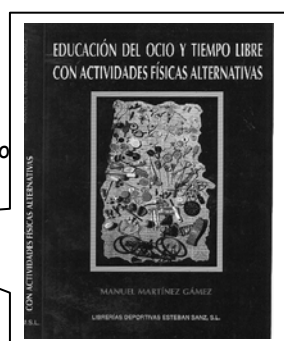


## INTRODUCCIÓN

Los Juegos y Deportes Alternativos \* engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdico deportivas no habituales ni estandarizadas en nuestro entorno y en las que se pueden dar la mayoría de las características siguientes:

- Proporcionan un amplio abanico de posibilidades, para que el alumnado descubra las que mejor se adaptan a sus intereses y aptitudes.
- Facilitan que la actividad física perdure, una vez que el alumnado sale del sistema educativo, como modo de emplear su tiempo libre.
- Sencillo aprendizaje.
- Nivel homogéneo de iniciación.
- Utilizar el menor material posible.
- Material barato, con posibilidad de fabricación con material de deshecho.
- Se pueden improvisar las instalaciones para su práctica.
- Esfuerzos relativamente moderados.
- Pocos contactos físicos.
- Edad y sexo no son obstáculo para compartir estas modalidades.
- Técnicas relativamente fáciles.
- Las reglas son flexibles, adaptándose a los intereses de los participantes.
- Proporcionan al alumnado modelos lúdico-deportivos no estereotipados.



Huyendo de la más pura especialización y a veces de los términos técnicos y tácticos iremos profundizando en la diversidad y mayor amplitud de la iniciación lúdica, tratando las modalidades que iremos presentando con una mayor flexibilidad reglamentaria, con la idea de darle mayores posibilidades de adaptación al entorno y aplicabilidad a las distintas preferencias.

Según la propuesta Curricular de la Educación Física, se pretende conseguir que cada alumno y alumna, llegue a conocer significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades y alcance a dominar una amplia gama de actividades corporales y deportivas, de modo que él mismo pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal.

El bloque de contenidos de Juegos y Deportes, no se centra exclusivamente en los deportes, estandarizados, a los que los medios de comunicación y la tradición de la cultura física del entorno han dado mayor importancia, sino que indica, se debe proporcionar al alumnado un amplio bagaje de posibilidades de actividad física, con unos Juegos y Deportes Alternativos, mostrando otras opciones lúdico deportivas en las que emplear el OCIO y TIEMPO LIBRE y que puedan adaptarse con más facilidad a los intereses y aptitudes del alumnado.

Si proporcionamos un amplio abanico de actividades lúdico deportivas, podremos evitar, en muchos casos, que la actividad física desaparezca una vez que el alumnado sale del sistema educativo, consiguiendo que esta forme parte de su modo de emplear el tiempo libre, con las mejoras correspondientes en su desarrollo personal y en las condiciones de calidad de vida y salud.

Para más información consultar el libro:  
\* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
Manuel Martínez Gámez.  
Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ