

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL ÁMBITO ESCOLAR

**Pedro Luis Rodríguez García
Juan Antonio Moreno Murcia**

FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE MURCIA.

RESUMEN COMUNICACIÓN

Uno de los temas más debatidos durante mucho tiempo en el ámbito de Educación Física ha sido la consideración de la adecuación o validez pedagógica del empleo de actividades deportivas dentro del contexto escolar. Existe una gran multitud de argumentos que apoyan decididamente al deporte dentro del contexto escolar; pero a su vez, también encontramos ideas claramente contrapuestas a estos planteamientos. Desde nuestro punto de vista, y sin el ánimo de entrar en controversias sobre el particular, afirmamos que las **actividades deportivas escolares** pueden suponer un elemento educativo de primer orden en manos del profesional de Educación Física. Sin embargo, dejamos claramente explicitado que el tipo de deporte que preconizamos dentro de una situación escolar debe ser introducido y desarrollado bajo la premisa fundamental de los principios educativos deseables en cada período de formación del escolar.

A continuación, intentaremos apoyar nuestras argumentaciones expresando la consideración de tratamiento de los diferentes Objetivos Generales de Área en Educación Física que pueden ser satisfechos mediante la realización de una adecuada iniciación deportiva.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL ÁMBITO ESCOLAR

**Pedro Luis Rodríguez García
Juan Antonio Moreno Murcia**

FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE MURCIA.

INTRODUCCIÓN:

Todos los estudiosos del ámbito de la Educación Física y Deportiva coinciden en afirmar que el **deporte** se configura en nuestros días como un fenómeno de carácter social, cultural, educativo, y en gran medida favorecedor de la calidad de vida y la salud.

A partir de esta concepción de deporte, es importante considerar los valores intrínsecos que de él se derivan dentro del marco escolar. Educación y Deporte son dos conceptos que en muchas ocasiones se han presentado como incompatibles dentro de un contexto educativo, debido fundamentalmente a la consideración esencial de que el fenómeno deportivo inculcaba valores sociales negativos o no deseables para el escolar. Quizá, esta aseveración encuentre su justificación en el uso inadecuado que estos profesionales han hecho del fenómeno deportivo.

Trataremos de ofrecer argumentos suficientes que den cumplida razón a la justa conciliación que necesitan dichos ámbitos; ya que somos de la opinión que considera al deporte como un contenido de incalculable valor para el correcto desarrollo del proceso educativo del alumno.

Pero, es de imperiosa necesidad que aclaremos el hecho de diferenciar nítidamente los distintos tratamientos que pueden presentarse del fenómeno educativo, siendo nuestras alegaciones dirigidas en todo momento hacia lo que denominamos **deporte educación**.

Intentaremos alumbrar en la medida de lo posible la situación confusa que presenta hoy en día la práctica deportiva dentro del ámbito escolar, y concretamente en lo referido a la etapa de **Primaria** (6-12 años). Es fundamental atender al desarrollo deportivo en este período educativo no sólo desde el punto de vista de la adquisición de habilidades y destrezas, sino esencialmente desde la vertiente **educativo-pedagógica**.

Hemos de manifestar que una correcta iniciación deportiva es imprescindible en la enseñanza escolar como medio de consecución de los objetivos principales que el currículum de Educación Física tiene establecido para este período de edad.

Desarrollaremos una serie de puntos que son fundamentales para concluir en la afirmación de otorgar un "sí" definitivo al deporte en el ámbito escolar, teniendo en cuenta en todo momento las premisas y objetivos que el Diseño Curricular Base pretende conseguir en la Etapa de Primaria.

De todas las consideraciones anteriores, surge de inmediato la pregunta de por qué es tan importante el fenómeno deportivo dentro del marco escolar, y concretamente en relación con los objetivos curriculares del escolar. La respuesta concreta a esta cuestión constituirá el cuerpo central de toda nuestra exposición.

Podremos comprobar el verdadero valor pedagógico que encierra la actividad deportiva correctamente entendida, y a su vez, contribuiremos decisivamente e valorar en mayor medida el uso de dichas actividades en el ámbito escolar.

LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO MEDIO DE CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA EN PRIMARIA

Como todos sabemos, la administración del Estado, a través del Ministerio de Educación y Ciencia establece, para cada una de las etapas educativas, una serie de objetivos que son explicitados a través de lo que conocemos como Diseño Curricular Base. Concretamente, dentro de la Enseñanza Primaria Obligatoria (E.P.O), los objetivos generales de etapa son los siguientes:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
3. Regular y dosificar su esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.

4. Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.
 5. Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
 6. Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas de los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
 7. Conocer y valorar la diversidad de las actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.
8. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo, y comprender mensajes expresados de este modo.

Cada uno de estos objetivos deberán ser atendidos a lo largo de los tres ciclos que configuran la etapa de Primaria. En este sentido, es importante establecer una secuenciación de dichos objetivos generales, que pasarán a constituir los denominados objetivos de ciclo.

Una de las misiones más importantes que posee el profesional de Educación Física que está al servicio del Estado, será cumplir las premisas y objetivos educativos que se demandan para la formación adecuada del escolar. En esta medida, y en la línea de tratamiento de la actividad deportiva como vehículo facilitador de la consecución de dichos objetivos, se ofrece una vía importantísima que dará cumplida satisfacción al conjunto de recursos empleados para llevar a efecto tal empresa.

A continuación, ofreceremos una aproximación al grado de aprovechamiento de la actividad deportiva, como fenómeno facilitador de la consecución de cada uno de los objetivos señalados anteriormente.

OBJETIVOS GENERALES DE AREA

nº1

Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

Mediante la práctica deportiva, el alumno logrará tomar conciencia real del grado de competencia y posibilidades motrices que posee. En la mayoría de situaciones deportivas, las habilidades adquiridas han de ponerse al servicio de unos objetivos concretos, que demandarán niveles de ejecución de diferente dificultad. En esta medida, al intentar llevar a cabo la resolución de la tarea en cuestión, se comprobará perfectamente el grado de eficacia adquirido en un contexto real de actuación. Del mismo modo, el niño tendrá cumplida información de todos aquellos impedimentos que se deriven de su incapacidad de resolución motriz.

Por otro lado considerar que, a través de la actividad deportiva, el niño será capaz de poner en práctica todos los recursos motrices asimilados durante su período de formación. Del mismo modo, podrá encontrar una vía primordial para disfrutar su grado de competencia motriz en la medida de lo posible. En este sentido, hay que apreciar la constante presencia de alumnos con ciertas dificultades de ejecución, circunstancia que el profesor ha de tener en cuenta para inculcar en sus alumnos la autoestima y el espíritu de superación, demostrando en todo momento que siempre se es útil para el desempeño de cualquier función dentro de un determinado sistema.

nº 2

Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de

ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.

Es fundamental tener en cuenta que, uno de los objetivos principales que se persiguen en Educación Física, es la consecución de un hábito de práctica física regular en el individuo, que repercuta favorablemente sobre su estado de salud y calidad de vida.

Somos conscientes de la importancia que posee la actividad física en nuestros días como elemento de prevención de diversos problemas que mantienen preocupada a nuestra sociedad. Está demostrado que la práctica física regular aporta efectos beneficiosos a nuestro organismo. Problemas tales como enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis, estrés, así como otros procesos derivados del sedentarismo y la vida moderna, tienen una barrera de oposición de primer orden en la práctica adecuada de ejercicio físico.

La práctica deportiva es un fenómeno que contribuye decisivamente a provocar un efecto de adicción sobre el individuo a la práctica física en función de una serie de factores, tales como el placer derivado del carácter lúdico-deportivo, establecimiento de fuertes relaciones de amistad, ruptura de la monotonía diaria y sensación de satisfacción adquirida a través del hábito.

Decir a su vez que, las actividades deportivas de carácter socio-praxiológico, permitirán establecer una entramada red de comunicaciones que fomentará fuertes vínculos de relación. En este sentido, hemos de decir que todas aquellas personas que están o han estado vinculadas de algún modo a la práctica deportiva, han fraguado grandes amistades con sus compañeros de juego.

Por otro lado considerar que, la organización de actividades deportivas, supone una de las formas más frecuentes de ocupar el tiempo libre. En este sentido, será frecuente la organización de juegos-competición en el patio del colegio, competiciones organizadas durante el fin de semana, y juegos desarrollados en el barrio.

Este objetivo general se ve satisfecho en gran medida desde la consideración fundamental de que la actividad deportiva en el ámbito educativo se convierte en el marco esencial para fomentar las relaciones de respeto hacia compañeros y contrarios. Debe ser una tarea esencial del educador inculcar en sus pupilos la consideración y el respeto hacia los demás, y despreciar en toda medida las situaciones que frecuentemente se presentan en manifestaciones deportivas de índole profesional, que bombardean constantemente la atención de nuestros alumnos a través de los diversos medios de comunicación. Por tanto, en esta línea hemos de estar expectantes para poder erradicar cualquier situación indeseable que se produzca, y premiar en todo momento las respuestas de respeto y aceptación de los compañeros que en una determinada situación se presentan como contrarios.

Del mismo modo, merced a las situaciones derivadas de la práctica deportiva, el alumno irá conociendo los diferentes riesgos que derivan de la actividad física, y deberá desarrollar medidas que eviten dichas situaciones, tanto en la línea de mantener su integridad física, como en la de preservar por encima de todo la de sus compañeros.

nº 3

Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.

Las características intrínsecas de cualquier disciplina deportiva, va a exigir del individuo la puesta en práctica de todos sus recursos físicos para dar solución a los diversos problemas que derivan de la complejidad de las situaciones que se establecen. En la medida que aumente la dificultad de resolución de dichas tareas, se van a incrementar proporcionalmente las demandas de actividad por parte del individuo. En este sentido, a través de la actividad deportiva, se va a poder percibir de forma clara y manifiesta la exigencia física demandada, y del mismo modo, el sujeto se verá obligado a regular progresivamente la intensidad de sus actuaciones teniendo en cuenta sus posibilidades físicas y de dominio práctico. Esta serie de procesos de autoevaluación constante de forma física, instará al individuo a mejorar sus índices de condición física, ya que serán fundamentales para solucionar con éxito las demandas de la actividad que practica.

Por otro lado, es fundamental que, como profesionales de la **Educación** que somos, procuremos en todo momento destacar el placer intrínseco que supone la práctica de actividad deportiva, y despreciemos el interés por el resultado. Este hecho va a suponer una tarea muy complicada de llevar a efecto, sobre todo si tenemos en cuenta que constantemente recibimos ejemplos en los cuales se destaca el éxito por encima de todas las cosas. Nos están ofreciendo la premisa constante de que "el fin justifica cualquiera de los medios empleados"; sin embargo, hemos de luchar por derribar esta barrera antieducativa, y proponer nuevos valores que aboguen más por dar importancia al proceso y no al producto.

En este sentido, llegamos ineludiblemente a la consideración de destacar la diferencia entre el deporte como fenómeno educativo y el deporte espectáculo. Decir que, la barrera de separación más importante que aleja a ambos términos, viene determinada por el carácter lúdico de la tarea, que ha de convertirse en nuestro punto de referencia a tener en cuenta.

Si consideramos que la actividad lúdica se convierte en juez que marca la gran diferencia esencial entre ambos conceptos, hemos de analizar las características principales que la definen.

Centrándonos en las definiciones que sobre el **juego** aportan autores tales como Huizinga, Russell y Jacquin, podemos llegar a concluir que las características definidoras más importantes de la actividad lúdica quedan reunidas en tres aspectos fundamentales, que son:

- 1. Actividad espontánea y voluntaria**
- 2. Actividad sin finalidad exterior**
- 3. Actividad placentera**

Durante mucho tiempo, se ha llegado a considerar que la actividad deportiva era perjudicial durante la formación escolar debido fundamentalmente al carácter perjudicial de la competición y a la transmisión de valores negativos que aportaba al niño.

Hoy en día, aceptamos que una inadecuada interpretación de la actividad deportiva pueda ser claramente perjudicial para la formación del niño, sobre todo si el concepto **deporte** es conducido por los terrenos de lo que venimos a denominar deporte espectáculo o deporte profesional. Pero, a su vez, somos partícipes de la idea de que el deporte escolar bien entendido es fundamental y necesario para la formación integral del niño en estas edades.

Si aceptamos el deporte educativo como **un juego intencional de aprendizaje**, y no como una adaptación en miniatura del deporte profesional, estaremos en la línea de conseguir grandes logros educativos con nuestros niños.

Consideramos que, en el deporte educativo, se desarrollan una amplia gama de **actitudes** que justifican sobradamente su alta validez pedagógica. Sin embargo, también es importante afirmar el carácter activo que ha de asumir el profesor dentro del proceso para asegurar la consecución de dichos logros.

Objetivos actitudinales a conseguir:

1. Consecución de autoestima y confianza en sus posibilidades.
2. Aceptar positivamente sus condiciones y capacidades.
3. Despertar el interés por la mejora y evolución.
4. Aceptar y respetar a los compañeros menos dotados, así como al contrario.
5. Aceptar que ganar o perder es lo menos importante.
6. Considerar el respeto a las normas por encima de todo.
7. Evitar situaciones de riesgo deportivo.
8. Comprender claramente que el fin no justifica los medios.

nº 4

Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores

básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos previa valoración de sus posibilidades.

Este es uno de los objetivos más significativos que encuentran una explicación directa con la realización de actividades deportivas.

Para el desarrollo de las diferentes habilidades específicas que definen los medios de actuación en las distintas disciplinas deportivas, es preciso el dominio eficiente de todos los patrones básicos que han sido adquiridos

durante el proceso de maduración y formación del niño. En el contexto de una situación deportiva, es preciso emplear con una determinada eficiencia y funcionalidad todos los patrones motores básicos. De este modo, el niño corre, salta, gira, etc. para resolver los diferentes problemas que van surgiendo en el desarrollo de las distintas actividades deportivas.

Es fundamental considerar la adaptación que se ha de llevar a cabo en una situación deportiva para satisfacer las demandas del medio. Por tanto, no sólo se ejecutan al máximo rendimiento las habilidades básicas, sino que todas las habilidades específicas encuentran un marco de actuación real que enriquecerá en gran medida la formación de nuestros pupilos.

Ante los distintos problemas que se plantean en un contexto deportivo, el niño tiene que responder de forma adecuada; ante la gran cantidad de situaciones que se plantean, se producirá una creciente ampliación de la memoria motriz del sujeto, y con ello, un inmenso bagaje de respuestas y soluciones motrices.

Del mismo modo, ante las situaciones reales de juego deportivo que se pueden plantear, el niño se verá obligado en todo momento a explotar al máximo todas sus posibilidades y recursos motores, que de una forma u otra, incidirán en la mejora de las habilidades ya fijadas.

nº 5

Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y

su conocimiento de la estructura y funcionamiento para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

Las capacidades físicas básicas encuentran un campo de actuación fundamental en el desarrollo de las diferentes situaciones deportivas.

Para cualquier deporte, va a ser importantísimo la adquisición de adecuados índices de capacidades que supongan la realización eficaz de cada una de las acciones pretendidas por el sujeto. Incluso, la consecución de altos valores de capacidad, va a ser una condición esencial para una ejecución de rendimiento en las diferentes habilidades específicas que definen a un deporte determinado. Podemos decir que, entre otros muchos factores a los cuales nos referiremos posteriormente, las habilidades básicas se constituyen en el pilar fundamental para la construcción de las habilidades específicas, y a partir de aquí, la consecución de altos índices de capacidades físicas básicas van a perfeccionar y optimizar en gran medida la realización de las diferentes acciones deportivas.

Por otro lado, en este objetivo en concreto se vuelve a hacer referencia al término **adaptación** para la satisfacción de los diferentes movimientos. Dicha circunstancia, requiere que se establezca una evolución y perfección de diferentes procesos, que en conjunto han venido a denominarse **proceso de control motor**, y que queda constituido básicamente por los procesos de recepción de información, percepción de la información, elaboración del programa motor, ejecución motriz y feed-back o conocimiento de los resultados.

Toda esta serie de procesos son puestos en funcionamiento a máxima actuación dentro del desarrollo de actividades deportivas, circunstancia que viene a abundar en el hecho de considerar este ámbito de contenidos como extraordinariamente interesantes para llevar a cabo en el contexto escolar.

nº 6

Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones

equilibradas y constructivas de los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

Las premisas de este objetivos apuntan directamente a consideraciones puramente actitudinales, y recoge del mismo modo, términos tan definitorios como **juegos y actividades competitivas**. Se hace hincapié fundamentalmente en el hecho aceptar en todo momento a nuestros semejantes y evitar despertar sentimientos de rivalidad mal entendidos dentro de situaciones competitivas.

Es importante considerar que, al profesional de Educación Física, se le está ofreciendo una oportunidad muy valiosa para romper con situaciones comportamentales muy desagradables que se derivan fundamentalmente del **deporte espectáculo**, y que constantemente, a través de diversos medios audiovisuales, están impregnando la atención de los niños. En muchas ocasiones, se ve reflejada la aceptación de diversas manifestaciones de desprecio, insultos e incluso de odio por la figura del contrario en una situación competitiva. Pues bien, desde nuestra situación

como educadores, hemos de combatir duramente toda esta serie de valores nocivos para el niño, e inculcar a través de la práctica deportiva otra serie de valores que se deriven de la aceptación de sus propias capacidades y limitaciones, la asimilación de que cualquier compañero puede desempeñar una labor útil en el juego, y sobre todo, destacar que lo verdaderamente importante no reside en el resultado, sino en el placer que supone el desempeño de una acción deportiva junto a un grupo de compañeros de clase.

Todos nuestros problemas se habrán acabado cuando logremos que el niño se olvide de "**ganar a toda costa**".

nº 7

Conocer y valorar la diversidad de las actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

Mediante la práctica deportiva, el niño se irá dando cuenta paulatinamente de que, para ser eficaz en un determinado deporte, es preciso poseer ciertas cualidades fundamentales que garanticen un buen rendimiento en sus respuestas motrices. De este modo, y de forma espontánea, comenzará a otorgar verdadera importancia a los diversos factores de rendimiento o cualidades físicas básicas. Con la vivencia constante de las situaciones de juego, irá determinando aquello que le es necesario para ir mejorando constantemente. Vemos de nuevo que la práctica deportiva es un aliciente importantísimo de cara a constituir un hábito de práctica física regular y sistemática que mejora la propia ejecución deportiva del sujeto y, a su vez, es un factor de máximo valor de cara al estado de salud del mismo.

Una buena forma física le permitirá desarrollar con mayor eficacia el deporte realizado, que por otro lado, le hará disfrutar en mayor medida de la práctica del mismo. En esta medida, el creciente grado de disfrute adquirido, reforzará en mayor medida sus deseos de mantenerse en dicho estado de forma.

Este placer por la práctica física, llevará al niño al deseo constante de implicarse de forma autónoma en la organización de juegos y actividades deportivas escolares y extraescolares, con los beneficios que dicha circunstancia reportará para el mismo.

Por otro lado, una vez adquirido el hábito deportivo, el niño despertará su creatividad para adaptar las condiciones del medio al desarrollo de una determinada actividad deportiva.

nº 8

Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

Creemos que es interesante señalar la importancia de las actividades deportivas, como escenario fundamental de la puesta en práctica de una entramada red de comunicaciones verbales y gestuales que vienen a enriquecer en gran medida las acciones físicas que se producen.

No cabe duda alguna que, en todos aquellos deportes en los cuales existe el fenómeno asociado de la colaboración y la oposición, es imprescindible que se entablen constantemente comunicaciones entre compañeros para llevar a buen fin la labor de conjunto. El hecho de no poder desvelar a los contrarios nuestras intenciones, va a provocar todo un despliegue de mensajes codificados, que tan sólo serán conocidos por los miembros de un determinado equipo.

Junto a esta serie de informaciones voluntarias y codificadas, es importante destacar toda aquella información que nuestro cuerpo manifiesta de forma involuntaria cuando queremos llevar a cabo cualquier acción de juego. En este sentido, el hecho de poder interpretar adecuadamente dichas informaciones, nos va a permitir conocer las intenciones, tanto de nuestros propios compañeros como de los rivales.

Hemos de explotar al máximo en los niños la lectura adecuada de toda esta serie de gestos, circunstancia que propiciará el surgimiento de un sentimiento táctico altamente despierto y rico en nuestros pupilos. De esta forma, conocerán a la perfección las inmensas posibilidades expresivas que posee nuestro cuerpo en movimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTON, J.L. y otros (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Unisport. Málaga.
Kapelusz. Buenos Aires.
- BAYER, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Hispano Europea. Barcelona.
- BLAZQUEZ, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo.
Martínez Roca. Barcelona.
- CAGIGAL, J.M. (1878). ¡ Oh deporte ! Anatomía de un gigante.
Miñón. Valladolid.
- CHATEAU, J. (1973). Psicología de los juegos infantiles.
Kapelusz. Buenos Aires.
- DIEM, L. (1979). El deporte en la infancia.
Paidós. Buenos Aires.
- GAYOSO, F. (1983). Fundamentos de la táctica deportiva.
Galoso. Madrid.
- HAHN, E. (1988). Entrenamiento con niños.
Martínez Roca. Barcelona.
- HUIZINGA, J. (1972). Homo Ludens. Alianza. Madrid.
- KOCH, K. (1985). Carrera, salto y lanzamiento en la Escuela Elemental. Kapelusz. Buenos Aires.
- MAHLO, F. (1980). La acción táctica en el juego.
Pueblo y educación. La Habana.
- MAINEL, M. (1989). iniciación al voleibol. Gymnos. Madrid.
- MANNO, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo.
Paidotribo. Barcelona.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. (1992). Propuestas de Secuencia. Educación Física.
Escuela Española, S.A. Madrid.
- KNAPP, B. (1981). La habilidad en el deporte.
Miñón. Valladolid.
- OLIVER CORONADO, A. (1986). Iniciación al atletismo.
Alhambra. Madrid.
- PARLEBAS, P. (1979). Contribución a un léxico comentado para la ciencia de la educación motriz. Insep. Paris.
- RIERA, J. (1990). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. Inde. Barcelona.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid.
- SINGER, R.N. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.