



Propuesta curricular de deportes alternativos para fomentar la inclusión y participación deportiva en la clase de educación física.

Mario Sebastian Rodriguez Eraso-1940378

Naomi Artunduaga Fajardo - 1943863

Universidad del Valle

Facultad de Educación y Pedagogía

Licenciatura en Educación Física y Deporte

Cali, Valle del Cauca. 2024

Propuesta curricular de deportes alternativos para fomentar la inclusión y participación deportiva en la clase de educación física.

Mario Sebastian Rodriguez Eraso-1940378

Naomi Artunduaga Fajardo - 1943863

Jose Luis Vera Rivera

Asesor de Trabajo de grado

Universidad del Valle

Facultad de Educación y Pedagogía

Licenciatura en Educación Física y Deporte

Cali, Valle del Cauca. 2024

Tabla de Contenido

1. Introducción	8
2. Identificación de la situación problemática	9
2.1 La subjetividad en la apatía hacia la educación física: Un análisis desde la complejidad	10
2.2 Un análisis desde la complejidad:	11
2.2.1 La Monotonía:	12
2.2.2 Participación y Dinamismo:	12
2.2.3 Expectativas y Realidades	12
2.2.4 Transformación:	12
2.2.5 Un camino en constante evolución:	14
3. Objetivos y Cuestiones de la investigación	14
3.1 Objetivo General	14
3.2 Objetivos Específicos	14
4. Marco teórico	15
5. Metodología	21
5.1 El enfoque metodológico	21
5.2 Presentación de la propuesta	21
5.3 Esquema curricular inclusión deportes alternativos	27
5.4 Evaluación	33
5.5 Necesidades Básicas para la Implementación	34
5.5.1. Recursos Humanos	34

5.5.2. Recursos Materiales.....	34
5.5.3. Recursos de Apoyo:.....	35
5.5.4. Coordinación con otras áreas.....	36
5.5.5 Sensibilización y Formación:.....	36
6. Referencias bibliográficas.....	37

Índice de Tablas

Tabla 1. Enfoque curricular. Procesos de formación.	25
Tabla 2. Estructura curricular grado 10-11	26
Tabla 3. Esquema curricular inclusión deportes alternativos	27
Tabla 4. Contenidos curriculares grado 10	29
Tabla 5. Contenidos curriculares grado 11	30
Tabla 6. Rúbrica de evaluación. Tarea deporte alternativo.	31

Resumen

El propósito de este trabajo radica en la propuesta de un enfoque curricular innovador. Observando las prácticas educativas en las escuelas, notamos que, en las clases de educación física, a menudo no se implementa, ni se considera la posibilidad de introducir actividades diferentes a las tradicionales, como el fútbol, baloncesto, voleibol y atletismo. Aunque estas disciplinas son una base importante para la introducción de los jóvenes al deporte, muchos estudiantes no se sienten identificados con ellas, lo que resulta en falta de interés y motivación durante las clases. A menudo, los estudiantes enfrentan dificultades con las habilidades técnicas y, lamentablemente, los docentes rara vez proponen alternativas que puedan involucrar a todos los estudiantes y mejorar sus habilidades psicomotoras. Además, no se resaltan los beneficios que la actividad física y la recreación pueden aportar al desarrollo integral de la calidad de vida, lo que excluye a miles de estudiantes de la oportunidad de participar.

La introducción de deportes alternativos en la escuela tiene el potencial de enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes al promover la inclusión, la creatividad, el trabajo en equipo y el disfrute, al mismo tiempo que contribuye al desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. Al incorporar deportes alternativos, las escuelas pueden crear entornos más motivadores, alentando un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana, enfocándose en el respeto en uno mismo y hacia los demás, todo a través de la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Palabras clave: educación física, deportes alternativos, aprovechamiento del tiempo libre, recreación, desarrollo estudiantil.

Abstract: The purpose of this work is to propose an innovative curriculum approach. Observing educational practices in schools, we have noticed that in physical education classes, non-traditional activities are often not implemented or considered. Traditional activities like soccer, basketball, volleyball, and athletics serve as an important foundation for introducing young people to sports. However, many students do not identify with these disciplines, leading to a lack of interest and motivation during the classes. Students often face technical skill challenges, and unfortunately, teachers rarely offer alternatives that can engage all students and enhance their psychomotor skills. Furthermore, the benefits of physical activity and recreation for the holistic development of young people are not emphasized, excluding thousands of students from the opportunity to participate.

The introduction of alternative sports in schools has the potential to enrich the educational experience of students by promoting inclusion, creativity, teamwork, and enjoyment while also contributing to their physical, emotional, and social development. By incorporating alternative sports, schools can create more motivating environments, encouraging an active and healthy lifestyle from an early age, with a focus on self-respect and respect for others through recreation and the use of leisure time.

Keywords: physical education, alternative sports, leisure utilization, recreation, student development

1. Introducción

En el ámbito de la educación física, una de las principales preocupaciones es el desinterés que algunos estudiantes presentan hacia los deportes tradicionales como gimnasia y atletismo y otras expresiones motrices de carácter analítico. Esta falta de motivación puede tener diversas causas, como la falta de identificación con las actividades, la carencia de habilidades o experiencias negativas previas.

Los deportes alternativos, un conjunto de actividades físicas que se diferencian de los deportes tradicionales por sus reglas, materiales y entornos de práctica, surgen como una alternativa viable para abordar este problema. Su creatividad, flexibilidad y adaptabilidad a diferentes contextos y necesidades los convierten en una herramienta valiosa para la educación física.

La implementación de deportes alternativos en la educación física ofrece diversos beneficios. En primer lugar, permite abordar el problema del desinterés, ya que brinda una mayor variedad de actividades que pueden adaptarse a diferentes gustos e intereses. Además, su flexibilidad en las reglas y formatos los hace más inclusivos y accesibles para estudiantes con diferentes habilidades y niveles de condición física.

En segundo lugar, los deportes alternativos promueven la participación activa y la motivación en los estudiantes. Al ofrecer actividades que se ajustan a sus preferencias y capacidades, los estudiantes se sienten más inclinados a participar, lo que a su vez genera una mayor motivación para mejorar sus habilidades técnicas y disfrutar de la actividad física.

Los deportes alternativos contribuyen a un estilo de vida activo y saludable. Al fomentar la participación en actividades físicas regulares, los estudiantes adquieren hábitos que les permitirán mantener un buen estado de salud física y mental a lo largo de su vida.

Otra razón para la implementación de deportes alternativos radica en la falta de variedad y motivación en el enfoque tradicional. Si bien los deportes tradicionales son esenciales para el desarrollo físico y deportivo de los estudiantes, la repetición constante de estas actividades puede resultar en una falta de motivación. La introducción de deportes alternativos, que suelen ser más accesibles y atractivos para los jóvenes, puede estimular la participación y mejorar sus habilidades psicomotoras. Además, estos deportes ofrecen una amplia gama de

experiencias y beneficios físicos y sociales, lo que los hace atractivos para aquellos que buscan algo diferente.

Otra ventaja de la implementación de deportes alternativos es que enriquece la experiencia educativa de los estudiantes al permitirles adquirir una variedad de habilidades motrices. Cada deporte alternativo aborda diferentes conjuntos de destrezas, lo que mejora el desarrollo físico y proporciona a los estudiantes una gama más amplia de competencias. Además, estos deportes tienden a ser más inclusivos, lo que crea un ambiente de aprendizaje más equitativo y promueve un mayor sentido de pertenencia en los estudiantes, mejorando así su bienestar y disposición para participar activamente.

La implementación de deportes alternativos también influye en la vida de los estudiantes fuera de la escuela al inspirarlos a continuar practicando deportes en su tiempo libre, esto fomenta un estilo de vida activo y saludable a largo plazo, contribuyendo a la salud física y al bienestar general.

Así como también, los estudiantes desarrollan habilidades valiosas como el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la resolución de problemas, que son transferibles a otras áreas de sus vidas.

En última instancia, al aprender a disfrutar de la actividad física a través de deportes más atractivos y variados, los estudiantes son más propensos a cuidar de sí mismos, prestando atención a su bienestar físico y emocional. La implementación de deportes alternativos en la educación física, por lo tanto, contribuye a un enfoque más completo y beneficioso para el desarrollo de los estudiantes en múltiples aspectos de sus vidas.

2. Identificación de la situación problemática.

La educación física, piedra angular en la formación integral de los alumnos, se enfrenta a un reto importante: la falta de innovación y la repetición persistente de los mismos temas. Esta situación tiene una consecuencia directa, ya que la monotonía en las clases no sólo afecta a la salud física de los alumnos, sino que también socava el desarrollo crucial de las habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

Un estudio realizado por Cristina Menescardi, Israel Villarrasa-Sapiña (2022) y otros revela una marcada disparidad entre la motivación generada por los deportes alternativos en

comparación con los tradicionales. La motivación intrínseca se dispara cuando los alumnos participan en deportes alternativos, mientras que se observa una disminución de la motivación identificada en el caso de los deportes convencionales. La valoración positiva de la experiencia por parte de los profesores pone de manifiesto la necesidad de considerar la inclusión de deportes alternativos para revitalizar la motivación de los alumnos.

En un contexto similar, un estudio de Sebastián Fierro Suero, Ainoa Haro Morillo y Virginia García Montilla (2016), destacan que la introducción de juegos y deportes alternativos en la educación física no sólo cumple los objetivos curriculares, sino que añade un componente motivador y novedoso para los alumnos.

La persistencia de las prácticas tradicionales sigue siendo motivo de preocupación en muchos entornos educativos. Como consecuencia, nos enfrentamos a un problema fundamental: la falta de variedad y de enfoques alternativos en las clases de educación física. como afirma Pérez, (2021) "La educación física escolar adolece de un excesivo conservadurismo y apego a las prácticas tradicionales. La insistencia en los mismos deportes convencionales y la falta de apertura a nuevas tendencias lúdico-deportivas limita las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes". Esta deficiencia no sólo supone una amenaza para la motivación de los alumnos, sino que también obstaculiza el desarrollo general de las habilidades esenciales, en este orden de ideas se enlista los siguientes errores reales que se encontraron en el estudio de la siguiente manera.

2.1 La subjetividad en la apatía hacia la educación física: Un análisis desde la complejidad

La apatía de los estudiantes hacia las clases de educación física es un fenómeno preocupante que ha sido ampliamente estudiado en los últimos años. Diversas investigaciones han identificado una multiplicidad de factores que contribuyen a esta problemática, desde la metodología de las clases hasta las características individuales de los estudiantes.

En este contexto, resulta fundamental considerar la configuración de subjetividades como un elemento clave para comprender la apatía en la educación física. Esto significa reconocer que la motivación y el interés de los estudiantes no son fenómenos estáticos o universales, sino que se construyen y se modifican a partir de sus experiencias, creencias y valores individuales.

La influencia de la subjetividad en la motivación:

Como bien señala Navarro et al. (2014), "hay tantos aspectos que influyen sobre la motivación que hacen que no se pueda establecer más que una comparación cualitativa entre distintos sujetos (...) la motivación viene influenciada por muchísimos otros factores al mismo tiempo".

En otras palabras, la motivación de un estudiante hacia la educación física no puede explicarse únicamente por características como su edad, género o condición física. Es necesario considerar también sus experiencias previas en la asignatura, su percepción de sí mismo como deportista, sus intereses y valores personales, y el contexto social y cultural en el que se desenvuelve.

2.2 Un análisis desde la complejidad:

Abordar la apatía en la educación física desde la perspectiva de la subjetividad implica adoptar un enfoque complejo que reconozca la multiplicidad de factores que intervienen en este fenómeno. Esto significa evitar explicaciones simplistas o deterministas, y considerar las relaciones dinámicas e interdependientes entre los diferentes elementos involucrados.

En este sentido, es importante considerar no sólo las características individuales de los estudiantes, sino también el contexto educativo en el que se desarrollan las clases de educación física. Esto incluye la metodología utilizada por los docentes, la infraestructura y logística disponible, el clima social en el aula y las políticas institucionales relacionadas con la educación física.

La apatía de los estudiantes hacia la educación física es un problema complejo que no puede abordarse desde una única perspectiva. Es fundamental considerar la configuración de subjetividades como un elemento clave para comprender las causas de esta problemática y diseñar estrategias de intervención efectivas.

Un enfoque desde la complejidad permitirá a los docentes, padres de familia y autoridades educativas comprender mejor las motivaciones e intereses de los estudiantes, y trabajar en conjunto para crear un ambiente de aprendizaje que fomente la participación activa y el disfrute de la educación física.

La clase de educación física, según Murcia & Jaramillo (2005), se encuentra en una encrucijada. Por un lado, recrea las dinámicas propias de las sesiones de entrenamiento deportivo, lo que la convierte en una actividad repetitiva y monótona para muchos estudiantes. Por otro lado, no satisface las necesidades motrices y de socialización que los jóvenes necesitan, debido a sus métodos poco participativos y dinámicos, en consecuencia, existen puntos los cuales son precisos para entender mejor esta idea.

2.2.1 La Monotonía:

Las clases de educación física, en su afán por emular el entrenamiento deportivo, suelen caer en la trampa de la monotonía. Contenidos repetitivos, metodologías centradas en la instrucción y la evaluación, y una escasa variedad de actividades, convierten a la asignatura en una experiencia poco atractiva para muchos estudiantes.

2.2.2 Participación y Dinamismo:

Los jóvenes de hoy en día demandan experiencias educativas que sean dinámicas, participativas y que les permitan expresar su individualidad. Sin embargo, las clases de educación física tradicionales, con su enfoque en la disciplina y el control, no siempre logran satisfacer estas necesidades.

2.2.3 Expectativas y Realidades:

La brecha entre las expectativas de los jóvenes y la realidad de las clases de educación física genera apatía, desmotivación y, en algunos casos, hasta rechazo hacia la asignatura. Esta situación no solo afecta el aprendizaje de los estudiantes en el ámbito físico, sino que también puede tener repercusiones en su desarrollo social y emocional.

2.2.4 Transformación:

Es necesario replantear la educación física para que se convierta en un espacio donde los jóvenes puedan disfrutar del movimiento, desarrollar sus habilidades motrices, interactuar con sus pares y construir una relación positiva con su propio cuerpo. Esto implica abandonar los modelos tradicionales de enseñanza y adoptar metodologías más participativas, dinámicas y centradas en las necesidades e intereses de los estudiantes.

La educación física del futuro debe ser un espacio de aprendizaje significativo, donde los jóvenes se sientan protagonistas de su propio proceso de aprendizaje. Un espacio donde la

diversión, el movimiento y la interacción social sean elementos esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes.

Como bien señalan Cantón, Cañón y Arias (2013), el docente de hoy en día debe ir más allá de la simple transmisión de información. Su rol se ha convertido en el de un orquestador del aprendizaje, donde guía, motiva y acompaña a los estudiantes en su proceso de formación integral.

Para cumplir con este cometido, el docente moderno debe desarrollar un conjunto de competencias, capacidades y actitudes que le permitan abordar la educación desde una perspectiva holística. Entre estas competencias se destacan:

- **Competencia pedagógica:** Dominio de metodologías y estrategias de enseñanza-aprendizaje que fomenten el desarrollo de habilidades cognitivas, socioemocionales y motrices.
- **Competencia comunicativa:** Capacidad para establecer una comunicación efectiva con los estudiantes, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa.
- **Competencia investigadora:** Habilidad para investigar y aplicar nuevos conocimientos y metodologías en el aula.
- **Competencia tecnológica:** Dominio de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como herramientas para el aprendizaje.
- **Competencia emocional:** Capacidad para gestionar sus propias emociones y las de sus estudiantes, creando un clima de aula positivo y respetuoso.
- **Compromiso ético:** Responsabilidad social y ética en el ejercicio de su profesión, promoviendo valores como la solidaridad, el respeto y la responsabilidad.

Al desarrollar estas competencias, capacidades y actitudes, el docente se convierte en un agente fundamental para la formación integral del alumnado. No solo se limita a impartir conocimientos, sino que también estimula el desarrollo de habilidades cognitivas, socioemocionales y motrices, preparando a los estudiantes para afrontar los retos del mundo actual.

2.2.5 Un camino en constante evolución:

El camino del docente moderno es un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento. La sociedad en constante cambio exige que los educadores estén a la vanguardia de las nuevas tendencias pedagógicas, tecnológicas y sociales. Solo así podrán cumplir con su misión de formar a ciudadanos responsables, críticos y comprometidos con el bienestar individual y colectivo. (Cantón, Cañón y Arias, 2013)

Esta indagación y contradicciones encontradas en la investigación nos motiva a realizar la siguiente pregunta de investigación:

¿La creación de una propuesta curricular con deportes alternativos en los colegios para grados 10 y 11, en complemento de la enseñanza de la educación física, creará mayor acercamiento por parte de los estudiantes a realizar actividades físicas o deportivas?

3. Objetivos y Cuestiones de la investigación

3.1 Objetivo General:

-Diseñar una propuesta curricular para grados 10 y 11 en las escuelas, centrada en la enseñanza de deportes alternativos en el ámbito de la educación física y el deporte, con el fin de fomentar la inclusión deportiva en clases de educación física.

3.2 Objetivos Específicos

-Realizar una recopilación de datos acerca de la implementación de los deportes alternativos en las escuelas como método inclusivo en las clases de educación física, para obtener un panorama más acertado de su viabilidad de implementación.

-Analizar los contenidos pedagógicos y educativos a nivel nacional para generar un esquema curricular para grados 10 y 11

-Indagar teóricamente la implementación deportiva, los escenarios deportivos, instalaciones, equipamiento y capacitación del personal, con relación a las necesidades necesarias para implementar la propuesta curricular de deportes alternativos para fomentar la inclusión deportiva en clases de educación física.

4. Marco teórico

Deportes Alternativos: Una Alternativa para todos y su inclusión en la clase de educación física y deportes

En el marco legal colombiano, la Ley 181 de 1995 establece que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son derechos sociales fundamentales, parte integral del servicio público educativo y del gasto público social. Esto significa que todas las personas tienen derecho a acceder a estas actividades, las cuales contribuyen a mejorar la calidad de vida y el bienestar general (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. 2023), en el contexto colombiano son pocas las escuelas o colegios que promueven mínimamente el buen impacto social que puede generar fomentar con fuerza la práctica de actividad física en la vida de las personas.

En este contexto, los deportes alternativos se convierten en una alternativa valiosa para el ejercicio de este derecho. Su variedad, flexibilidad y adaptabilidad los hacen accesibles para personas de todas las edades, habilidades físicas e intereses. Además, su enfoque recreativo promueve el disfrute, la diversión y el esparcimiento, aspectos fundamentales para el bienestar mental y emocional.

La implementación de deportes alternativos en diferentes espacios comunitarios, parques, escuelas y centros deportivos puede facilitar el acceso a estas actividades para todos los sectores de la población. De esta manera, se contribuye a la construcción de una sociedad más activa, saludable e inclusiva, donde personas de todos los ámbitos puedan disfrutar de los beneficios del deporte y la recreación.

Así mismo vemos que la implementación de deportes alternativos también aporta ventajas significativas en la mejora de la experiencia educativa, ya que permite a los alumnos adquirir diversas habilidades motrices (Menescardi & Villarrasa-Sapiña, 2022). Cada deporte alternativo aborda diferentes conjuntos de habilidades, contribuyendo así al desarrollo físico y proporcionando a los alumnos una gama más amplia de competencias (Caldevilla & Zapatero, 2015). Además, al ser más inclusivos, estos deportes promueven un entorno de aprendizaje equitativo y fomentan un mayor sentido de pertenencia entre los alumnos (García et al., 2020). No obstante, la persistencia de prácticas tradicionales sigue siendo preocupante en muchos entornos educativos.

En consecuencia, nos enfrentamos a un problema fundamental: la falta de variedad y de enfoques alternativos en las clases de educación física. Como afirma Pérez (2021), "La educación física escolar adolece de un excesivo conservadurismo y apego a las prácticas tradicionales. La insistencia en los mismos deportes convencionales y la falta de apertura a las nuevas tendencias lúdico-deportivas limita las posibilidades de aprendizaje de los alumnos" (Pérez, 2021). Con todo esto, la implantación de deportes alternativos también aporta ventajas significativas en la mejora de la experiencia educativa, ya que permite a los alumnos adquirir diversas habilidades motrices (Menescardi & Villarrasa-Sapiña, 2022). Cada deporte alternativo aborda diferentes conjuntos de habilidades, contribuyendo así al desarrollo físico y proporcionando a los alumnos una gama más amplia de competencias (Caldevilla & Zapatero, 2015). Además, al ser más inclusivos, estos deportes promueven un entorno de aprendizaje equitativo y fomentan un mayor sentido de pertenencia entre los alumnos (García et al., 2020).

A nivel internacional, diversos expertos abogan por la inclusión de los deportes alternativos en la educación física. (Humberstone.2011) subraya que estos deportes mejoran la salud física y mental, al tiempo que fomentan la creatividad y la capacidad para resolver problemas. Caldevilla y Zapateiro. (2015) subrayan que los deportes alternativos fomentan la participación y mejoran la salud y el bienestar de los alumnos. Aromando (2013) destaca que deportes como el Korfball y el Goalball ofrecen beneficios únicos al promover el trabajo en equipo, la cooperación y la igualdad de género.

A continuación, algunos autores han opinado sobre la implementación de los deportes alternativos, contribuyendo con puntos positivos o negativos, que dan apertura a un gran panorama de puntos de vista valiosos:

"Los deportes alternativos, como el yoga y el parkour, pueden mejorar la salud física y mental de los estudiantes, así como fomentar habilidades como la creatividad y la resolución de problemas. La inclusión de deportes alternativos en los programas escolares también puede ayudar a promover la diversidad cultural y a reducir las desigualdades en la participación deportiva". - (Humberstone, B. 2011)

“También vemos que las personas que practican deportes tienen, en general, mejor salud que aquellas que no practican deportes, porque están preparadas física y mentalmente para los desafíos del deporte, habilidades que en muchos casos pueden transferirse a otras áreas de la

vida, los deportes alternativos pueden ser apreciados también para ser practicados con normalidad". (Holt, N. Eat. 2017)

"La inclusión de deportes alternativos en la educación física puede proporcionar más oportunidades para una amplia gama de personas. Los deportes alternativos tienen características únicas que los hacen más inclusivos y diversos que los deportes tradicionales. Además, señalan que la inclusión de deportes alternativos en la educación física y en la programación recreativa puede fomentar la participación en actividades físicas y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes." – (Caldevilla, P., & Zapatero, J. A. 2015).

Dice Whitehead que "La falta de inclusión de deportes alternativos en los programas de educación física completa. Los colegios deben considerar la importancia de ofrecer una amplia variedad de experiencias deportivas que promuevan la diversidad y la participación de todos los estudiantes" (Whitehead, 2013)

Al igual que los deportes tradicionales, los deportes alternativos tienen una gran variedad de disciplinas dentro de ella, muchos han obtenido auge los últimos años y han escalado a nivel mundial en las personas que los practican, por lo tanto, es importante darles prioridad y analizarlos de una manera más detallada.

"Los deportes alternativos como Korfball, Goalball, Colpbol, Bijbol, Ultimate y Duni ofrecen numerosos beneficios, lo que los convierte en ideales para la integración en clases de educación física en la escuela secundaria. Motivan a los estudiantes con nuevos desafíos, integran a aquellos que no disfrutaban de los deportes tradicionales, fomentan el trabajo en equipo, la cooperación y la igualdad de género, y mejoran las habilidades motoras.

Estos deportes de grupo se juegan generalmente en una cancha o campo con una pelota. Korfball implica equipos con cuatro hombres y cuatro mujeres, Goalball ayuda a desarrollar la empatía y la concentración mientras se trabaja en la velocidad y el tiempo de reacción, Colpbol fue creado para fomentar la participación independientemente de la capacidad física, Bijbol se juega con una pelota grande similar al fútbol y Ultimate se juega con un frisbee. Finalmente, Duni combina danza y deporte usando una pelota núcleo pasándola de un lado de la cancha a la otra sobre una red utilizando reglas específicas." – (Aromando, M. D. 2013).

De estos mismos deportes se dice que no son tan conocidos y practicados como el fútbol, el baloncesto o el tenis, pero estos deportes alternativos, ideales para integrar en las clases de

Educación Física en Secundaria, tienen amplios beneficios: motivan a los estudiantes con nuevos retos, integran a todos aquellos que no disfrutaban tanto de los deportes tradicionales, fomentan el trabajo en equipo, la cooperación y la igualdad de condiciones entre chicos y chicas, además de mejorar sus habilidades motrices. Todos ellos son deportes de grupo y, generalmente, se practican en una pista o campo y con una pelota. Estos son algunos de los más destacados”. (Educación 3.0. 2023)

Según lo antes planteado debemos tener en cuenta que los deportes tradicionales están perdiendo motivación para los estudiantes en las clases de educación física debido a su uso excesivo por parte de los profesores. Por lo tanto, los deportes alternativos pueden ser utilizados por los profesores de educación física para lograr diversos resultados, como el desarrollo motor, el desarrollo intelectual, la cooperación, la coeducación, la colaboración, el compromiso y la formación de valores. El uso de deportes alternativos en las clases de educación física está en aumento, y algunos profesores los han incorporado para romper la tendencia de una orientación deportiva única y promover nuevas perspectivas de desarrollo. (Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. 2016).

Continuando con esta idea Caldevilla, Zapatero, (2015), señalan que, en el ámbito de la educación física, los deportes tradicionales han ocupado un lugar predominante durante décadas. Sin embargo, en los últimos años, ha surgido un creciente interés por los deportes alternativos como una alternativa viable para enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes. Estos deportes, a diferencia de los tradicionales, se caracterizan por su enfoque en la participación, la inclusión, el desarrollo de habilidades motrices diversas y el fomento de valores como el trabajo en equipo, la cooperación y la igualdad de género (Caldevilla & Zapatero, (2015); Aromando, (2013), como afirma Hernández (2007) El deporte alternativo son aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso.

Los deportes alternativos suelen compartir características de los deportes cooperativos, pero además pueden presentar competición, sin llegar éste a ser el objetivo, ya que se busca primar compartir frente a competir. (Requena. 2008).

Por otro lado, también es importante apreciar puntos de vista contrarios para analizar de una forma más precisa la viabilidad de una implementación en las escuelas de los deportes alternativos, Amy R. Knab (2019) no está muy de acuerdo con la implementación de estos deportes por lo que dice lo siguiente "Los deportes alternativos pueden no ser seguros o apropiados para su inclusión en los programas escolares. Además, muchos deportes tradicionales ya han demostrado su eficacia para mejorar la salud física y mental de los estudiantes, así como para fomentar el trabajo en equipo y otras habilidades importantes. En lugar de agregar deportes alternativos, deberíamos centrarnos en mejorar la calidad y la accesibilidad de los deportes existentes". - Amy R. Knab (2019).

Para profundizar en un tema y obtener una visión completa, es fundamental revisar trabajos previos que hayan abordado diferentes perspectivas sobre el mismo. Estos trabajos nos ofrecen un panorama amplio y nos permiten identificar aspectos clave que pueden ser objeto de análisis y reflexión. De esta manera, podemos construir una base sólida para nuestro propio análisis y desarrollar una comprensión más profunda del tema en cuestión, en este orden de ideas, se analiza un antecedente de valor internacional, que puso en práctica los deportes alternativos en el ámbito educativo.

Según el artículo "Los deportes alternativos en el ámbito educativo". - Sebastián Fierro Suero, Ainoa Haro Morillo y Virginia García Montilla (2016). busca explorar el concepto de los deportes alternativos en el ámbito educativo, abordando este desde diferentes perspectivas, busca proporcionar una visión global sobre el pasado, presente y futuro de los deportes alternativos en las clases de educación física, analizando su relación con el currículo educativo y proponiendo objetivos para su implementación efectiva.

Esta investigación extranjera nos da un avance más global acerca de cómo los deportes alternativos en países más desarrollados, como es este caso España, explorado su uso y su implementación, por medio de la investigación del curriculum en las escuelas en dicho país, explora las posibilidades de implementación de estos deportes como método alternativo a lo tradicional dentro de las clases de educación física, con una vista en el tiempo acerca de la implementación de deportes alternativos en las escuelas, con unas buenas conclusiones post estudio, con resultados positivos.

Dentro de las Aplicaciones pedagógicas que se pueden integrar en los deportes alternativos en la educación física, se requiere un enfoque reflexivo que considere las características y objetivos únicos de estas actividades. Las estrategias efectivas incluyen:

- **Crear un entorno solidario e inclusivo:** Fomentar un ambiente acogedor donde los estudiantes se sientan cómodos participando, independientemente de su nivel de habilidad o capacidades físicas.
- **Diseñar lecciones atractivas y variadas:** Utilizar una variedad de deportes alternativos para atender a diferentes intereses, conjuntos de habilidades y estilos de aprendizaje.
- **Promover el trabajo en equipo y la cooperación:** Enfatizar la naturaleza colaborativa de muchos deportes alternativos para fomentar interacciones sociales positivas y habilidades de trabajo en equipo.
- **Incorporar reglas creativas y adaptables:** Modificar reglas y estructuras de juego para garantizar la inclusividad y adaptarse a diferentes niveles de habilidad.
- **Fomentar la reflexión y la autoevaluación:** Guiar a los estudiantes para que reflexionen sobre sus experiencias, identifiquen áreas de mejora y celebren su progreso.

Los deportes alternativos se posicionan como una alternativa innovadora y transformadora en la educación física, ofreciendo un enfoque más inclusivo, participativo y beneficioso para el desarrollo integral de los estudiantes. Su facilidad de implementación, bajo costo, adaptabilidad a diferentes entornos y recursos, y la promoción de valores como la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo, los convierten en una herramienta valiosa para construir una educación física más justa, inclusiva y enriquecedora para todos.

Ser profesor de Educación Física implica una práctica pedagógica en el marco de un compromiso social, una dedicación al ser humano en sus múltiples posibilidades de formación y cultivo, una pasión por el conocimiento y una actitud dinámica permanente. (Tercer Congreso Colombiano de Educación Física. 1998)

A medida que la investigación continúa respaldando sus beneficios, y que, si es viable una implementación en el ámbito educativo, el futuro de los deportes alternativos en la educación se vislumbra brillante y lleno de posibilidades. La creatividad, el ingenio y la colaboración

entre docentes y estudiantes serán claves para aprovechar al máximo el potencial de estos deportes y construir una experiencia educativa transformadora que beneficie a todos.

5. Metodología.

La metodología a implementar fue una revisión literaria o revisión bibliográfica, un análisis crítico de la literatura académica existente sobre un tema de investigación particular. lo que implicó identificar, seleccionar, analizar e interpretar las publicaciones relevantes para el área de estudio, para posteriormente realizar un esquema de contenidos curricular dentro de un marco metodológico educativo, para grados 10 y 11 en base de la implementación de los deportes alternativos, basado en las orientaciones curriculares de la educación física, la recreación y el deporte del ministerio de educación de Colombia, para un posible periodo de implementación de 3 meses.

5.1 El enfoque metodológico

Se diseñó la propuesta curricular mediante la utilización de conceptos e ideas de los autores referenciados en el marco teórico conceptual de la propuesta en este sentido se tuvo en cuenta lo siguiente.

- Elaboración teórica de la propuesta curricular de deportes alternativos para la enseñanza de la educación física mediante la creación de un macrociclo con contenidos curriculares basados en las orientaciones curriculares de la educación física, la recreación y el deporte del Ministerio de Educación de Colombia.

A continuación, se encuentra el diseño del esquema curricular para las escuelas centrado en la implementación de deportes alternativos en el ámbito de la educación física y el deporte.

5.2 Presentación de la propuesta

La presente propuesta curricular propone un enfoque innovador para la enseñanza de la educación física en grados 10 y 11, centrado en el uso de deportes alternativos como herramienta pedagógica. A través de cuatro ejes principales, cuerpo - percepción y motricidad, expresión y comunicación corporal, actividad física y salud, y prácticas deportivas y recreativas, mediante los cuales se busca desarrollar habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales en los estudiantes, fomentando un aprendizaje significativo y activo.

Los deportes alternativos, al ofrecer una amplia variedad de actividades y reglas adaptables, permiten a los estudiantes explorar su creatividad, desarrollar habilidades sociales y promover la inclusión. Además, estos deportes pueden servir como vehículo para abordar temas relevantes como la sostenibilidad social, la equidad y la cooperación. (Aromando, M. D. 2013)

Esta propuesta, dirigida a docentes de educación física, ofrece una serie de recursos y orientaciones para la planificación de clases, con el objetivo de:

- **Desarrollar competencias:** Fomentar habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales a través de actividades lúdicas y desafiantes.
- **Promover la creatividad:** Incentivar la invención de nuevas reglas y la adaptación de deportes tradicionales.
- **Fomentar el trabajo en equipo:** Crear un ambiente de colaboración y respeto entre los estudiantes.
- **Conectar con la realidad:** Utilizar el deporte como herramienta para abordar problemáticas sociales y ambientales.

Al incorporar los deportes alternativos en el currículo de educación física, se busca que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades que les permitan disfrutar del movimiento, valorar la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y contribuir a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Consideraciones adicionales:

- **Adaptación al contexto:** Ajustar la propuesta a las características específicas de cada institución educativa y a los intereses de los estudiantes.
- **Evaluación:** Proponer criterios de evaluación que permitan medir los logros de los estudiantes en relación con los objetivos planteados.
- **Formación docente:** Ofrecer programas de formación continua para los docentes, a fin de que puedan implementar la propuesta de manera efectiva.

Los estudiantes de grado 10 y 11 en Colombia representan un grupo con características únicas que deben ser consideradas en las clases de educación física. Un enfoque pedagógico integral que combine variedad, desafío, desarrollo de habilidades, un ambiente positivo y actividades significativas permitirá maximizar el aprendizaje, la motivación y el bienestar

general de los estudiantes en esta etapa crucial de su desarrollo, en palabras del Ministerio de Educación. (2024). El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación.

Como fenómeno social, el deporte adopta diversas connotaciones, desde el pasatiempo y la recreación hasta la competencia. En este sentido, y con miras a la formación integral, el deporte se erige como uno de los pilares fundamentales de la educación física.

Esta actividad proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas que requieren una planificación cuidadosa y una adaptación a las características de desarrollo de cada estudiante. Es importante destacar que, en el ámbito educativo, el deporte no se limita a la búsqueda del rendimiento y la competencia, sino que se recontextualiza para aprovechar sus múltiples beneficios y motivar a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades.

En lugar de enfocarse en la selección y el entrenamiento de los más destacados, la educación física a través del deporte busca promover el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando valores como el trabajo en equipo, el respeto, la inclusión y la perseverancia.

La educación física debe fomentar un amplio conocimiento del deporte y su influencia social y analizar su papel en sus dimensiones éticas, políticas, económicas, ideológicas y organizativas. Corresponde al currículo interesarse por la formación de una cultura deportiva dentro de criterios de interrelación y no solamente en los marcos de la práctica competitiva. Así, el deporte debe ser reivindicado por la educación física como un derecho que brinda a todas las personas posibilidades de uso de acuerdo con sus intereses y capacidades, hacia la salud, la recreación, la comunicación interpersonal, la relación con el medio ambiente o la propia competición.

El objetivo general de la propuesta se basa en fomentar la inclusión de todos los estudiantes de grado 10 y 11 en las clases de educación física a través de la implementación de deportes alternativos como método de enseñanza y aprendizaje.

Basado en los estudios de Burga (2011), resalta “Podemos caracterizar a los juegos y deportes alternativos como conjunto de prácticas deportivas que traducen expresiones simbólicas de otras culturas y que pueden aportar ideas sobre modos y construcciones que las personas elaboran sobre las prácticas corporales en la vinculación con otros. Ellas representan

para la educación física la posibilidad de ofrecer una propuesta multicultural sobre los saberes corporales, partiendo de reconocerlos como bienes culturales y, por lo tanto, productores de sentidos y formadores de sujetos. Este proceso requerirá de la Educación Física el diseño de espacios que permitan, por un lado, la revisión de sus prácticas a la luz de estas nuevas producciones de sentidos y por otro, admitir instancias para la investigación, estudio y análisis de los deportes alternativos, con objeto de advertir atributos positivos y potencialmente educativos en sus prácticas.” (Burga, M. 2011). Por lo tanto, se crearon los siguientes puntos como objetivos específicos dentro de la propuesta.

Diversificar las actividades físicas y promover la participación:

- Ofrecer opciones de deportes alternativos en las clases de educación física, considerando diferentes niveles de habilidad, intereses y necesidades de los estudiantes.
- Adaptar las reglas y el equipamiento de los deportes alternativos para garantizar la participación segura y equitativa de todos los estudiantes, independientemente de sus características físicas o limitaciones.
- Implementar estrategias de enseñanza inclusivas que fomenten la colaboración, el trabajo en equipo y el respeto mutuo entre los estudiantes.

Desarrollar habilidades motoras y mejorar la condición física:

- Fortalecer las habilidades motoras básicas (coordinación, agilidad, equilibrio) y específicas (lanzamiento, recepción, pase, etc.) a través de la práctica de deportes alternativos seleccionados.

Estimular el disfrute y la motivación por la actividad física:

- Crear un ambiente positivo y motivador en las clases de educación física donde todos los estudiantes se sientan seguros, cómodos y entusiasmados por participar.
- Vincular los deportes alternativos con intereses y experiencias personales de los estudiantes para hacer de la actividad física una experiencia significativa y placentera.
- Utilizar la lúdica, juegos y otras estrategias dinámicas para mantener el interés y la motivación de los estudiantes durante las clases de educación física.

Fomentar valores y actitudes positivas:

- Promover valores como el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, la deportividad y el trabajo en equipo a través de la práctica de deportes alternativos.
- Incentivar la adopción de hábitos de vida saludables, incluyendo la importancia de la actividad física regular para el bienestar físico, mental y social de los estudiantes.
- Sensibilizar sobre los beneficios de la práctica de deportes alternativos como complemento a un estilo de vida activo y saludable.

Evaluar el impacto de la implementación de deportes alternativos:

- Implementar instrumentos de evaluación para medir el impacto de la implementación de deportes alternativos en la participación, el desarrollo de habilidades motoras, el disfrute y la motivación de los estudiantes.
- Recopilar retroalimentación de los estudiantes y docentes sobre la efectividad de la implementación de deportes alternativos en las clases de educación física.
- Analizar los resultados de la evaluación y utilizar la información obtenida para realizar ajustes y mejoras en la propuesta de implementación de deportes alternativos en el futuro.

En este sentido a continuación se va a presentar dos tablas, una es el enfoque curricular para las clases de educación física y la segunda la estructura curricular para grados 10 y 11 que darán una vista al contenido curricular que nos debemos enfocar en la propuesta.

Tabla 1. Enfoque curricular. Procesos de formación.

PROCESOS	COMPONENTES	PERSPECTIVAS DE LOGRO
Desarrollo físico motriz	• Biológico • Físico • Biosíquico	Valoración de la potencialidad de sí mismo como humano y como especie.
Organización del tiempo y el espacio.	• Construcción personal de tiempo y el espacio. • Construcción social de tiempo y el espacio.	Ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva
Formación y realización técnica	• Técnicas del cuerpo • Acciones básicas • Acciones complejas	Apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.
Interacción social	• Hábitos • Usos • Valores	Construcción y proyección personal y social de una ética.
Expresión corporal	• Lenguajes • Emoción • Ambientes • Sensibilidad	Comunicación y elaboración estética.
Recreación lúdica	• Vivencia • Actitud	Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres

Fuente: Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2024)

Tabla 2. Estructura curricular grado 10-11

GRADOS DÉCIMO Y ONCE			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	NÚCLEOS DE FORMACIÓN	DESEMPEÑOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL MAESTRO DE EFRD
EXPRESIVO CORPORAL MOTRIZ AXIOLÓGICO CORPORAL	CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD	• Propongo talleres de interiorización grupales (relajación, sensibilización e integración). • Sustento los fundamentos del plan personal para el mejoramiento de las destrezas y habilidades. • Muestro interés por la utilidad de mejorar la coordinación en el manejo de elementos.	• En el cierre de la vida escolar, y con la pretensión de que la EFRD se proyecte a toda la vida, se trabaja con metodologías tipo talleres, en donde se concrete la sensibilización y el sentido de las prácticas corporales. El estudiante se reconoce como sujeto que puede aportar en la transformación del entorno.
	EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL	• Preparo con el curso un montaje rítmico para presentar en público. • Explico los fundamentos del diseño y las condiciones de organización de un montaje rítmico-expresivo. • Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros.	• Con el fin de darle sentido a la EFRD en su paso por la escuela, es necesario evidenciar que el estudiante ha adquirido hábitos de actividad física enfocada a su bienestar y salud con el propósito de comprenderlo como un proyecto personal, por tanto, es importante consolidar y sistematizar las pruebas de condición física, que le permitan realizar un plan básico de mantenimiento físico y que pueda ser aplicado a lo largo de su vida. • Se invita en esta etapa final a que el estudiante asuma responsabilidades como la organización de jornadas recreativas y deportivas, así como la planeación con apoyo del maestro de caminatas por entornos naturales que permitan el reconocimiento y apropiación de su territorio. Además, se sugiere al maestro socializar exposiciones o proyectos abordados a lo largo del año escolar haciendo uso de diferentes lenguajes corporales, lúdicos y tecnológicos. Esto permitirá, por un lado, la proyección de los conocimientos del área y por otro, la aplicación de conocimientos en otros contextos, haciendo estudiantes competentes en EFRD.
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	• Realizo con mis compañeros las tablas comparativas de test o ejercicios realizados para la condición física. • Explico las relaciones entre los resultados logrados y la actividad realizada. • Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico.	• Se invita a los estudiantes a proponer juegos que estimulen el desarrollo de la creatividad y su participación en el establecimiento educativo. Se sugiere al maestro trabajar esquemas de movimiento con mayor complejidad que combine giros, saltos, manipulaciones, desplazamientos, equilibrio, todas ellas con el uso de diferentes objetos que permitan el afianzamiento de la motricidad y que puedan relacionarse con música, creando esquemas corporales con mayor grado de dificultad; estos pueden presentarse en grupo o individual.
	PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	• Elaboro un plan de acciones motrices lúdico-recreativas y deportivas para el disfrute del tiempo libre en familia. • Fundamento los principios para elaborar el plan de aprovechamiento del tiempo libre. • Comparto con mis compañeros el plan elaborado	• En la parte final del ciclo de EFRD escolar, es pertinente favorecer la creatividad de propuestas de expresión corporal. Se puede crear grupos de danzas escolares que permitan a los estudiantes participar en actividades dentro y fuera de la institución.

Fuente: Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2017)

5.3 Esquema curricular inclusión deportes alternativos

Basado en los lineamientos curriculares de la anterior gráfica, se creó el siguiente esquema de contenidos para grados 10 y 11, divididos en un periodo de tiempo de 3 meses dentro del calendario escolar, basados en 6 grandes ejes temáticos con enfoque en los deportes alternativos:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Habilidades motrices básicas, | 4. Habilidades motrices expresivas |
| 2. Deporte escolar | 5. Deporte adaptado |
| 3. Habilidades motrices específicas, | 6. Deporte alternativo, |

A continuación, en la tabla 3 se presenta el contenido curricular que se enfoca en el grado 10 y 11, se encontrará el material base para trabajar en las clases de educación física según los anteriores 6 ejes temáticos.

Tabla 3. Esquema curricular inclusión deportes alternativos

Grado Escolar	Periodo 1
10°	Habilidades motrices básicas: ● Dominio de la locomoción: Desplazamientos, cambios de dirección y velocidad, equilibrio dinámico. ● Manipulación y lanzamiento: Recepción, conducción y lanzamiento de diversos objetos, precisión y fuerza. ● Fundamentos técnicos: Aplicación de los principios básicos de los deportes en actividades lúdicas. Habilidades motrices específicas: ● Especialización en gestos técnicos: Perfeccionamiento de movimientos específicos de cada deporte (saque en tenis, tiro en baloncesto, etc.). ● Desarrollo de la coordinación: Ejercicios coordinativos y combinados para mejorar la eficiencia en la ejecución de los movimientos.

- **Fortalecimiento de las capacidades físicas:** Potencia, velocidad, resistencia, flexibilidad, aplicadas a la práctica deportiva.

Habilidades motrices expresivas:

- **Expresión corporal:** Danza, gimnasia rítmica, teatro físico, como medio de comunicación y desarrollo personal.
- **Creatividad y espontaneidad:** Fomento de la imaginación y la capacidad de improvisación a través del movimiento.

Deporte alternativo:

- **Adaptación de reglas:** Modificación de las normas de deportes convencionales para promover la inclusión y la diversión.
- **Experimentación y creatividad:** Descubrimiento de nuevas formas de practicar deporte y fomentar el juego limpio.

Deporte escolar:

- **Iniciación deportiva:** Introducción a diferentes deportes para la detección de talentos y la elección de una especialidad.
- **Formación integral:** Desarrollo de las habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas del deportista.
- **Valores deportivos:** Fomento del respeto, el trabajo en equipo, la perseverancia y el juego limpio.

Deporte adaptado:

- **Inclusión:** Adaptación de las actividades deportivas para personas con discapacidad.
- **Liderazgo y sensibilización:** Promoción de la igualdad de oportunidades y la eliminación de barreras arquitectónicas y sociales.
- **Bienestar emocional:** Fomento de la autoestima, la autonomía y las relaciones sociales a través del deporte.

11°	Habilidades motrices básicas: ● Dominio de la locomoción: Desplazamientos, cambios de dirección y velocidad, equilibrio dinámico. Fundamento para la ejecución de cualquier actividad deportiva. ● Manipulación y lanzamiento: Recepción, conducción y lanzamiento de diversos objetos, precisión y fuerza. Esenciales para deportes de equipo e individuales. ● Coordinación óculo-manual: Sincronización de la visión con los movimientos de las manos. Clave para deportes que requieren precisión. Habilidades motrices específicas: ● Gestos técnicos especializados: Perfeccionamiento de movimientos específicos de cada deporte, buscando la máxima eficiencia y eficacia. ● Dominio de la motricidad fina y gruesa: Coordinación de movimientos precisos y amplios, necesarios para deportes que requieren tanto fuerza como delicadeza. ● Juegos predeportivos: Introducción a los fundamentos de los deportes a través de actividades lúdicas. Habilidades motrices expresivas: ● Expresión corporal: Danza, gimnasia rítmica, teatro físico. Desarrollo de la creatividad, la comunicación y la confianza en sí mismo. ● Rítmica y musicalidad: Coordinación de los movimientos con la música. Fomenta la sensibilidad y la expresión emocional. Deporte alternativo: ● Innovación y adaptación: Creación de nuevas formas de practicar deporte, fomentando la creatividad y el pensamiento crítico.
-----	--

	● Inclusión: Adaptación de las reglas para permitir la participación de todos, independientemente de sus habilidades o condiciones físicas. Deporte escolar: ● Especialización: Desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas específicas de un deporte, con proyección a niveles de alto rendimiento. ● Formación integral: Desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales del deportista. ● Proyecto de vida: El deporte como herramienta para alcanzar metas personales y profesionales. Deporte adaptado: ● Inclusión social: Promoción de la igualdad de oportunidades y la eliminación de barreras. ● Liderazgo comunitario: Fomento del empoderamiento y la participación activa en la comunidad. ● Bienestar psicosocial: Desarrollo de habilidades sociales, autoestima y resiliencia.
--	--

Nota: Rodríguez, M. – Artunduaga, N. (2024)

Contenidos Curriculares

Basado en los lineamientos curriculares de la anterior gráfica, se creó el siguiente esquema de contenido curricular como guía de plan de área y de clases con los contenidos y ejes respectivos para grados 10 y 11.

Tabla 4. *Contenidos curriculares grado 10*

Periodo 1			
Grado 10º			
Ejes y contenidos			
Cuerpo, percepción y motricidad	Expresión y comunicación corporal	Actividad física y salud	Prácticas deportivas y recreativas
Propongo talleres de interiorización grupales (relajación, sensibilización e integración). Sustento los fundamentos del plan personal para el mejoramiento de las destrezas y habilidades. Muestro interés por la utilidad de mejorar la coordinación en el manejo de elementos.	Preparo con el curso un montaje rítmico para presentar en público. Explico los fundamentos del diseño y las condiciones de organización de un montaje rítmico-expresivo. •Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Realizo con mis compañeros las tablas comparativas de test o ejercicios realizados para la condición física. Explico las relaciones entre los resultados logrados y la actividad realizada. Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico	Elaboro un plan de acciones motrices lúdico-recreativas y deportivas para el disfrute del tiempo libre en familia. Fundamento los principios para elaborar el plan de aprovechamiento del tiempo libre. Comparto con mis compañeros el plan elaborado
Contenidos			
1. Actividades enfocadas a fomentar la relajación y sensibilidad, mediante la práctica del yoga o artes marciales de no contacto, trabajos de equilibrio y ejercicios de agilidad	1. Actividades enfocadas en el desarrollo rítmico de los estudiantes, mediante disciplinas como la capoeira, natación, zumba, yoga	1. Actividades enfocadas al fortalecimiento de los conocimientos generales sobre la importancia de la educación física y salud, mediante la aplicación de test tales como baterías de pruebas físicas, el test Legger, el test de la milla, flexitest.	1. Actividades enfocadas al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, mediante el deporte alternativo la tripele o el balonmano y deportes tradicionales como el volei o baloncesto.
2. Actividades enfocadas a fomentar la coordinación en el manejo de elemento, mediante el deporte de atletismo con sus disciplinas de lanzamientos tales como, bala, disco y jabalina.	2. Actividades enfocadas a la participación en equipos, mediante la utilización de circuitos, trabajos de competencia o deportes competitivos como el fútbol, volei, balonmano, relevos en atletismo	2. Trabajos teóricos sobre cómo se relaciona la actividad física y la salud y cómo influye en nuestra vida, trabajado mediante exposiciones o ponencias en el salón de clase	2. Trabajo de las Habilidades motrices específicas para el fortalecimiento de las habilidades motrices gruesas y finas mediante el "fistball"
3. Actividades enfocadas en fomentar el trabajo en equipo mediante ejercicios de alta intensidad por intervalos (HIIT), entrenamiento funcional	3, actividades enfocadas a la expresión corporal, mediante el baile, mímica, teatro, actividades rítmicas	3. actividades que promueven hábitos saludables como una dieta equilibrada, la hidratación adecuada, el descanso suficiente y la gestión del estrés, mediante exposiciones o ponencias por parte de los estudiantes	3. Actividades enfocadas a la participación deportiva competitiva y recreativa, mediante deportes de conjunto como, tchoukball, ultimate

Nota: Rodríguez, M. – Artunduaga, N. (2024)

Tabla 5. *Contenidos curriculares grado 11*

Periodo 1			
Grado 11°			
Ejes y contenidos			
Cuerpo, percepcion y motricidad	Expresion y comunicacion corporal	Actividad fisica y salud	Practicas deportivas y recreativas
Propongo talleres de interiorización grupales (relajación, sensibilización e integración). Sustento los fundamentos del plan personal para el mejoramiento de las destrezas y habilidades. Muestro interés por la utilidad de mejorar la coordinación en el manejo de elementos.	Preparo con el curso un montaje rítmico para presentar en público. Explico los fundamentos del diseño y las condiciones de organización de un montaje rítmico-expresivo. Participo en la presentación del montaje rítmico, proponiendo y reconociendo los aportes de los compañeros	Realizo con mis compañeros las tablas comparativas de test o ejercicios realizados para la condición física. Explico las relaciones entre los resultados logrados y la actividad realizada. Comparto con mis compañeros la importancia de conocer el control del ejercicio físico	Elaboro un plan de acciones motrices lúdico-recreativas y deportivas para el disfrute del tiempo libre en familia. Fundamento los principios para elaborar el plan de aprovechamiento del tiempo libre. Comparto con mis compañeros el plan elaborado
Contenidos			
1. Actividades enfocadas a fomentar la relajación y sensibilidad, mediante la práctica del yoga o artes marciales no de contacto como el Taijiquan o el Qi gong	1. Actividades enfocadas en el desarrollo rítmico de los estudiantes, mediante disciplinas como la gimnasia rítmica, zumba, aeróbicos y apartir de estos crear una rutina de zumba o aeróbicos.	1. Actividades enfocadas al fortalecimiento de los conocimientos generales sobre la importancia de la educación física y salud, mediante la aplicación de test tales como el Eurofit, el test Legger, el test FMS.	1. Actividades enfocadas al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, mediante el deporte alternativo la korfbal, dodgeball, y deportes tradicionales como atletismo o gimnasia
2. Actividades enfocadas a fomentar la coordinación en el manejo de elementos, mediante actividades coordinativas como circuitos o trabajos de movilidad de elementos por el espacio como balones o bastones.	2. Actividades enfocadas en la comunicación y trabajo en grupo, mediante deportes adaptados como el fútbol sonoro o voleibol sentado, tejo sentado	2. Trabajos para la enseñanza de primeros auxilios básicos para fomentar la importancia de la salud y la vida, con la utilización de actividades lúdicas y recreativas.	2. fortalecer las habilidades motrices específicas, mediante el fortalecimiento de las habilidades motrices gruesas y finas mediante el deporte indígena, colpol o actividades coordinativas.
3. Actividades enfocadas al mejoramiento de las capacidades coordinativas mediante deportes como el sepak Takraw, colpol o el indiana.	3. actividades enfocadas al trabajo del esquema corporal mediante rondas musicales o disciplinas gimnásticas, trabajos con enfoque kinestésico como el tenis de mesa o chaza	3. actividades que promueven hábitos saludables como una dieta equilibrada, la hidratación adecuada, el descanso suficiente y la gestión del estrés, mediante exposiciones o ponencias por parte de los estudiantes	3. Actividades enfocadas a la participación deportiva competitiva y recreativa, mediante deportes de conjunto como, ponchado, quemados, chaza o deportes tradicionales

Nota: Rodríguez, M. – Artunduaga, N. (2024)

Deportes alternativos recomendados para ser implementados por su fácil aplicabilidad, alta seguridad, fiabilidad, condiciones logísticas sencillas y en su mayoría integrales.

- Yoga
- Zumba
- Bailo terapia
- Tripela
- Fistball
- Tchoukball
- Ultimate
- Taijiquan
- Qi gong
- Aerobics
- Sepak Takraw
- Colpbol
- Indiacá
- Fútbol sonoro
- Voleibol sentado
- Tenis de mesa
- Chaza
- Tejo sentado
- Dodgeball
- Korfball
- Ponchado
- Quemados
- Capoeira
- Balonmano
- Entrenamiento funcional

5.4 Evaluación

La evaluación de la aplicación de deportes alternativos en las clases de educación física se evaluará mediante una rúbrica que se mide mediante una puntuación de 1-4, aspectos vistos dentro de las clases de educación física, correlacionados entre sí, enfocado analizar el impacto cooperativo, satisfactorio, social, y deportivo de cada deporte alternativo visto, a continuación, se encuentra la tabla con la rúbrica de evaluación.

Tabla 6. Rúbrica de evaluación. Tarea deporte alternativo.

Tarea deporte alternativo				
	Optimo 4	Adecuado 3	Suficiente 2	Insuficiente 1
Presentación del deporte 25%	Explican de forma clara y amena las reglas del deporte, participando todos los integrantes.	Explican de forma clara las reglas del deporte, participando todos los integrantes.	Explican de forma clara las reglas del deporte, aunque no participan todos los integrantes.	No explican correctamente las reglas del deporte.
Atractivo 25%	El deporte es divertido y atractivo para los alumnos presentando alternativas para poder jugarse en el tiempo libre.	El deporte es atractivo para los participantes.	El deporte existe pero no es atractivo.	No contamos con los medios necesarios para jugar al deporte.
Cooperativo 25%	El deporte presenta reglas para aumentar la participación y colaboración de todos los participantes.	El deporte presenta reglas para aumentar la colaboración de todos los participantes.	El deporte es cooperativo en algunos momentos.	El deporte no es cooperativo.
Correcciones 25%	Se corrigen elementos técnicos y tácticos del juego.	Se corrigen varios gestos técnicos.	Se corrige algún elemento técnico del juego.	No se realizan correcciones.

Nota: tomado de Dep. Edu. Física IES María Inmaculada.

5.5 Necesidades Básicas para la Implementación:

Según Muñoz. (2009). El conocimiento práctico, en un sentido fuerte, exige la comprensión de los procedimientos implicados en un juego deportivo, “conforme a unas reglas y una descripción del modo en que se hace”, es decir, exige comprender la naturaleza de ese juego. Arnold (1991) señala que en la búsqueda de una mayor implicación cognitiva de nuestros alumnos en el desarrollo de las tareas es importante que tengan una información teórica sobre cada deporte alternativo que vayamos a tratar: las reglas, el espacio, el tiempo, los roles, la técnica correcta, las tácticas adecuadas, etc. Realizar una evaluación inicial o prueba objetiva de los contenidos teóricos puede ser un procedimiento idóneo para iniciar cada contenido, puesto que este conocimiento previo facilita el trabajo y la adquisición en la práctica de los fundamentos técnico-tácticos, es evidente que las actividades que planifiquemos estarán condicionadas a los recursos que dispongamos. De tal manera que será necesario tener en cuenta: la estructura del centro o instalaciones que poseemos, los recursos humanos y los medios materiales, por lo tanto, se dispuso de unos ítems clave para entender mejor las necesidades básicas que tendría un deporte alternativo para una correcta implementación.

5.5.1. Recursos Humanos:

- **Docentes capacitados:** Es fundamental contar con docentes de educación física que tengan conocimiento sobre deportes alternativos, estrategias de enseñanza inclusiva y habilidades para adaptar las actividades a las necesidades de todos los estudiantes. Se recomienda que los docentes reciban capacitación específica en educación física inclusiva y en la implementación de deportes alternativos.
- **Asistente de educación física:** Si es posible, contar con un asistente de educación física puede ser de gran ayuda para apoyar al docente en la organización y desarrollo de las actividades, especialmente cuando se requiera trabajar con grupos grandes o estudiantes con necesidades específicas.

5.5.2. Recursos Materiales:

- **Espacio físico adecuado:** Se requiere un espacio físico amplio y seguro que permita la práctica de diferentes deportes alternativos. El espacio debe estar adecuado y contar con la superficie adecuada para cada tipo de actividad.

- **Equipamiento deportivo:** Se necesita una variedad de equipamiento deportivo de fácil adquisición adecuado para la práctica de los deportes alternativos seleccionados. El equipamiento debe ser de buena calidad, seguro y adaptable a las diferentes necesidades de los estudiantes.
- **Materiales didácticos:** Es importante contar con materiales didácticos que faciliten la enseñanza y el aprendizaje de los deportes alternativos. Estos materiales pueden incluir:
 - **Folletos o guías informativas:** Con información sobre los diferentes deportes alternativos, sus reglas básicas y estrategias de juego.
 - **Vídeos demostrativos:** Que muestran la técnica correcta para realizar las diferentes actividades de cada deporte.
 - **Materiales de evaluación:** Para medir el progreso de los estudiantes en el aprendizaje de los deportes alternativos en aspectos técnicos básicos

5.5.3. Recursos de Apoyo:

- **Materiales adaptados:** Si es necesario, se deben tener a disposición materiales adaptados para estudiantes con necesidades específicas. Estos materiales pueden incluir:
 - **Sillas de ruedas deportivas:** Para que los estudiantes con movilidad reducida puedan participar en actividades que involucren desplazamiento.
 - **Pelotas de diferentes tamaños y texturas:** Para que los estudiantes con dificultades visuales o motoras puedan participar en actividades que involucren el manejo de pelotas.
 - **Otros materiales adaptados:** De acuerdo a las necesidades específicas de los estudiantes y el deporte.
 - **Apoyo de profesionales:** Se puede contar con el apoyo de profesionales como fisioterapeutas, psicólogos o terapeutas ocupacionales para brindar asesoría y apoyo a los docentes y estudiantes en la implementación de deportes alternativos de manera inclusiva.

5.5.4. Coordinación con otras áreas:

- **Dirección del colegio:** Es importante contar con el apoyo y la colaboración de la dirección del colegio para la implementación de esta iniciativa. La dirección del colegio puede brindar apoyo en la adquisición de recursos, la asignación de espacios físicos y la coordinación con otras áreas del colegio.
- **Departamento de orientación:** El departamento de orientación puede colaborar en la

identificación de estudiantes con necesidades específicas y en la elaboración de estrategias para incluirlos en las actividades de educación física.

- **Padres de familia:** Es importante informar a los padres de familia sobre la implementación de deportes alternativos en las clases de educación física y solicitar su colaboración para fomentar la participación de sus hijos en estas actividades.

5.5.5 Sensibilización y Formación:

- **Capacitación a docentes:** Como se mencionó anteriormente, es fundamental capacitar a los docentes en educación física inclusiva y en la implementación de deportes alternativos.
- **Talleres para estudiantes:** Se pueden realizar talleres para sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la inclusión en las clases de educación física y para promover el respeto y la tolerancia hacia la diversidad.
- **Campañas de información:** Se pueden realizar campañas de información para toda la comunidad educativa sobre los beneficios de la práctica de deportes alternativos y su papel en la promoción de la inclusión.

Al considerar estas necesidades básicas y tomar las medidas necesarias para satisfacerlas, se podrá crear un ambiente propicio para la implementación exitosa de deportes alternativos en las clases de educación física para grado 10 y 11, con un enfoque en la inclusión y el bienestar de todos los estudiantes.

En conclusión, la incorporación de deportes alternativos en las clases de educación física y deporte se presenta como una estrategia innovadora y enriquecedora para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos deportes, por su naturaleza diversa e inclusiva, abren un abanico de posibilidades para el desarrollo integral de los estudiantes, trascendiendo el ámbito físico y prioriza los aspectos sociales, emocionales y cognitivos.

Es importante destacar que la selección de los deportes alternativos a implementar debe considerar las características del alumnado, las instalaciones disponibles y el contexto sociocultural de la institución educativa.

Estos deportes invitan a los estudiantes a moverse y disfrutar, promover la actividad física regular y el disfrute del movimiento en un ambiente lúdico y diverso, aprender y crecer, desarrollar habilidades motrices, valores como la deportividad y el respeto, y fortalecer funciones cognitivas como la estrategia y la resolución de problemas, conectar y colaborar fomentar el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la construcción de relaciones positivas entre pares, ser uno mismo, celebrar la diversidad, la inclusión y el potencial individual de cada estudiante.

La implementación de estos deportes en las escuelas requiere del compromiso de

docentes, directivos y padres de familia para crear un entorno educativo dinámico, desafiante y enriquecedor, este trabajo de grado es un llamado a abrir las puertas a un mundo de posibilidades donde el deporte alternativo se convierte en una herramienta poderosa para el aprendizaje y el desarrollo integral de las nuevas generaciones.

6. Referencias bibliográficas

- ACPEF, Memorias del Tercer Congreso Colombiano de Educación Física, Cartagena, 1988.
recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-339975_recurso_10.pdf
- Arnau, L., & Sala, J. (2020). La revisión de la literatura científica: pautas, procedimientos y criterios de calidad. Universitat Autònoma de Barcelona.
https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie_a2020.pdf
- Aromando, M. D. (2013). Los deportes alternativos en la escuela. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94422>
- Barnechea, C. (2010) tchoukball un deporte alternativo para todos. Cartilla-de-experiencias-investigativas-de-las-ciencias-del-deporte-2.
https://books.google.com.co/books?id=Zl7jCgAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Burga, M (2018). Juegos y deportes alternativos: Propuestas de enseñanza de la Educación física escolar. Universidad de la plata.
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.11038/pp.11038.pdf>
- Caldevilla P., & Zapatero J. A. (2022). Los deportes alternativos como contenidos para la Educación Física en Educación Secundaria. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94422>
- Caldevilla, P., & Zapatero, J. A. (2015). La inclusión de deportes alternativos en el currículo de educación física. Revista de Investigación en Educación, de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8559962>
- Cantón, J. J., Cañón, R. A., & Arias, M. C. (2013). La formación del docente en el siglo XXI: Nuevos retos y perspectivas. Revista Española de Educación Física y Deporte, de
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/684838.pdf>
- Educación 3.0. (2023). Los deportes alternativos que transformarán las clases de Educación Física en Secundaria. <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/deportes-alternativos/>

- Fierro, S., Haro, A., & García, V. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
<https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/13385/Los-deportes.pdf>
- García, M. C. (2019). Los deportes alternativos en educación física: ¿La alternativa real? revista web. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6938054>
- Hernández, JM (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. Conferencias: Educación Física y Deportes, Revista Digital. <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Cote, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Humberstone, B. (2011). Alternative physical education: challenging the tyranny of ‘the lesson’. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 263-276.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2019.1574731>
- Knab, A. R., & Brusseau, T. A. (2019). Sport sampling versus deliberate practice in youth sport: a review of the debate. *Kinesiology Review*, 8(3), 243-252.
https://www.researchgate.net/publication/230847671_The_specialising_or_sampling_debate_A_retrospective_analysis_of_adolescent_sports_participation_in_the_UK
- Lara, A. J., y Cachón, J. (2010). Kinball: los deportes alternativos en la formación del/la docente de educación física. En *CiDd: II Congr s International de Dit ctiques 2010*, Girona (Universitat de Girona). <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/3001>
- Menescardi, C., & Villarrasa-Sapiña, I. (2022). Deportes alternativos y su influencia en la motivación del alumnado. *International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades version web*.
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/14682/deportes_alternativos_y_su_influencia_en_la_motivaci n_del_alumnado.pdf?sequence=1

- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2017). *Orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media*. Bogotá, D.C. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_2.pdf
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2024). *Serie Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y deporte*, Bogotá, D.C. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-339975_recurso_10.pdf
- Mjimleo. (2017, 18 enero). *Rúbrica deporte alternativo 4 eso*. Departamento de Educación Física. de <https://profesorefblog.wordpress.com/2017/01/18/rubrica-deporte-alternativo-4-eso/>
- Murcia, J. A., & Jaramillo, C. (2005). La mirada en la educación física: Una mirada desde la cultura corporal. *Revista de Educación y Pedagogía*, de <https://www.efdeportes.com/efd31/mirada.htm>
- Muñoz, D. (2009, septiembre). *Conoce y practica diferentes deportes alternativos en el área de educación física*. efdeportes.com. Recuperado 6 de mayo de 2024, de <https://www.efdeportes.com/efd136/deportes-alternativos-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Navarro, J., Canaleta, J. Vernet, J., Solé, M., & Jiménez, L. M. (2014). La motivación hacia la educación física: Un análisis desde la teoría de la autodeterminación y el modelo de logro. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 20(3), 463-474. <https://usie.es/supervision21/wp-content/uploads/sites/2/2021/08>
- Ortí, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: Inde publicaciones. <https://books.google.com.mx/books?id=MDvwNPWLaO8C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Padilla, M. (2000). El proceso de diagnóstico. Recuperado el 19 de noviembre de 2023. <https://1library.co/article/el-proceso-de-diagn%C3%B3stico-definici%C3%B3n-fases-y-tareas.8yd25xeq>

- Pérez, J.L. (2021). Innovación y tradición: la necesaria evolución de la educación física escolar. *Revista Española de Educación Física y Deportes*.
<https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/427>
- Requena, O. (2008). Juegos alternativos en educación física, flag football. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_4/OSCAR_REQUENA_LOPEZ_JUEGOS_ALTERNATIVOS.pdf
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2023). Recreación y Deporte. Cultura Ciudadana. <https://www.culturaciudadana.gov.co/observatorio/recreacion-y-deporte>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. Grupo de investigación. Edición Web. Recuperado de www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/index
- Tchoukball Promotion. (2020, 11 agosto). *Tchoukball technique 5 - How does a right-handed player shoot 0° from the right wing?* [Vídeo]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=ztJo-4_4kwY
- Tyler, R.W. (1949). *Basic Principles of Curriculum and Instruction*. University of Chicago Press. http://fcis.oise.utoronto.ca/~daniel_schugurensky/assignment1/1949tyler.html
- Whitehead, J., Telfer, H., & Lambert, J. (2013). Values in youth sport and physical education. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44063-000>
- Whitehead, M. (2013). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.Fierro.
<https://www.routledge.com/Physical-Literacy-Throughout-the-Lifecourse/Whitehead/p/book/9780415487436>