

El Deporte Educativo en la Educación Formal española.

Jose Carlos Tejedor Lorenzo. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor de Educación Física en el IES Lucía de Medrano (Salamanca).

josecarlostejedor@gmail.com.

0- Introducción

El ser humano del siglo XXI necesita desarrollar las funciones corporales si no quiere ver atrofiadas muchas de sus funciones motrices y cerebrales de manera prematura como consecuencia del excesivo avance tecnológico en el desempeño de tareas habituales. La atrofia de funciones motrices, dificulta y estanca las funciones cerebrales y es la responsable de muchas enfermedades físicas y psíquicas de la era actual. El sistema educativo, incluye las actividades físico-deportivas a través del área de educación física como una herramienta preventiva, formativa y de desarrollo de hábitos deportivos y saludables en el proceso de enseñanza- aprendizaje de nuestros escolares.

Algunos datos de la OMS señalan que en el mundo hay 41 millones de niños con obesidad y sobrepeso, el 81 % de los adolescentes de 11 a 17 años no realizan la actividad física necesaria para obtener beneficios en su salud. En nuestro país, un 36% de los niños de 5 a 10 años, tiene sobrepeso y un 24 % de los adolescentes. (World Obesity Federation)

La escuela, es el lugar donde está concentrada toda la población en la etapa formativa. No tenemos que ir a buscar a los escolares, ellos están obligados acudir por norma. En los clubes deportivos y federaciones están inscritos sólo unos pocos escolares. Aprovechemos este hecho para brindarles una educación que incida no sólo en las capacidades intelectuales sino también en las psicomotrices. El movimiento y la actividad física, modifican y ayudan al desarrollo de las capacidades cognitivas. El sistema educativo formal no puede quedarse al margen de la lucha contra la epidemia del siglo XXI, el sedentarismo.

Muchos escolares hoy en día, sólo realizan actividades motrices y deportivas en las horas de Educación Física. El tiempo destinado a esa materia, es de dos horas semanales, en el mejor de los casos. La actividad efectiva de esas clases, no llega a los cuarenta y cinco minutos semanales. Las recomendaciones de la OMS son que los escolares deberían de realizar al menos una hora de actividad física diaria.

La era de la información, ha posibilitado el acceso al aprendizaje de manera autónoma y el proceso de instrucción educativa sale de los centros educativos. Sin embargo, en los currículos escolares se siguen aumentando las horas de las mal llamadas "materias instrumentales" y se descuida el tiempo destinado a la motricidad, expresión corporal plástica, corporal y musical. El principal instrumento para el conocimiento es el cuerpo sobre el que se asienta el intelecto. Sin nuestra estructura corpórea sobre la que se asientan los distintos órganos, sistemas y aparatos no podríamos adquirir conocimiento, ni sentir, ni relacionarnos ni reproducirnos, dejaríamos de ser seres animados.

Los beneficios que la actividad físico-deportiva aporta a los escolares en el proceso de formación deberían servir para replantear el peso de ésta en nuestros currículos escolares.

Hablemos de un escolar tipo en España, tomemos como ejemplo a un alumno de 1º de bachillerato. Diariamente destinará 8 horas a dormir, permanecerá seis horas en clase, dedicará una media de 3 horas para comer y el aseo personal, estudiará una media de 2 horas y permanecerá entre 1 ó 2 horas delante de la pantalla de su televisión, móvil o tablet. En resumen, de 24 horas diarias permanece una media de 21 horas sentado, un 87,5 % del tiempo diario de su vida permanecerá sentado. ¿Asustados? ¡Pensemos sobre ello!

En este artículo queremos analizar el papel del deporte como elemento educativo dentro de la educación formal. Para ello, primero incidiremos en cómo la sociedad ha incluido el deporte en la formación de los ciudadanos. Posteriormente, haremos un acercamiento a la definición de deporte y detallaremos una clasificación para elegir el tipo de deporte que debemos desarrollar en el ámbito educativo. A continuación, expondremos los beneficios y valores que el deporte aporta al proceso de formación en la sociedad del siglo XXI. Finalizaremos con una reflexión acerca del uso y empleo del deporte como herramienta fundamental en el sistema educativo y social actual.

1- La inclusión del deporte en la educación formal.

La escuela no es la única responsable de la educación de los escolares. La responsabilidad última de ésta es competencia exclusiva de los padres. Sin embargo, las familias han delegado este rol a las instituciones educativas. El papel de las familias y de las instituciones en este proceso se adapta a la sociedad, que es en definitiva, quien determina cómo debe llevarse a cabo

En todo este proceso los padres o tutores legales, actúan como intermediarios entre la sociedad y la escuela. Por tanto, en el proceso educativo, contamos con tres actores principales: las familias, la sociedad y la escuela. La perfecta coordinación entre estos tres agentes, determinará que el proceso educativo social sea preciso y coherente.

El problema aparece cuando no hay una adecuada coordinación entre los tres agentes activos del proceso educativo. Muchas veces, la sociedad demanda un tipo de educación diferente a la que se imparte en la escuela y a la que quieren los padres. De igual manera, lo que quieren los padres no se corresponde con frecuencia con lo que demanda la sociedad y las instituciones educativas. Por lo tanto, esas tres incógnitas (padres, sociedad e instituciones educativas) deben sumar para obtener como resultado un proceso educativo acorde a los tiempos. La sociedad, a través de un proceso democrático y participativo, será quien determine las normas y leyes que regulen el rol de las instituciones educativas y de los padres en este proceso.

La sociedad en los últimos años, al igual que el modelo familiar, ha cambiado a un ritmo vertiginoso. Sin embargo, las instituciones educativas no han sido

capaces de adaptarse a esos cambios al mismo ritmo. El proceso de cambio en las instituciones educativas, pasa por introducir cambios legislativos en el modelo educativo acordes al tipo de sociedad y familia actual. Actualmente existe un gran desfase entre la educación que demanda la sociedad y la que se está impartiendo.

La sociedad del siglo XXI, las empresas, los ciudadanos, la implementación de las nuevas tecnologías, la aparición de nuevos modelos familiares, el cambio de roles en los núcleos familiares...demandan un tipo de educación que aún no se está desarrollando o se encuentra en una fase incipiente.

En nuestro país la Constitución de 1978 en su Capítulo Segundo del Título I establece: *“Los poderes públicos garantizan el derecho de todos a la educación, mediante una programación general de la enseñanza, con participación efectiva de todos los sectores afectados y la creación de centros docentes.”* Este derecho constitucional, ha generado normas de desarrollo que garanticen que eso pueda cumplirse. La Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, Ley de Calidad de la Enseñanza establece y determina las diferentes etapas educativas que se contemplan en nuestro modelo educativo, así como el rango de edad, lo que se considera obligatorio y voluntario, además de fijar el currículum a impartir en las distintas etapas educativas en nuestro país.

Dentro de esa estructura educativa social, una de las materias a impartir es la Educación Física. Nuestra Carta Magna en su Artículo 43.3 explicita: *“Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”*, otorgando a la Educación Física y el Deporte un objetivo educativo. La sociedad demanda a las instituciones educativas el desarrollo curricular del área de Educación Física como parte de la formación educativa de sus ciudadanos.

El desarrollo de la materia de Educación Física incluye dos grandes bloques de contenido en su currículum: un bloque de Condición Física y otro de Habilidades Específicas. Éste último presenta tres subbloques: Juegos y Deportes, Actividades en el Medio Natural y Ritmo y Expresión.

La Educación Física utiliza el deporte como un medio, al igual que otros contenidos propios del área para la consecución de objetivos educativos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2- Una aproximación al término Deporte.

Hay muchos intentos para determinar el origen y el significado del término deporte. Señalemos algunas de las que consideramos cruciales para centrar el tema que nos ocupa:

- El fundador del Olimpismo, el barón Pierre de Coubertin definía el deporte como *“iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro”*. (Lorenzo, M.: 2018)

- El humanista y filósofo del deporte José María Cagigal considera el deporte como: *“Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente, que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión”*. (Cagigal, J.M.; 1980)

- Pierre Parlebas (1988), creador de la praxiología define el deporte como *“una situación motriz de competición reglada e institucionalizada”*. (Lorenzo, M.; 2018)

- La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) en la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de 1978 y revisada en 2015 constituye un referente universal en materia de actividad física y deporte. Esta carta en su artículo 2 considera deporte a: *“todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”*. (O.N.U.; 2003)

El concepto deporte es muy amplio y ha ido cambiando a lo largo de los tiempos al igual que la sociedad en la que se sustenta. El deporte no deja de ser un producto social y en la actualidad un bien de consumo sujeto también a las leyes de mercado y como éste a múltiples variantes económicas, políticas, educativas, sociales...

El deporte, en la sociedad del siglo XXI, engloba a todo tipo de actividades físicas y motrices con una dimensión lúdica, cuyo objetivo es la mejora de la salud física y mental de los participantes y su calidad de vida. Donde el desarrollo de la expresión y de la personalidad están presentes. Un tipo de actividad física que genera actitudes y valores sociales, en las que la competencia y el componente agónico para con uno mismo, contra el medio o contra otros rivales conforman el componente intrínseco de la actividad. El rendimiento personal será un factor decisivo para el desarrollo y el progreso del practicante y esta actividad va a estar regulada y estructurada por normas y reglas específicas.

La inclusión obligatoria del deporte en la formación académica como medio educativo es prescriptiva en nuestro país. Pero el deporte en sí mismo, no es educativo: serán las condiciones en la que se realice y las normas que se establezcan las que determinen que esta actividad reglamentada tenga una finalidad educativa o puramente competitiva.

3- *El Deporte Educativo*

Son numerosas las acepciones de deporte pero, ¿qué tipo de deporte hemos de incluir en el proceso educativo de nuestros alumnos?

Vamos a intentar establecer una clasificación del deporte para poder dar respuesta a esa cuestión. La programación y planificación de la práctica deportiva será la que determine los objetivos a conseguir, los procedimientos a desarrollar y las actitudes y valores a generar en los participantes.

Cagigal (1981), consideraba que el deporte tenía varias orientaciones y señalaba que podíamos encontrarnos con un “deporte-esparcimiento”, “deporte-higiene”, “deporte-rendimiento”, “deporte competición”... Todos esos tipos de deporte podían englobarse en dos grandes bloques “Deporte-Praxis” considerado como deporte para todos o “Deporte- Espectáculo”.

Esa clasificación ha sido desarrollada y hoy en día podemos hablar de una clasificación más amplia (Robles Rodríguez, 2009):

- 1- *Deporte escolar*. Contempla todo el deporte practicado en las clases de Educación Física programado por el centro educativo. También tendrían cabida en este deporte las prácticas fuera de la institución escolar pero programadas por el centro escolar.
- 2- *Deporte en edad escolar*. Se refiere a todas las actividades deportivas que realizan los niños en edad escolar fuera de la institución educativa a la que acuden en distintos centros, federaciones, clubes...
- 3- *Deporte para todos*. Hace referencia al deporte que realiza cualquier persona al margen de cualquier organización con la intención de desarrollar y llenar la necesidad de movimiento y esparcimiento lúdico-competitivo inherente al ser humano con las características propias del deporte.
- 4- *Deporte recreativo*. Se define como “*aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce*” (Blázquez,1999).
- 5- *Deporte competitivo*. Es aquel tipo práctica deportiva donde el fin último es el resultado a conseguir y donde el sacrificio y la sistematización de la práctica deportiva será un requisito fundamental para conseguirlo.
- 6- *Deporte educativo*. Cuyo objetivo principal se centrará en el desarrollo y mejora de las capacidades físicas, psíquicas y sociales de los participantes dentro de un sistema educativo concreto.
- 7- *Deporte de Iniciación*. Lo constituyen aquellas prácticas deportivas que cuyo cometido es la enseñanza y el aprendizaje de una disciplina concreta para poder practicarla.
- 8- *Deporte adaptado*. Podemos englobar aquí aquellas modalidades deportivas donde se acomodan y ajustan las reglas, implementos, espacios, tiempos... para que personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o ambas puedan practicarlo.

Creemos que de los ocho tipos de deporte que se han tipificado, siete modalidades pueden estar presentes en el entorno educativo formal. Será el deporte competitivo el que no tendría cabida en nuestro sistema educativo por tener planteamientos y finalidades que no encajan en los principios educativos. No obstante, el análisis crítico de esta vertiente del deporte dentro de nuestra materia puede servir para la reflexión y formación de actitudes y valores en la formación de nuestros escolares.

El deporte hoy en día constituye un fenómeno social mundial. Vemos, oímos y consumimos deporte espectáculo en cualquier rincón del planeta. Es por ello, que el tratamiento educativo del deporte competitivo debe ser llevado a cabo en nuestras escuelas para formar ciudadanos capaces de analizar la realidad social del deporte y el fenómeno de masas que genera en la sociedad actual.

Entendemos por deporte educativo (Giménez, 2003) todas aquellas prácticas deportivas que se llevan a cabo de forma educativa independientemente de su contexto de aplicación, por lo que deberá respetar las características psicoevolutivas de los alumnos y cumplir con una serie de principios como la no discriminación, ni selección, adaptación de diferentes elementos como las reglas o los materiales o tener una menor competitividad.

El objetivo del “*deporte competitivo*” será la consecución de un logro deportivo y para su programación y planificación tendrán en cuenta cualquier aspecto: desde la planificación del entrenamiento, hasta el uso de los materiales pasando por las instalaciones, las ayudas económicas y las ayudas ergogénicas... El objetivo a lograr es la consecución de un resultado.

El fin último del “*deporte educativo*” es la educación motriz, la formación y la integración social. El deporte en este caso es un medio y no un fin para obtener objetivos formativos y educativos. El resultado importa como componente intrínseco a la actividad pero lo importante será el proceso y no el resultado. Para que el deporte como instrumento y medio a utilizar tenga un componente educativo debe ser programado y planificado con esa finalidad.

Es a través del cuerpo como el ser humano, desarrolla una de las funciones vitales de los seres vivos la función de relación. Además, las otras dos funciones características de los seres vivos nutrición y reproducción están íntimamente ligadas al movimiento. El movimiento es inherente al desarrollo evolutivo de los seres humanos.

La falta de movimiento y la escasa actividad corporal de la vida actual como resultado de la excesiva automatización y modernización de nuestra sociedad está provocando desequilibrios orgánicos y psicológicos.

El ser humano lleva impreso el movimiento como forma de adaptarse al medio. Es a través del cuerpo como conocemos el entorno y es el propio cuerpo como estructura el que nos permite tener conciencia de pertenencia a un tiempo y espacio concreto. Es a través del cuerpo orgánico, la forma en que el ser humano conoce y aprende. Es mediante el cuerpo como vehículo corporal el modo que tenemos para ver a los demás “cuerpo visto”. Será a través del cuerpo la forma en la que el ser humano experimenta “cuerpo vivido” y es

mediante el cuerpo cómo nos expresamos, percibimos los sentimientos, tenemos nuestra propia intimidad... "cuerpo sentido". *"Ser cuerpo y sentirlo, tener cuerpo y expresar tomando conciencia de él y de lo que significa en nuestra vida, en y para la vida de los demás"*. (Ortiz, 2003). El tratamiento pedagógico de lo corporal en el ámbito del deporte escolar debe ser un objetivo clave.

Para que el deporte sea educativo vamos a reflejar algunas características que tiene que tener y que nos detallaba el antiguo Ministerio de Educación (MEC, 1989) y que han sido recogidas por (Giménez J., Abad M. y Robles J. 2009):

Características básicas del deporte educativo:

- 1- Tendrá un carácter más abierto, dirigido a todos aquellos que quieran participar, evitando las discriminaciones por razón de nivel, sexo u otras.
- 2- Tendrá unos objetivos más globales, no solo motrices. De esta forma contribuiremos a entender el deporte como parte de la educación de forma mucho más global.
- 3- Tendrá unos planteamientos que superen la excesiva importancia que se le suele dar a los resultados, buscando otros aspectos importantes que el deporte puede ofrecer y que van a ser más útiles y educativos en la formación de nuestro alumnado.

Además de estas características, hemos de tener presente que el deporte en su vertiente educativa debe contribuir entre otros aspectos al desarrollo de:

- 1- Valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva.
- 2- Capacidades afectivo-emocionales, cognitivas-intelectuales y sociales, además del desarrollo de las cualidades físicas, acordes a su etapa evolutiva del sujeto.
- 3- Hábitos higiénicos, conductas saludables y crear hábitos de práctica deportiva.
- 4- Debe primar la participación, la cooperación sobre la competición.
- 5- Actitud crítica ante el deporte que nos venden los medios de comunicación y las aberraciones que se producen.

4- Aportaciones del deporte a la educación en la sociedad del siglo XXI.

Siguiendo los estudios de Giménez J., Abad M. y Robles J. (2009) el deporte posee unos valores intrínsecos y otros valores extrínsecos cuando llevamos a cabo el desarrollo de la práctica deportiva.

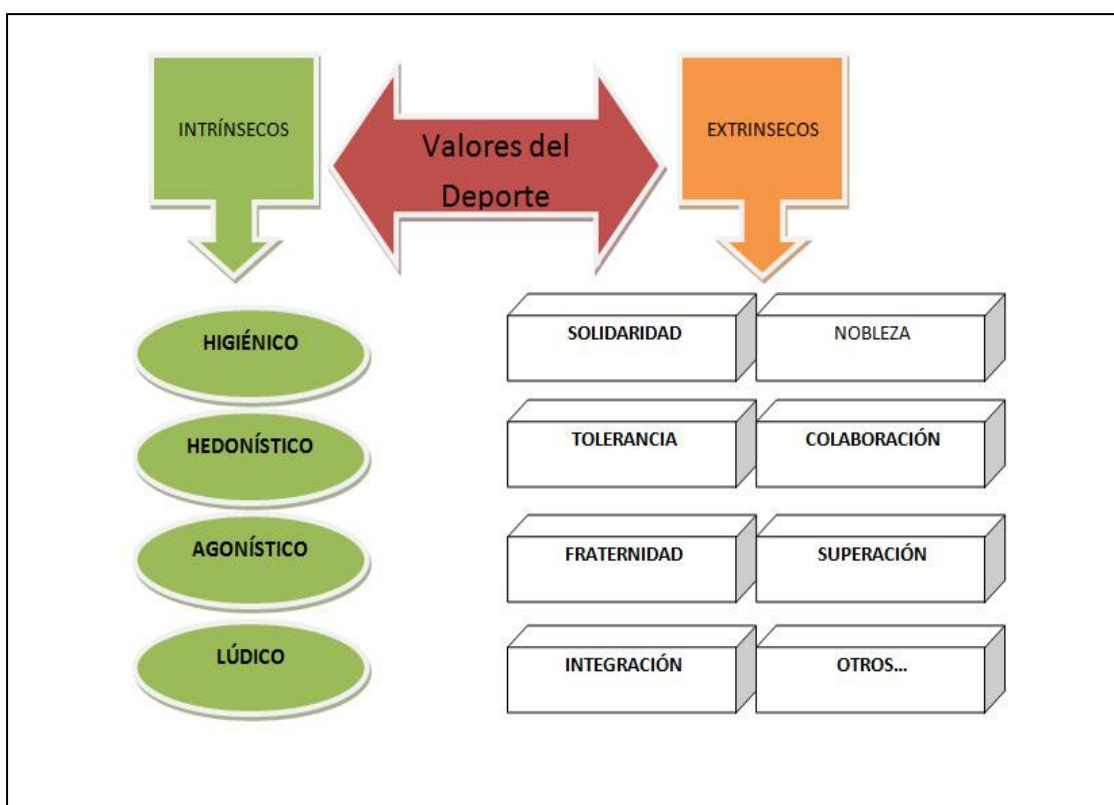
Los valores intrínsecos son aquellos que la persona va a experimentar como consecuencia de la práctica deportiva. Estos valores se han enumerado y conforma un total de cuatro: el agonístico, el lúdico, el hedonístico y el higiénico.

Además la actividad deportiva conlleva unos valores extrínsecos, aquellos atribuibles a la práctica deportiva y que engloban una larga lista entre los que

se encuentra: la solidaridad, la fraternidad, la nobleza, el juicio crítico, la colaboración, la tolerancia, la superación...

Son estos valores extrínsecos en los que se debe incidir en el deporte educativo y dependiendo de los que queramos conseguir estaremos incidiendo en un modelo deportivo u en otro. Si lo que queremos transmitir como valor educativo es la fama, el dinero, el resultado, las medallas... estaremos hablando de un deporte competitivo. Si por el contrario los valores extrínsecos que queremos transmitir son generosidad, equilibrio, participación, respeto, motivación, aceptación de uno mismo, solidaridad... estaríamos hablando de unas prácticas deportivas educativas.

Fig. 1.



Los beneficios atribuibles al deporte educativo son:

- 1- Contribución al desarrollo evolutivo. Hoy en día son numerosos los estudios que relacionan el desarrollo físico y el intelectual. La sociedad actual conoce de los beneficios de la práctica deportiva en las distintas etapas del desarrollo evolutivo de la persona. Nuestro organismo necesita del movimiento para conservar las funciones físicas y mentales en perfecto equilibrio. La falta de actividad física y deportiva puede acarrear trastornos físicos y mentales en el

organismo. El sedentarismo es considerado como la epidemia del siglo XXI en los países desarrollados.

Las actividades físicas y deportivas en la adolescencia ayudan a la formación del esquema e imagen corporal y el desarrollo de nuestra personalidad.

En la sociedad actual esa necesidad biológica de movimiento con los avances tecnológicos está descuidándose por los estilos de vida sedentarios que hemos adoptado. Las actividades motrices están siendo sustituidas en niños y adolescentes por actividades virtuales frente a una pantalla donde lo único que necesitan es mover un dedo para poder jugar. Algunos niños y adolescentes únicamente realizan actividad física durante el periodo escolar.

- 2- Favorece la cohesión social y la integración de las personas. Actúa como aglutinante entre los distintos componentes de un grupo y favorece la integración de sus componentes independientemente de la raza, el color o el género. Es a través del juego deportivo como valoramos y aceptamos las diferentes niveles de capacidades físicas y resolución de problemas motrices que nos van a ayudar en otros ámbitos.
- 3- Actúa como trasmisor de valores. Será el diseño de prácticas deportivas con carácter educativo quien determine los valores a recalcar. La solidaridad, el compañerismo, la autodisciplina, la tolerancia, el respeto...son valores a incluir en el planteamiento de cualquier práctica deportiva educativa.
- 4- La mejora de las relaciones sociales y grupales. La convivencia con los demás, la aceptación de las potencialidades y defectos en el desempeño motriz, es algo que se produce a través de la práctica de la actividad física y deportiva.
En una sociedad donde antepone el “yo” al “nosotros”, donde la convivencia con las personas sucede a través de redes virtuales, resulta necesario crear espacios educativos reales donde las relaciones sociales y la convivencia con los iguales estén presentes.
- 5- Ayuda en la formación del carácter. El carácter personal se desarrolla desde la infancia hasta final de la adolescencia. En la formación del carácter hay dos componentes: un componente hereditario, que es el temperamento y un componente adquirido en base a las vivencias y situaciones por las que pasa el individuo, que es la personalidad. La personalidad es el factor más modificable e influenciado en la consolidación del carácter. Es por ello que el periodo educativo constituye una etapa crucial. Las vivencias de los niños hacen que la personalidad de los mismos se decanten a un lado u a otro. Si vives en un ambiente hipercompetitivo será difícil que el niño no vea competición en cualquier ámbito de la vida. Vivencias egoístas, racistas, de dominación, no solidarias... conllevan a que el carácter de quien está expuesto a esos estímulos pueda repetir esas situaciones. Los valores extrínsecos del deporte que la acción educativa programe va a tener una

gran repercusión en el carácter del alumno en una etapa donde el ambiente es crucial a la hora de asentar patrones de conducta.

6- Activa las funciones cerebrales. Cuando realizamos ejercicio físico no sólo intervienen los músculos responsables de ejecutar los movimientos y la parte cerebral correspondiente. Otras áreas del cerebro son activadas para hacer que el resto de aparatos y sistemas se adapten a la situación motriz que estamos desarrollando. Hasta 1998 se creía que el ser humano en el momento de nacer disponía de todas las neuronas que iba a tener a lo largo de su vida y que estas no podían aumentar ni regenerarse. Sin embargo, los estudios de Fred H. Gage en colaboración con Peter Eriksson del University Hospital de de Göteborg descubren que es posible la neurogénesis (formación de nuevas neuronas) en la vida adulta y que el ritmo de creación de nuevas neuronas está íntimamente relacionado con el estilo de vida de la persona. Un estilo de vida activo y saludable va a permitir una mayor actividad cerebral y una mayor neurogénesis.

7- Función catártica. La catarsis debe ser entendida como un proceso personal e íntimo que nos permite expresar nuestras emociones y liberar tensiones.

La actividad físico-deportiva ayuda a canalizar las tensiones en el practicante y ayuda a expresar sus emociones. Además, ayuda a la conciliación del sueño, favorece la disminución del estrés, disminuye los niveles de ansiedad y colabora en el mantenimiento del equilibrio físico y psíquico del deportista.

Investigaciones recientes Lynette. L. y otros (2019), nos muestran datos que demuestran cómo el ejercicio físico es un potente tratamiento contra depresión en pacientes crónicos, obteniendo resultados a medio y largo plazo iguales o superiores a los tratamientos con terapia farmacológica.

5- La consolidación de hábitos deportivos.

Uno de los grandes retos de la educación deportiva escolar debiera ser la consolidación de hábitos deportivos a desarrollar fuera de las instituciones educativas y siendo mantenidos a lo largo de toda la vida.

En la evolución de la práctica de actividades físico deportivas siempre se habían distinguido tres etapas claramente diferenciadas: En las primeras edades los niños practicaban actividades físico deportivas variadas en ambientes muy diversos. Posteriormente se involucraban con una actividad deportiva concreta y finalmente consolidaban el hábito de hacer esa actividad deportiva en una edad más avanzada o dejaban la práctica deportiva.

Hoy en día, la etapa de juego predeportivo y no reglado se ha reducido en muchos ámbitos y se pasa directamente a la etapa del deporte reglado, bien sea en la escuela, en federaciones o clubes. Con posterioridad a esa etapa se abandona o se consolida la actividad elegida o se gira hacia otra actividad deportiva.

El abandono de la práctica deportiva en la adolescencia es un hecho constatado. En una etapa donde los beneficios de la actividad física y deportiva son esenciales por los factores anteriormente señalados, nos encontramos con una tasa de abandono muy alta. Se da la paradoja de que muchos padres hacen más actividad física semanal que sus hijos adolescentes. Este es un problema que desde la educación formal deberíamos abordar.

La motivación hacia la actividad física debería ser un objetivo clave en la educación. El rol del profesor de Educación Física y la implicación del centro escolar en la organización, promoción y desarrollo de actividades que fomenten la práctica de la actividad física para todos los miembros de la comunidad escolar son fundamentales.

Debemos transmitir que la actividad física y deportiva aporta beneficios físicos y psíquicos a todas las personas y debemos procurar adaptarnos a las características individuales de cada uno favoreciendo la autosuperación individual. Si bien la competición puede resultar un aliciente dentro de la actividad deportiva, el exceso de competitividad puede acarrear problemas de agresividad, frustración, sociabilidad... Aunque vivimos en una sociedad hipercompetitiva, hemos de ser capaces de canalizar esa competitividad a través del deporte.

El afán de autosuperación nos debe conducir a la mejora de la autonomía y la independencia. El resultado deportivo y la opinión social no deberían de ser quienes determinen nuestro estado anímico en la práctica deportiva. Este es un factor clave a trabajar en el ámbito educativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico deportivas.

Poner en valor el esfuerzo propio, la perseverancia y el desarrollo de las habilidades físico y psico motrices propias de cada uno serán los determinantes de la satisfacción personal en la práctica de actividades físicas y deportivas. Es la satisfacción la que hará que consolidemos el hábito deportivo. Buscar esa satisfacción en la praxis y no en el resultado será lo que determine el mantenimiento de la actividad y evite el abandono.

6- A modo de conclusión.

Creemos que el análisis que hemos realizado del deporte en el sistema educativo concluye con algunos datos que debieran de servir para mejorar la situación en la que nos encontramos.

- 1- El deporte educativo debe servir como instrumento fundamental de la sociedad actual en la educación formal de los ciudadanos de nuestra era. Los valores extrínsecos de la actividad deportiva serán los que determinen que esa actividad sea educativa o meramente competitiva.
- 2- La planificación adecuada de una actividad deportiva en el entorno escolar será el caldo de cultivo propicio para crear ciudadanos más solidarios, fraternales, respetuosos, tolerantes, con espíritu de superación... Las actividades físico-deportivas educativas deberán primar esos valores.

- 3- Los beneficios físicos, psíquicos y sociales que se derivan del empleo del deporte suponen asumir medidas sociales para que lleguen a toda la población independientemente de lugar de residencia, sexo, condiciones físicas, raza... La escuela garantizará que cualquier escolar con independencia de su situación física, social y personal pueda aprovecharse de los efectos beneficiosos del deporte. Para ello desarrollará programas específicos en función de las peculiaridades de cada escolar.
- 4- Las modificaciones orgánicas y psicológicas que el deporte educativo provoca en la población escolar requiere de al menos una hora de actividad diaria. Mucha población escolar, únicamente destina las horas de educación física a realizar actividad física. Este tiempo en el mejor de los casos es de dos horas semanales. La sociedad debería repensar e l sistema educativo y adaptarlo a las necesidades sociales actuales.
- 5- Toda la población infantil y juvenil está dentro del sistema educativo. Es por ello, que la mayoría de los recursos (humanos, materiales y económicos) se deberían al deporte educativo en el ámbito escolar sin descuidar el que se realiza fuera de la educación formal.
- 6- Los tres agentes educativos: escuela, sociedad y familia deberían caminar de la mano en el proceso educativo. La unificación de posturas en la transmisión de actitudes y valores es fundamental. No podemos unos perseguir unos valores deportivos dentro de la escuela y fuera de la misma otros totalmente contrapuestos. (Praxis-Rendimiento, Participación de todos-Sólo los mejores, Deporte Inclusivo-Deporte Exclusivo, Deporte para todos-Deporte Espectáculo...)
- 7- El deporte espectáculo debe ser analizado en el contexto educativo como un fenómeno social de masas con una gran repercusión económica y social que transmite unos valores no siempre educativos. Desarrollar una conciencia crítica de este deporte debe ser contenido deportivo curricular si queremos "Educar".
- 8- Los beneficios del deporte educativo en la prevención y ayuda a la recuperación de enfermedades mentales y su papel como elemento para el mantenimiento de un equilibrio psico-social deben servir como justificación para lograr una mayor presencia diaria de estas enseñanzas en la formación de niños y jóvenes.
- 9- La activación de las funciones cerebrales a través de la actividad deportiva y su importancia en la prevención y ayuda en la curación de múltiples enfermedades mentales debe servirnos para tratar de crear ciudadanos con un estilo de vida deportivo. La búsqueda de crear el hábito deportivo para que una vez acabe el periodo escolar se continúe con ese estilo de vida debe ser un objetivo fundamental en los planteamientos del deporte educativo escolar.
- 10- La influencia del deporte y aporte del mismo en la formación del carácter debe ser objeto de análisis y reflexión en el contexto educativo. Las vivencias y las circunstancias en el desarrollo personal determinan el carácter. El deporte se vive, se practica constituye una experiencia: Esta circunstancia es muy difícil de encontrar en otras áreas del currículo escolar. Aprovechemos ese cuerpo vivido y la competencia motriz para incidir en el carácter de los niños y jóvenes en edad escolar para lograr una sociedad más equilibrada, sana, tolerante y respetuosa.

Los escolares formados en la escuela del siglo XXI deben ser capaces de realizar trabajo cooperativo, adaptarse a las circunstancias cambiantes, respetar a los demás, desempeñar mediante el trabajo por proyectos, expresarse a través del cuerpo y con el cuerpo como medio de relación, ocuparse de su salud y de la del planeta... todos esos aspectos están presentes en el deporte educativo. ¿Vamos a desaprovecharlo?...

Finalizaremos a modo de reflexión con una cita de Per- Olof Astrand, médico y fisiólogo sueco (1922-2015).

"Hay menos riesgo en la actividad que en la inactividad continuada. Sería mucho más aconsejable hacernos una revisión detallada en el caso de que tengamos la intención de llevar una vida sedentaria para saber si nuestra salud es lo suficientemente buena para aguantar la inactividad."

7- Bibliografía consultada.

- 1- CAGIGAL, J.M. (1981). *¡Oh, deporte!, Anatomía de un gigante*. Miñón. Valladolid.
- 2- OLIVERA, B. (2006). Jose María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista Internacional de Sociología (RIS) VOL. LXIV, Nº 44, MAYO-AGOSTO, 207-235, 2006*
- 3- CASTEJÓN, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña (edición electrónica). Madrid.
- 4- FRAILE ARANDA, A. (1997). Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela. *Revista de Educación Física*. 64. 5-10.
- 5- GIMENEZ, F. J. (2003). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Wanceulen. Sevilla.
- 6- BARRIOS HERREO, L. Y OTROS (2011). Aportes del Ejercicio Físico a la Actividad Cerebral. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Revista Digital. Año 16. Nº 160. Septiembre. Buenos Aires.
- 7- CORRALES SALGUERO, R. (2009). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. EmásF, *Revista Digital de Educación Física*. Año 1. Número 4. Buenos Aires.
- 8- JIMÉNEZ, J.; ABAD, M. y ROBLES, J. (2009). La Enseñanza de Deporte desde la perspectiva Eduativa. *Revista*. Wanceulen E.F.Digital. Número 5. Abril. Universidad de Huelva.
- 9- LORENZO, M. (2018). Reflexiones en torno a los programas de desarrollo deportivo. *Revista de Ciencias de la Salud y el Deporte*. SaDe. Año 1. Octubre.
- 10- UNISPORT (1992). *Carta Europea del Deporte*. Junta de Andalucía. Málaga.
- 11- PINTOR TORRES, D. (1989). *Objetivos y contenidos de la formación deportiva*. En ANTÓN GARCÍA, J. L. (coord.). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. UNISPORT. Málaga.
- 12- VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Revista Digital. Año 8. Nº 57. Buenos Aires.
- 13- LYNETTE, L. y OTROS. (2004) The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 6(3): 104-111
- 14- ORTIZ, J. (2003). Desde la corporeidad a la cultura. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Revista Digital. Año 9. Nº 62. Buenos Aires.
- 15- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (2003). El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas. Red Mundial de la Juventud, Naciones Unidas. Nueva York.