



MÓDULO I



MÁS ALLÁ DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE, EL DEPORTE ESCOLAR, UN
CONTEXTO REALMENTE PROPICIO PARA EL
DESARROLLO DE VALORES EDUCATIVOS

TUTOR:
JOSEBA LARREA ELORZA

Bases Teóricas

El deporte escolar no es sólo un ámbito de práctica de ejercicio físico o deporte, sino también un contexto propicio para el desarrollo de valores educativos dentro del proceso educativo infantil y juvenil. El ejercicio físico y el deporte son fundamentales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños, pero también para el aprendizaje de actitudes y valores necesarios en la sociedad. La participación del alumnado en una dinámica de grupo refuerza las bases de las relaciones sociales, interiorizando valores y actitudes imprescindibles para la vida. Por ello, el deporte escolar es una herramienta idónea para que el alumnado desarrolle conductas basadas en valores. A continuación explicaremos lo que dice la evidencia más actual sobre este tema.

En los programas de deporte escolar los chicos y las alumnas tienen la oportunidad de experimentar diferentes interacciones a través de las cuales desarrollan una serie de valores. Por un lado, se fomentan las relaciones de cooperación mostrando al alumnado el camino para alcanzar objetivos comunes. Los programas deportivos que promueven el trabajo en equipo, según indican los estudios, ayudan a mejorar las relaciones entre los escolares y a crear amistades sólidas (Gómez y Rodríguez, 2020; Hernández y Ruiz, 2018). Estudios realizados por Irigoyen y sus compañeros (2021) han demostrado que practicar deporte en grupo aumenta la cohesión y la confianza entre los jóvenes a través del desarrollo de habilidades sociales.

En el deporte escolar se trabajan no sólo las interacciones cooperativas, sino también las relaciones de oposición, que tienen una gran importancia en el desarrollo social del alumnado. En estas prácticas deportivas, los y las escolares viven experiencias de ganar y perder, lo que ayuda a gestionar las emociones, a conocer los propios límites y a reconocer las consecuencias de los fracasos. Competir contra los adversarios demuestra al alumnado la importancia del respeto, la tolerancia y el juego limpio, así como la aceptación de las consecuencias de sus actos. Además, estar en un ambiente de encuentro ayuda a trabajar las estrategias y la motivación personal, mejorando la capacidad de afrontar los retos continuos. De este modo, el deporte escolar ofrece la posibilidad de lograr un equilibrio entre oposición y cooperación, de forma que ambos tipos de interacción sean complementarios.

Como se ha comentado anteriormente, la participación en el programa de deporte escolar permite trabajar habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina, la responsabilidad y el respeto. Esto mejora las relaciones sociales del alumnado y también ayuda a desarrollar las competencias necesarias para alcanzar los objetivos del grupo (Gómez y Rodríguez, 2020; Hernández y Ruiz, 2018; López y Fernández, 2021; Martín y García, 2019; Pérez y Sánchez, 2022).

- Trabajo en equipo: La participación en un grupo enseña al alumnado a trabajar con los demás para conseguir objetivos comunes. La cohesión y la comunicación grupal son imprescindibles, lo que ayuda a desarrollar relaciones de colaboración.
- Disciplina: El deporte establece normas, horarios y/o protocolos a respetar. De esta forma, los y las alumnas desarrollan la disciplina e interiorizan hábitos saludables como la puntualidad, la responsabilidad, el compromiso... Esta disciplina ayuda al alumnado a desarrollar sus capacidades organizativas y de

auto-control, aumentando su adhesión al proceso de aprendizaje. Cientos de estudios han señalado que el deporte escolar aumenta la autoeficacia y la autoconfianza del alumnado, reforzando su capacidad para tomar decisiones, afrontar diferentes retos o resolver diversos problemas (Donnelly et al., 2011; Meyer et al., 2016; Wang et al., 2017; López Pérez et al., 2020).

- Responsabilidad: Trabajar en equipo desarrolla la conciencia de responsabilidad, porque cada persona tiene su papel y su aportación en la dinámica del grupo. En las actividades deportivas, los y las alumnas aprenden a afrontar la responsabilidad actuando juntas y asumiendo las consecuencias de las propias acciones.
- Respeto: El deporte enseña a los y las jóvenes a respetar a sus rivales y compañeras. Es habitual ganar y perder en el deporte y gestionar adecuadamente estas situaciones también es una oportunidad excepcional para trabajar el respeto. Un estudio, realizado por Menéndez y sus compañeros (2022), destaca la importancia del respeto y el buen hacer entre los y las jóvenes, lo que demuestra la importancia de los valores que los profesores/as y entrenadores/as transmiten en las actividades deportivas.
- Autoestima y confianza: La participación en programas de deporte escolar contribuye al desarrollo de la autoestima y la confianza del alumnado. En la superación de retos o en la consecución de pequeños objetivos, el alumnado adquiere una mayor confianza en su capacidad. Recibir la aceptación del equipo y del/a entrenador/a y reconocer el esfuerzo realizado también refuerza su autoestima.

En resumen, el deporte escolar no sólo ofrece beneficios físicos, sino que también contribuye al desarrollo social y emocional de los niños y las niñas. La participación en actividades deportivas contribuye al fortalecimiento de las relaciones sociales del

alumnado, al fomento del compañerismo y del trabajo en equipo y al desarrollo de la capacidad de aceptación de normas y de mantenimiento de la disciplina. Además, el deporte mejora la autoestima y la autoeficacia, dotando a los y las jóvenes de la capacidad de superar retos y aceptar fracasos. En definitiva, el deporte escolar crea un entorno saludable en el que los alumnos y las alumnas obtienen un bienestar integral, favoreciendo el aprendizaje y el desarrollo personal, lo que pone las bases para construir una sociedad activa y sana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). "Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement." *Preventive Medicine*, 52(Suppl 1), S36-S42.

Gómez, P., & Rodríguez, L. (2020). Responsabilidad y respeto en programas deportivos escolares: Análisis cualitativo. *Cuadernos de Educación Física*, 38(1), 89-104.

Hernández, M., & Ruiz, C. (2018). Beneficios sociales de la participación deportiva en el ámbito escolar. *Revista Iberoamericana de Educación Física y Deportes*, 12(2), 145-160.

López, S., & Fernández, J. (2021). Disciplina y trabajo en equipo a través del deporte escolar: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(4), 250-265.

López-Pérez, V. et al. (2020). "Effects of physical activity on self-efficacy and motivation in youth: A systematic review." *Frontiers in Psychology*, 11, 1010.

Martín, A., & García, M. (2019). El impacto de la actividad deportiva en el desarrollo de habilidades sociales en escolares. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 45(2), 123-135.

Meyer, K., & Gunter, R. (2016). "The role of physical education and school sport in the promotion of physical activity and well-being among children and adolescents." *International Journal of Physical Education*, 53(2), 7-15.

Pérez, R., & Sánchez, T. (2022). Autoestima y confianza en estudiantes que participan en actividades deportivas escolares. *Psicología Educativa*, 34(3), 210-225.

Wang, M. T., et al. (2017). "School-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 389-403.