



# PEHC - Iniciación deportiva

## Un replanteamiento del deporte extraescolar

**Martí Pons Oliver, Jordi Sargatal Prat, Raquel Font Lladó**

Universidad de Girona

El *Physical Education Health and Children*, en su modalidad de *iniciación deportiva* (PEHC-IE),<sup>1</sup> es una propuesta de iniciación deportiva extraescolar ofrecida en horario no lectivo que se focaliza en el desarrollo motor en la etapa de 6 a 12 años. Después de dos años, hemos observado que el PEHC-IE mejora la competencia motriz, aumenta la motivación hacia una actividad física diferente e implica a las familias en la evolución físico-motriz de sus hijos.

#### PALABRAS CLAVE

- DESARROLLO MOTOR
- INICIACIÓN DEPORTIVA
- DEPORTE EXTRAESCOLAR



Antonius Ferret (Pexels)

*No conocemos la edad óptima para iniciarse en un deporte. Pero sabemos que la iniciación deportiva individualizada, y no especializada, solo aporta beneficios al desarrollo del deportista.*

Imaginen un contexto de iniciación deportiva extraescolar. ¿Cómo debería estar estructurado? ¿Cuáles deberían ser los objetivos de la propuesta? ¿Y los contenidos? En definitiva, se trata de pensar cómo debería ser el proceso de iniciación deportiva. Es probable que lo primero que se les venga a la cabeza sean niñas y niños en edad escolar, puede que todavía más pequeños, practicando cualquier deporte en su club, seguramente, en términos de especialización, es decir, practicando un solo deporte.

El objetivo de este artículo es exponer nuestra humilde respuesta a las preguntas anteriores, estructurada desde una perspectiva

■  
**La actividad física regular durante la infancia y la adolescencia es uno de los medios más eficaces para mejorar y preservar la salud**

va opuesta, en términos de diversificación. Pero ¿por qué?

Existe el consenso de afirmar que la actividad física regular durante la infancia y la adolescencia es uno de los medios más eficaces para mejorar y preservar la salud de jóvenes y adultos.

Los niños y las niñas que crecen en entornos motrizmente favorables tienden a mostrar mejor competencia motriz, entendida esta como la capacidad para resolver problemas motrices –ya sean deportivos o de la vida cotidiana– utilizando habitualmente habilidades motrices. A su vez, la competencia motriz aumenta la adherencia a un estilo de vida saludable y disminuye el riesgo de lesión durante la práctica deportiva.

Los programas de actividad física centrados en el desarrollo de la competencia motriz inciden en una mejora de la condición física saludable a medio y largo plazo, y aumentan la confianza y la autopercepción competente de los jóvenes. La participación en dichos programas debe facilitar también el conocimiento de la influencia de la actividad física sobre el rendimiento deportivo y la salud.

En la provincia de Girona, las ofertas de práctica deportiva orga-

nizada para niños y niñas se centran en la educación física que se desarrolla en las diferentes escuelas y en el deporte extraescolar que proponen las escuelas, los clubs y los ayuntamientos. Aunque existen ofertas multideportivas, no conocemos programas específicos de iniciación deportiva extraescolares basados en el desarrollo motor del niño o niña, y diseñados para ofrecer una amplia base de recursos motrices. Un modelo de estas características permitiría a los más pequeños crecer armónicamente y escoger, posteriormente, el deporte que más les interesa.

En este contexto, y para dar respuesta a las necesidades señaladas anteriormente, en el año 2018 nace, y se implementa por primera vez, el *Physical Education Health and Children*, en su modalidad de iniciación deportiva (PEHC-IE), una propuesta de iniciación deportiva extraescolar ofrecida desde el ámbito escolar, en horario no lectivo, que se focaliza en el desarrollo motor del niño de 6 a 12 años.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El PEHC-IE tiene como principal objetivo favorecer el desarrollo motor de los niños y de las niñas, y prepararlos para su futura intro-



ducción en la práctica deportiva. En este sentido, el programa propone cuatro objetivos generales de aprendizaje (cuadro 1).

Los contenidos del PEHC-IE están organizados en seis bloques (cuadro 2). Se pone énfasis en el desarrollo de las características físico-motrices del individuo, las habilidades motrices básicas (HMB) y las capacidades perceptivo-motrices, condicionantes fundamentales para avanzar hacia una fase multideportiva. A eso le sigue el trabajo de las habilidades motrices específicas (HME) de una amplia gama de deportes y sus respectivos principios tácticos elementales. Las capacidades perceptivo-motrices y condicionales, así como los hábitos higiénicos, preventivos y posturales se trabajan transversalmente.

Para la planificación, se consideran los siguientes criterios: la edad de las niñas y los niños, la experiencia motriz previa y el contexto en el que se desarrolla la intervención.

La programación anual incluye 72 sesiones (2 sesiones semanales de 60 min) a lo largo de 8 meses. Los objetivos se plantean en espiral, es decir, los objetivos se van repitiendo con complejidad creciente. La intervención se organiza en 3 unidades en las que

Objetivos de aprendizaje
1 Reconocer las cualidades, limitaciones y posibilidades del propio cuerpo respecto a la motricidad, las características corporales y la capacidad de resolver situaciones motrices.
2 Adquirir hábitos de higiene corporal y preventivos durante la práctica deportiva.
3 Desarrollar las habilidades motrices básicas (HMB) y un amplio repertorio de habilidades motrices específicas (HME).
4 Desarrollar los principios tácticos comunes de diferentes deportes.

**Cuadro 1.** Objetivos de aprendizaje del proyecto PEHC-IE

Contenidos
• Identificación de las características físico-motrices del individuo.
• Desarrollo y adaptación de las habilidades motrices básicas: carrera, salto, giro, pase, recepción, chute, golpeo; y específicas del fútbol, del baloncesto, del hockey, del bádminton, del atletismo, del judo y de la gimnasia, entre otros, en contextos diversos.
• Adaptación de las capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación, espacio y tiempo del niño y de la niña a las diferentes situaciones que implican el uso de HMB y HME.
• Desarrollo de las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad.
• Descubrimiento y aplicación de principios tácticos básicos en deportes de colaboración y/u oposición en situaciones diversas de juego.
• Identificación de un estilo de vida activo a través de la actividad física y el deporte: alimentación, hidratación, higiene, recuperación, ocio

**Cuadro 2.** Contenidos del proyecto PEHC-IE

se trabajan habilidades diferentes: locomoción, equilibrio y control y manipulación de objetos.

Cada unidad consta de 10 sesiones, en las que se utilizan metodologías diferentes: juegos, retos o circuitos (cuadro 3).

En cada sesión, se desarrollan contenidos específicos del Trabajo Neuromuscular Integrado (TNI) adaptado a las diferentes habilida-

des motrices básicas y al momento madurativo de los participantes. A la vez, se plantean situaciones específicas en las que sea necesario desarrollar dichas habilidades ajustadas al espacio, tiempo y otros compañeros dando lugar al desarrollo de los principios tácticos.

También se proponen actividades paralelas para hacer en familia. Dichas actividades dan respuesta al convencimiento de que las

### Estructura general de la sesión

- **Bienvenida** (5 min). Preguntas sobre hábitos higiénicos y presentación de los objetivos de la sesión.
- **Calentamiento** (10 min). Juego, reto o circuito relacionado con los objetivos.
- **Circuito o reto** (20 min). Trabajo analítico de las habilidades motrices y las capacidades condicionales
- **Juegos** (15 min). Integración de las habilidades motrices en situación compleja.
- **Reunión** (10 min). Vuelta a la calma y reflexiones respecto a los aprendizajes.

#### Cuadro 3. Organización de la sesión y metodología

familias son determinantes para acompañar el desarrollo motor del niño a través del ocio activo ajustado a sus gustos y motivaciones.

El técnico debe conocer los objetivos de cada sesión y los criterios de éxito necesarios para la ejecución correcta de cada juego, reto o circuito. Para facilitar esta tarea, en cada uno de los recursos,

se apuntan los focos de atención que deberá considerar el técnico para dar los *feedbacks* correctivos relacionados con los objetivos de aprendizaje. Es determinante considerar que la propuesta está pensada por grupos de 10 a 15 niñas o niños.

La evaluación es uno de los aspectos diferenciadores de la propues-

ta (cuadro 4). Se realiza en tres momentos: al inicio –para conocer el punto de partida–, durante el curso –para ajustar el proceso de aprendizaje–, y al final –para evidenciar el desarrollo motor manifestado–. No obstante, durante el curso, se introducen momentos más informales de reflexión compartida entre el técnico y el niño o la niña. Esta información se proporciona a las familias, entendiendo que el desarrollo de la motricidad del niño o de la niña es una cuestión compartida.

## ALGUNOS RECURSOS

A modo de ejemplo, presentamos algunos recursos del PEHC-IE: circuitos de TNI, retos motrices, juegos predeportivos e informes de evaluación.

## Los circuitos de TNI

El TNI es una propuesta metodológica que incide sobre las secuencias de movimiento presentes en una gran variedad de actividades físicas organizadas y no organizadas. Los principales contenidos del TNI son la fuerza de la extremidad inferior, la coordinación, la fuerza de la extremidad superior, la pliometría, la velocidad, el CORE y el equilibrio.

El PEHC-IE propone 30 circuitos (imagen 1), donde se com-

Objetivo de aprendizaje	Instrumento	Responsable
1	Carpeta de aprendizaje (recogida y reflexión de evidencias).	Técnico + participantes.
2	Cuestionario de AF. Cuestionario Kidmed. Acelerómetro.	Participantes + familias. Informe.
3	Test CAMSA. Batería Eurofit. Registro anecdótico. Autoevaluación del reto.	Técnico + participantes. Informe.
4	Registro anecdótico. Test PEHC-IE_tactic.	Técnico. Informe.

Cuadro 4. Evaluación



- 10 circuitos x 3 unidades que se focalizan en los diferentes grupos de habilidades motrices básicas: locomoción, equilibrio y control de objetos.
- Cada circuito se estructura en 7 estaciones, una para cada contenido del TNI.
- Los circuitos dentro de las unidades se ordenan por complejidad creciente.



**Imagen 1.** Circuito TNI para el desarrollo de las habilidades de locomoción

binan los diferentes contenidos del TNI ajustados al desarrollo de las HMB. En los circuitos, se contemplan las repeticiones y descansos necesarios con relación al momento madurativo.

## Los retos motrices

Los retos motrices son actividades pensadas para facilitar el desarrollo de ciertas habilidades motrices. Estos se recogen en distintas fichas según el tipo de habilidad (imagen 2). Cada ficha está organizada siguiendo un nivel de complejidad creciente. Las fichas

están preparadas para ser utilizadas autónomamente por las niñas y los niños, así pues se presentan con un formato muy visual y con poca información escrita.

Los retos se plantean de manera individual. De esta forma, cada alumna o alumno avanza de manera autónoma y puede practicar en niveles de dificultad ajustados a sus propias potencialidades. Por ejemplo, si una niña o un niño se queda encallado en un reto de dificultad baja, tiene la oportunidad de practicarlo tantas veces como sea necesario. Si, por el con-

trario, es más competente, puede avanzar rápidamente a niveles de dificultad superiores.

El técnico puede permanecer en el espacio de retos para resolver dudas y proporcionar los criterios



**Imagen 2.** Reto motriz para el desarrollo de las habilidades de control y manipulación de objetos (golpeo/bote) y equilibrio (giros)

## Los retos se plantean de manera individual, de esta forma, cada alumno avanza de manera autónoma



de éxito cuando sean necesarios (recogidos en el dossier de actividades para el docente) o puede dedicarse a otra tarea (por ejemplo, supervisar los circuitos).

### Los juegos predeportivos

EL PEHC-IE propone 23 juegos predeportivos (imagen 3) basados en la taxonomía de Stefani que diferencia los deportes en función de los objetivos: deportes de lucha (control del oponente), deporte de manipulación de objetos (control del objeto) y deportes con carácter independiente (control de uno mismo). Los juegos contienen un conjunto de variantes, con sus pertinentes

criterios de éxito (imagen 3), que permiten ajustarlo a cada unidad de trabajo.

El modelo integrado técnico-táctico (MIT-T) es la metodología que se utiliza en el PEHC-IE para poder introducir contenidos tácticos. En resumen, se concreta en tres fases:

- 1 Adquisición y consolidación de las HMB.
- 2 Enseñanza simultánea y equilibrada de elementos técnicos y tácticos.
- 3 Aplicación de elementos aprendidos a situaciones jugadas similares al deporte definitivo.

### Informe de desarrollo motriz

El informe del PEHC-IE registra la evolución del desarrollo motriz de la niña y del niño a partir de los datos extraídos en los momentos de evaluación. El informe incluye valores sobre

antropometría y tensión arterial, cualidades físicas, habilidades motrices básicas y específicas, competencia motriz, principios tácticos y conducta.

El objetivo de dicha evaluación y el consecuente informe (imagen 4) es compartir herramientas con la niña y el niño, así como con las familias, para la comprensión de la motricidad y el cuerpo en movimiento.

### EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

El PEHC-IE se desarrolló durante los cursos 2018-2019 y 2019-2020 en la Escuela Verd de Girona con un total de 14 alumnas y alumnos en cada edición. Se desarrollaba al mediodía en la instalación escolar, con una duración de 60 minutos semanales. El técnico referente se formó previamente y durante la primera edición tuvo el soporte y seguimiento de un experto. Después de una valoración sobre



**Imagen 3.** Descripción del juego con sus variantes y la identificación de las habilidades sobre las que puede focalizar el aprendizaje. Criterios de éxito técnicos y tácticos susceptibles de facilitar al jugador durante el desarrollo del juego



**Imagen 4.** Informe de evaluación para las familias



	Inicial (SD)	Final (SD)	Observación
<b>Datos antropométricos</b>			
<b>Peso (kg)</b>	26,52 (5,68)	27,32 (6,73)	Rango saludable.
<b>Talla (cm)</b>	125,76 (7,68)	129,15 (7,59)	Rango saludable.
<b>IMC</b>	15,99 (1,96)	15,77 (2,39)	Rango saludable.
<b>Perímetro de cintura (cm)</b>	55,2 (5,66)	60,5 (10,36)	Rango saludable.
<b>Grasa corporal</b>	22,09 (3,92)	17,71 (5,08)	Rango saludable.
<b>Frecuencia cardíaca</b>	93 (8,87)	66,56 (8,80)	Rango saludable.
<b>Competencia motriz (ajustada al tiempo)</b>			
<b>General</b>	21,45 (7,72)	24,75 (5,16)	Mejora.
<b>HL (locomoción)</b>	5,1 (2,38)	5,3 (2,16)	Mejora.
<b>HCO (control de objetos)</b>	2,3 (0,82)	3,1 (1,1)	Mejora.
<b>Cualidades físicas</b>			
<b>Flexibilidad (cm)</b>	24,1 (4,56)	21,7 (3,86)	Disminución.
<b>Fuerza de agarre (Nw)</b>	21,6 (5,62)	22,4 (4,40)	Mejora.
<b>Salto a pies juntos (cm)</b>	114,3 (17,43)	120,7 (17,09)	Mejora.
<b>Agilidad (s)</b>	25,83 (3,73)	24,79 (2,70)	Mejora.

**Cuadro 5.** Descripción de los resultados obtenidos al inicio y al final de la intervención del curso 2018-2019

la organización, implementación y resultados obtenidos en la prueba piloto, se desarrolló una segunda edición mejorada.

En la mayoría de los participantes, se observó una mejora en los valores de competencia motriz ajustados a la edad y la experiencia previa, así como un acercamiento a los rangos de valores saluda-

bles al finalizar la intervención (cuadro 5). Las modificaciones en el peso, talla e índice de masa corporal (IMC) se explican por el crecimiento propio de la edad, no como consecuencia de la intervención.

Los resultados obtenidos con la intervención no son concluyentes ni generalizables. Para tal

cometido sería interesante desarrollar el programa dos días a la semana y así valorar una mayor incidencia y aumentar el número de participantes.

## APRENDIZAJES

La propuesta del PEHC-IE presenta mejoras en la competencia motriz de los participantes, una

## La propuesta del PEHC-IE presenta mejoras en la competencia motriz de los participantes, una motivación y una valoración muy positiva de las familias



motivación importante por el descubrimiento de una actividad física diferente y una valoración muy positiva de las familias respecto al conocimiento de la evolución físico-motriz y madurativa de su hija o hijo.

A la vez, la iniciación deportiva desarrollada de forma individualizada, respetando crecimiento y la maduración de cada individuo, es un proceso complejo que requiere un técnico con una formación muy específica y transversal. La diversidad del grupo en relación con las experiencias previas, las motivaciones y las edades han requerido de un ajuste constante de los diseños. Aun así, los informes con las valoraciones individuales y cualitativas del técnico han facilitado dicha tarea.

Cabe destacar también la coordinación con el maestro de

Educación Física de la escuela, que ha ofrecido la posibilidad de coordinar contenidos, compartir el material propio del proyecto y el del centro.

Por último, queremos señalar que el trabajo con grupos de edad heterogéneos ha favorecido zonas de desarrollo próximo más amplias y dinámicas de enseñanza recíproca entre los mayores y los más pequeños. Igualmente, hemos detectado una distancia difícil de gestionar entre las niñas y los niños de 6 años y los de 12 años. En consecuencia, proponemos hacer, por un lado, un grupo con una edad de 6 a 9 años y, por el otro, uno de 9 a 12 años. ◀

### Nota

1. IE es el acrónimo de *iniciació esportiva* (catalán).

### Bibliografía

- Font-Lladó, R. *et al.* (2020). A Pedagogical Approach to Integrative Neuromuscular Training to Improve Motor Competence in Children: A Randomized Controlled Trial. *Journal Strength and Conditioning Research*, 34(11), 3078-3085.
- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Roman-Viñas, B. y Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. *Apunts*.

*Medicina de l'Esport*, 52(195), 103-112.

- López-ros, V. y Castejón-Oliva, J. (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar: explicación y bases de un modelo. *Apunts. Educació física i esports*, (79), 40-48.
- Myer, G. D. *et al.* (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health*, 7(5), 437-442.

### Direcciones de contacto

Martí Pons Oliver  
Jordi Sargatal Prat  
Raquel Font Lladó  
Universidad de Girona  
marti.3x3@gmail.com  
sargui5@gmail.com  
rfont@euses.cat

Este artículo fue recibido en TÁNDEM. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en mayo de 2022 y aceptado en mayo de 2022 para su publicación.