Una propuesta para la acción. *Trances*, 4(1):61-80.

utilizará el aula multimedia para realizar las actividades multimedia y la visualización del video.

- La organización grupal dependerá de las actividades a realizar. En la parte inicial de la sesión se llevará a cabo un trabajo individual o bien en pequeños grupos (para juegos). En la parte principal de las sesiones, se trabajará de una forma individual o por parejas. Las sesiones generalmente finalizarán con el grupo organizado en parejas o pequeños grupos (2x2). Los agrupamientos se caracterizarán por ser de duración intermedia, es decir, se mantendrán en toda la sesión. La determinación de los grupos y de las parejas se realizará arbitrariamente o a través del empleo de juegos de organización-transición, con el objeto de favorecer el mayor número de relaciones socializadoras y la cooperación-colaboración entre los/as más hábiles y menos diestros.

2.4. Instrumentos de evaluación

Como instrumentos de evaluación del proceso de aprendizaje, se utilizarán los siguientes:

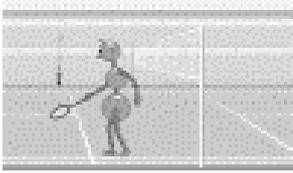
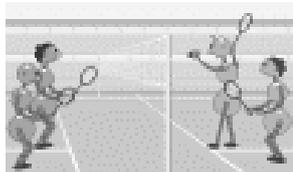
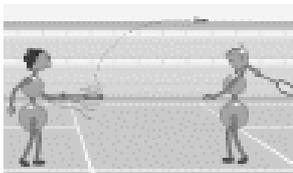
1. *Registro personal del alumno/a*: se recogerán todos los aspectos de evaluación a tener presentes de cara al proceso de aprendizaje. Dicho registro estará constituido por dos escalas de valoración. La primera escala corresponderá a la evaluación inicial del alumnado y la segunda a la evaluación del resultado del aprendizaje. Además, se utilizará un cuadro de observación para constatar la existencia de ciertas actitudes y comportamientos (recogida de material, actitud participativa, etc.).
2. *Las propias actividades de aprendizaje*.
3. *Actividades específicas de evaluación*: a nivel conceptual, se realizará una prueba de conocimientos referente a los aspectos técnicos-tácticos y reglamentarios de los deportes de pala y raqueta (bádminton).

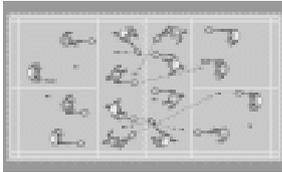
2.5. Sesiones de trabajo

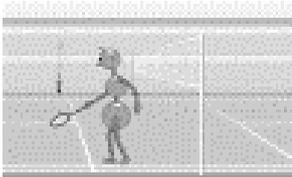
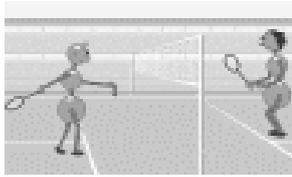
A continuación, se desarrollan las sesiones de trabajo que formarán parte de la unidad didáctica. Cada sesión se estructurará en tres partes: parte inicial, **García-Sánchez, I.; Hernández-Hernández, E.; Fuentes, E.; Valenzuela, E. (2012). La iniciación deportiva en edad escolar: Una propuesta para la acción. *Trances*, 4(1):61-80.**

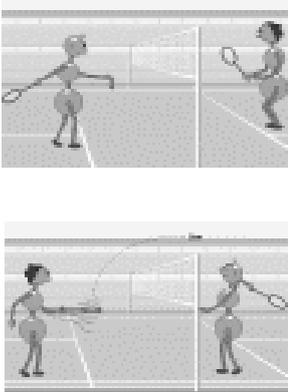
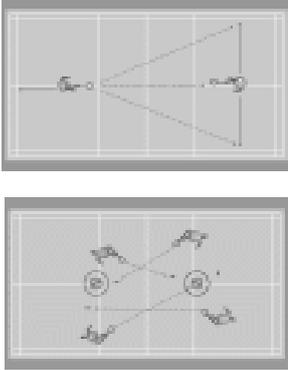
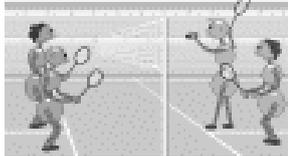
parte principal y parte final. En cada una de las tres partes se recoge una descripción de las actividades de enseñanza-aprendizaje, una representación gráfica, la organización grupal y el tiempo empleado.

SESIÓN 1			
PARTE INICIAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<i>Presentación de la UD (objetivos, contenidos, actividades más destacadas, etc.).</i>		Gran grupo	2'
<i>Visualización del vídeo (vídeo sobre habilidades específicas de los deportes de pala y raqueta) y actividades multimedia.</i>		Gran grupo (Sala multimedia)	20'
Calentamiento general y específico		Gran grupo	8'

PARTE PRINCIPAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<p>Actividades de familiarización:</p> <p>¿De qué forma podemos golpear con la pala el volante?... cada uno con su pala, experimenta diferentes golpes con las distintas posibilidades de movimiento que se le ocurran.</p> <p>¿De qué forma podemos golpear con la pala el volante utilizando ambas caras de ésta?... cada uno con su pala, experimenta diferentes golpes con ambas caras de la pala.</p> <p>Intentar mantener el volante el máximo tiempo posible en el aire, sin que caiga al suelo, golpeándolo alternativamente todos los miembros del grupo (sólo se podrá golpear éste una vez por cada miembro).</p> <p>¿Cuántos golpes seguidos sois capaces de realizar?... dos a cada lado de la red (cuerda o elástico). Realizar el mayor número de pases evitando que el volante se caiga al suelo.</p> <p>Detrás de la línea de salida (en fila india), cada alumno/a con su pala. El 1º de cada fila tiene el volante. A la señal, los 1º de cada fila se dirigen hacia el sitio de llegada llevando el volante encima de la pala. Al llegar a dicha línea, golpean el volante con la raqueta para pasárselo al compañero/a siguiente. El segundo coge el volante (en el caso de que no le llegue saldrá corriendo a buscarlo y volverá a la línea de salida). Así todos los miembros del grupo.</p>	  	Individual y pequeños grupos (4 integrantes)	15'
PARTE FINAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<p><i>Reflexión final.</i></p> <p><i>Asignación de los grupos de recogida de materiales al finalizar la sesión.</i></p>		Gran grupo.	3'
<p><i>Recogida de los materiales utilizados en la sesión.</i></p>		Gran grupo.	2'
<p>Aseo corporal: lavado de manos, cara y axilas, utilización de productos de higiene personal (desodorante) y cambio de la ropa interior.</p>		Individual (vestuarios y aseos).	5'

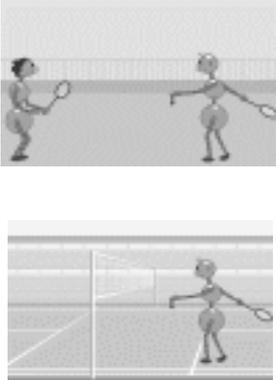
SESIÓN 2			
PARTE INICIAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
Calentamiento general y específico		Individual	8'
La batalla de los volantes. Se divide al grupo en 2 subgrupos. Cada subgrupo se sitúa en un lado de la red principal (cuerda o goma elástica). Cada equipo tendrá 10 volantes. A la señal, los dos equipos comienzan a lanzarse volantes intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuando se dé la señal de finalización del juego, ganará la batalla el equipo que tenga menos volantes en su campo (ganando el juego el equipo que consiga 3 victorias de 5 batallas).		2 medios – grupos	5'

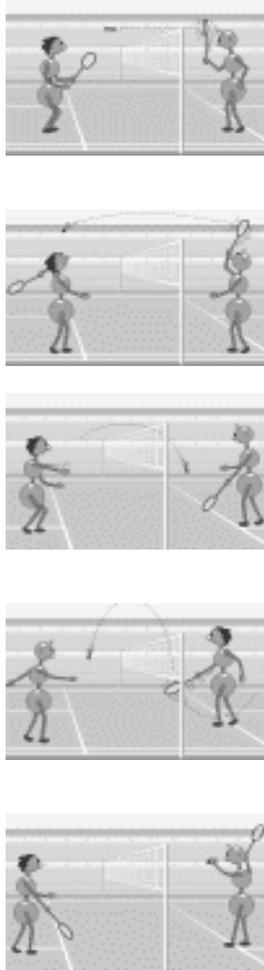
PARTE PRINCIPAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<p>¿De cuántas formas podemos golpear el volante modificando el agarre de la pala?... cada uno con su pala, experimenta diferentes golpes con las distintas posibilidades de agarre que se le ocurran.</p> <p>Explicación y demostración de los 2 agarres fundamentales: agarre o presa básica (golpeo de drive) y presa de revés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpear verticalmente el volante cambiando de agarre de la pala. • Por parejas, golpear y pasarse el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica), utilizando el agarre o presa básica. • Ídem al anterior, pero utilizando el agarre o presa de revés. • Por parejas, golpear y pasarse el volante por encima de la red, utilizando indistintamente el agarre básico y de revés. 	 	Individual y por parejas	10'

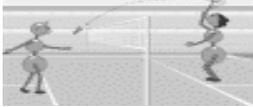
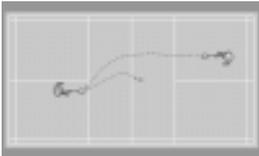
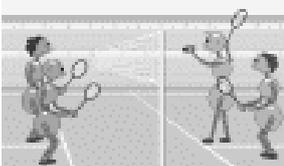
<p>¿De cuántas formas podemos golpear el volante con la pala, pasando éste al campo contrario?... por parejas, experimentar diferentes golpes utilizando las 2 caras de la pala.</p> <p>Explicación y demostración de los golpes fundamentales: de drive (agarre básico), de revés (presa de revés) y altos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, golpear y pasarse el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica), utilizando el golpeo de drive (presa básica). • Ídem al anterior, pero utilizando el golpeo de revés (presa de revés). • Ídem a los 2 anteriores, pero utilizando el golpeo de drive, revés y alto, intentando realizar el mayor número de golpes. 		<p>Por parejas</p>	<p>10'</p>
<p>Por parejas, realizar un golpeo de drive hacia el compañero/a obligando a éste a desplazarse de izquierda a derecha, y viceversa. ¿Cómo creéis que el desplazamiento será más rápido? ¿Cruzando las piernas o primero una y después otra?</p> <p>Explicación y demostración de los desplazamientos laterales: hacia derecha e izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, golpear y pasarse el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica), utilizando el golpeo de drive y revés alternando hacia la derecha e izquierda. • Ídem al anterior, pero el compañero deberá desplazarse al lado que vaya el volante y después volver dentro del círculo dibujado en el campo. 		<p>Por parejas</p>	<p>5'</p>
<p>Situación global 2 x 2 sin espacio delimitado (no molestar a las demás parejas): el juego consiste en intentar que el volante caiga en el suelo del campo contrario. La forma de jugar es la siguiente: se realiza el saque (golpeo de drive), el que recibe debe levantar el volante hacia arriba para que su compañero lo golpee con más facilidad. 2 golpes en cada campo. Los golpes a utilizar serán el drive y de revés. Cuando se esté en posesión del saque y el volante caiga en el campo contrario un punto, sino cambio de saque. Ganará la pareja que antes llegue a 8 puntos o al final del juego posea más puntos.</p>		<p>Pequeño grupo</p>	<p>5'</p>

PARTE FINAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
Reflexión final: dificultades encontrados en el desarrollo de la sesión, actividades que más han gustado, etc.		Gran grupo	5'
Recogida de los materiales utilizados en la sesión.		Gran grupo	5'
Aseo corporal: lavado de manos, cara y axilas, utilización de productos de higiene personal (desodorante) y cambio de la ropa interior.		Individual (vestuarios y aseos)	5'

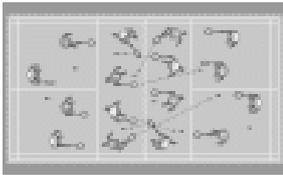
SESIÓN 3.			
PARTE INICIAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
Calentamiento general y específico		Individual	8'
Los relevos. Se forman 4 grupos y se sitúan en la línea de salida. La carrera se realiza por parejas, cada miembro de la pareja con su pala. El juego consiste en recorrer una distancia de 10 metros hasta el sitio de llegada con la pareja realizando golpes de drive. La vuelta se realizará utilizando golpes de revés hasta otra señal situada a 3 metros de la línea de salida. desde esta señal se realizará un golpeo largo hacia la siguiente pareja. Ganará el equipo que antes complete el recorrido.		Pequeños grupos (6 integrantes)	5'

PARTE PRINCIPAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<p>¿Cómo podemos golpear el volante con la pala, para pasar éste al campo contrario y dirigirlo hacia el lugar deseado?... por parejas, experimentar diferentes golpes (saques) utilizando las 2 caras de la pala, mandando el volante al lugar que se encuentre el compañero/a.</p> <p>Explicación y demostración de los saques fundamentales: servicio de drive (corto y largo) y servicio de revés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, golpear el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica) utilizando el saque de drive y realizando el servicio muy cerca de la red y progresivamente irse alejando de la red (corto y largo). • Ídem al anterior, pero utilizando el saque de revés (cerca de la red). • Por parejas, golpear el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica) utilizando el saque de drive (corto o largo, en función de la situación del compañero). • Ídem al anterior, pero utilizando el saque de revés. 		<p>Por parejas</p>	<p>7'</p>

<p>¿De qué forma podemos golpear el volante por encima de la cabeza para que éste realice diferentes trayectorias?... por parejas, experimentar diferentes golpes del volante por encima de la cabeza mandando el volante al campo contrario.</p> <p>Explicación y demostración de los golpes altos básicos: el drive y smash.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, golpear el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica) utilizando el golpeo de drives (de derecha y revés). • Ídem al anterior pero aumentando y/o disminuyendo la distancia con la red. • Ídem a los 2 anteriores pero intentando realizar el mayor número de golpes de drives, alternando de derecha y revés. • Por parejas, devolver el volante al campo contrario intentando golpear éste en el punto más alto y realizando el volante una trayectoria descendente. • Ídem al anterior, pero aumentando y/o disminuyendo la distancia con la red. <p>Explicación y demostración de los golpes bajos básicos: la dejada y lob.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, uno lanza el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica) con las manos y el compañero/a realiza una dejada. • Ídem al anterior, golpear el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica) colocándose ambos muy cerca de la red y utilizando la dejada. • Por parejas, uno lanza el volante por encima de la red con las manos y el compañero realiza un lob. • Ídem al anterior, golpear el volante por encima de la red colocándose ambos muy cerca de la línea de fondo y utilizando un lob. 		<p>Por parejas</p>	<p>15'</p>
---	--	--------------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Por parejas, uno cerca de la red levanta el volante hacia el fondo (en lob) de mano baja; el compañero lo devuelve de mano alta, con un remate o smash.</i> 			
<p>Por parejas, realizar un golpeo de dejada y lob (alternativamente) hacia el compañero/a, obligando a éste a desplazarse hacia delante y atrás, y viceversa. <i>¿Cómo creéis que el desplazamiento será más rápido? ¿Cruzando las piernas o primero una y después otra?</i></p> <p>Explicación y demostración de los desplazamientos verticales: hacia delante y atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, golpear el volante por encima de la red (cuerda o goma elástica) utilizando el golpeo de dejada y lob alternativos. • Ídem al anterior, pero el compañero deberá desplazarse hacia delante y atrás (donde vaya el volante) y después volver dentro del círculo dibujado en el campo. 		<p style="text-align: center;">Por parejas</p>	<p style="text-align: center;">5'</p>
<p>Situación global 2 x 2: realizar un juego normal utilizando todos los golpes trabajados en la sesión y aplicando las siguientes reglas. El saque debe realizarse de la línea de saque hacia el lado contrario. Se posee de un golpe por equipo para mandar el volante al campo contrario. Para conseguir un punto se deberá estar en posesión de saque y sino cambio de saque.</p>		<p style="text-align: center;">Pequeño grupo</p>	<p style="text-align: center;">5'</p>

PARTE FINAL			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<p><i>Reflexión final: dificultades encontradas en el desarrollo de las sesión, actividades que más han gustado, etc.</i></p>		<p style="text-align: center;">Gran grupo</p>	<p style="text-align: center;">2'</p>
<p><i>Recogida de los materiales utilizados en la sesión.</i></p>		<p style="text-align: center;">Gran grupo</p>	<p style="text-align: center;">3'</p>
<p>Aseo corporal: lavado de manos, cara y axilas, utilización de productos de higiene personal (desodorante) y cambio de la ropa interior.</p>		<p style="text-align: center;">Individual (vestuarios y aseos)</p>	<p style="text-align: center;">5'</p>

SESIÓN 4			
Parte Inicial			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
Calentamiento general y específico		Individual	5'
Recuento de volantes. Se divide al grupo – clase en 2 medios – grupos, situados cada equipo a un lado de la red principal (cuerda o goma elástica). Cada equipo poseerá de 10 volantes. A la señal, intentan no tener nunca volantes en su lado de la pista, realizando servicios profundos y golpes por encima de la cabeza. Los volantes que caigan fuera de la pista no se deben coger, están fuera de juego; el equipo que los envíe será sancionado con un punto. El que tenga menos en su pista ganará.		Por parejas	5'

Parte Principal																																																	
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo																																														
<p>“Llegó el día del torneo de Playminton”. Competiciones de 2 x 2, en espacios reglamentarios. Se realizarán 6 campos de bádminton (las redes serán las cuerdas o gomas elásticas) y las líneas se dibujarán en el suelo con tiza.</p> <p>Se forman 2 categorías: división norte y división sur. En cada división habrá 2 grupos de clasificación (azules y rojos, en la división norte y verdes y amarillos, en la división sur). Y cada grupo estará formado por 3 parejas (A, B y C).</p> <p>En la primera parte del torneo se determinará la posición dentro de cada grupo de clasificación, realizando 3 partidos. Cada partido durará 5' o bien la pareja que llegue antes a 8 puntos. La victoria valdrá 3 puntos, el empate 2 puntos y la derrota 1 punto. Tras los cuales, se conocerá el orden de cada grupo de clasificación.</p> <p>Por último, habrá que determinar el ganador y los demás puestos dentro de cada división. Para lo cual, se enfrentaran los números 1 del grupo azul con los números 1 del grupo rojo/los números 1 del grupo verde con los números 1 del grupo amarillo y demás.</p> <p>Se aplicará las reglas y normas básicas del bádminton en cuanto al saque y puntuación se refiere.</p>	<table border="1" style="margin-bottom: 10px;"> <tr> <th colspan="2">Categoría Norte</th> <th colspan="2">Categoría Sur</th> </tr> <tr> <th>Azul</th> <th>Rojo</th> <th>Verde</th> <th>Am.</th> </tr> <tr> <td>A</td> <td>A'</td> <td>A''</td> <td>A'''</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>B'</td> <td>B''</td> <td>B'''</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>C'</td> <td>C''</td> <td>C'''</td> </tr> </table> <p>Encuentros:</p> <table border="1" style="margin-bottom: 10px;"> <tr> <td>5'</td> <td>A-B; A'-B';...</td> </tr> <tr> <td>5'</td> <td>B-C; B'-C';...</td> </tr> <tr> <td>5'</td> <td>A-C; A'-C';...</td> </tr> </table> <p>Cruces:</p> <table border="1" style="margin-bottom: 10px;"> <tr> <th colspan="2">Categoría Norte</th> <th colspan="2">Categoría Sur</th> </tr> <tr> <th>Azul</th> <th>Rojo</th> <th>Verde</th> <th>Am.</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> </tr> </table> <div style="text-align: center;">  </div>	Categoría Norte		Categoría Sur		Azul	Rojo	Verde	Am.	A	A'	A''	A'''	B	B'	B''	B'''	C	C'	C''	C'''	5'	A-B; A'-B';...	5'	B-C; B'-C';...	5'	A-C; A'-C';...	Categoría Norte		Categoría Sur		Azul	Rojo	Verde	Am.	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	Por parejas.	30'
Categoría Norte		Categoría Sur																																															
Azul	Rojo	Verde	Am.																																														
A	A'	A''	A'''																																														
B	B'	B''	B'''																																														
C	C'	C''	C'''																																														
5'	A-B; A'-B';...																																																
5'	B-C; B'-C';...																																																
5'	A-C; A'-C';...																																																
Categoría Norte		Categoría Sur																																															
Azul	Rojo	Verde	Am.																																														
1	1	1	1																																														
2	2	2	2																																														
3	3	3	3																																														

Parte Final			
Descripción de la actividad	Representación	Organización	Tiempo
<i>Prueba de conocimientos.</i>		Individual.	10'
<i>Recogida de los materiales utilizados en la sesión.</i>		Gran grupo.	5'
Aseo corporal: lavado de manos, cara y axilas, utilización de productos de higiene personal (desodorante) y cambio de la ropa interior.		Individual (vestuarios y aseos).	5'

3. CONCLUSIONES

En la educación física escolar, la iniciación deportiva debe ser entendida como un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas. Es decir, un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes que permitan al deportista desenvolverse lo más eficazmente posible en una o varias prácticas deportivas.

Por otro lado, todo proceso de iniciación deportiva tiene que ser educativo. Para que esto ocurra, los profesionales del ámbito de la educación física y del deporte tenemos que trabajar sobre unas bases que así lo promuevan. Los componentes educativos a potenciar en la práctica deportiva, especialmente en el proceso de iniciación, se podrían resumir en cuatro: lúdico, agonístico, normativo y simbólico:

- En la práctica deportiva, el juego y la competición brindan al individuo la posibilidad de dar un cauce adecuado a sus necesidades lúdicas permitiendo el desarrollo de su capacidad de superación y fomentando actitudes de búsqueda de la excelencia.
- Con respecto al componente normativo, el deportista aprende la importancia que tiene cumplir una serie de normas y reglas para el buen funcionamiento social. Así, el deporte se convierte en un vehículo excelente de aprendizaje.

Para que el deporte sea educativo, el afán de ganar nunca debe de estar por encima del cumplimiento de las normas.

- El carácter simbólico podemos considerarlo como el mayor valor educativo del deporte (engloba al resto de componentes). A través del simbolismo de las acciones que conlleva la práctica deportiva, el individuo aprende a afrontar con deportividad el hecho de ganar y de perder, a respetar el cumplimiento de unas normas, a esforzarse para mejorar y superarse, a cooperar, a trabajar en equipo, a jugar limpio, etc.

Una buena iniciación deportiva se va a caracterizar por permitir la máxima inclusión y participación. Admite que los que tienen talento deportivo puedan progresar en una especialidad, pero que en cualquier caso, todos adquieran hábitos, afición al deporte y estén ilusionados por su práctica.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antón, J.A. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.

Arráez, J.M. (1995). Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (40) 69 - 80.

Blázquez, D. (2010). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 252-286). Barcelona: Inde.

Castejón, F.J. (2010). *Deporte y enseñanza comprensiva*. Sevilla: Wanceulen.

Contreras, O.R., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.

Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2003). A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. En J.L. Starkes y A. Ericson (Eds), *Expert performance in sport* (pp. 89-114). Champaign, IL: Human Kinetics.

González, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica. En A.A.V.V. *Fundamentos de Educación Física para*
García-Sánchez, I.; Hernández-Hernández, E.; Fuentes, E.; Valenzuela, E. (2012). La iniciación deportiva en edad escolar: Una propuesta para la acción. *Trances*, 4(1):61-80.

Enseñanza Primaria. Vol. 1. Barcelona: Inde.

González, S., García, L.M., Contreras, O.R., y Sánchez Mora, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (15) 14-20.

Hernández Moreno, J. (1988). Estudio sobre el análisis de la acción de juego en los deportes de equipo: su aplicación al baloncesto. Tesis doctoral. Barcelona. Universidad de Barcelona.

Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.

Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.

Omeñaca, R y Ruiz, J.V. (2005). Juegos cooperativos y Educación Física. Actividades lúdicas cooperativas y Educación Física. Paidotribo: Barcelona.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una didáctica de la educación física y del deporte*. Madrid: Gymnos.

Trepal de Francisco, D. (2010). La educación en valores a través de la iniciación deportiva. Blázquez, D (Dir.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 96-112). Barcelona: Inde.

Viciana, J. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (I). La técnica de enseñanza. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (56) 10-16.

Viciana, J. y Delgado, M.A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (56) 17-24.

Villada, P. y Vizúete, M. (2002). *Los Fundamentos teórico-didácticos de la Educación Física*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.