TEMA 35	LOS DEPORTES INDIVIDUALES. ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS. EJEMPLIFICACIONES SOBRE ALGUNOS DEPORTES.

ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN**: "El deporte mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar"

2. **DESARROLLO DEL TEMA**

   2.1. LOS DEPORTES INDIVIDUALES

   2.1.1. Concepto de deporte
   2.1.2. Concepto de deporte individual
   2.1.3. Clasificaciones de los deportes individuales
   2.1.4. Características básicas de los deportes individuales más comunes en el marco escolar

   2.2. ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS

   2.2.1. Aspectos técnicos
   2.2.2. Aspectos tácticos
   2.2.3. Aspectos reglamentarios

   2.3. EJEMPLIFICACIONES SOBRE ALGUNOS DEPORTES

   2.3.1. Ejemplificaciones técnicas
   2.3.2. Ejemplificaciones tácticas
   2.3.3. Ejemplificaciones reglamentarias

   2.4. ASPECTOS METODOLÓGICOS EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES

3. **CONCLUSIÓN:** consideraciones finales

4. **REFERENCIAS LEGALES Y BIBLIOGRAFÍA**

   4.1. Referencias legislativas
   4.2. Referencias bibliográficas

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

1. INTRODUCCIÓN: "El deporte mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar"

Numerosas publicaciones y estudios actuales indican que la práctica de ejercicio físico mejora el rendimiento físico y el académico. Como muestra a esta relevancia se puede destacar un estudio de la **Universidad de Sevilla (2020)** donde se concluyó y determinó que realizar deporte y ejercicio físico mejora numerosas capacidades como la atención, el aprendizaje y/o la memoria. El hecho de que los romanos ya dijeran eso de *"Mens sana in corpore sano"* no es para pasarlo desapercibido.

Desde la materia de Educación física (en adelante EF) se nos brinda la oportunidad de trabajar el deporte como un medio de proporcionar al alumnado una educación integral a través de los canales cognitivos, motrices y socio-emocionales. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente **(Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte, 2022)**.

De acuerdo con la normativa curricular vigente **(Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, 2022)**, y en calidad de docentes cualificados, los deportes individuales se integran dentro del bloque de saberes básicos "B) Organización y gestión de la actividad física" y "C) Resolución de problemas en situaciones motrices". Estos deportes constituyen un recurso pedagógico idóneo para fomentar valores como el trabajo en equipo, la autoexigencia y el juego limpio, lo cual justifica la elección del presente tema.

2. DESARROLLO DEL TEMA

2.1. LOS DEPORTES INDIVIDUALES

2.1.1. Concepto de deporte

En los últimos siglos, muchas han sido las acepciones que el deporte ha asumido, y muchas definiciones que se le han dado. La **UNESCO (1969)** definió el deporte como *"una actividad humana que se manifiesta a través de la práctica de ejercicio físico",* queriéndose destacar con el ser activo y el movimiento humano. Años más tarde, **Pierre de Coubertain** lo empieza a considerar no sólo como aspecto físico, sino también psicológico. Además, introduce el aspecto reglamentario, aunque sin darle mucha importancia.

Pero la definición más aprobada en la praxis deportiva es la que **Parlebas en 2003** sugirió, definiendo deporte como *"conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional*". Esta definición está caracterizada por los siguientes términos: situación motriz, competición e institucionalización que además también menciona en **2003 Hernández Moreno:**

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

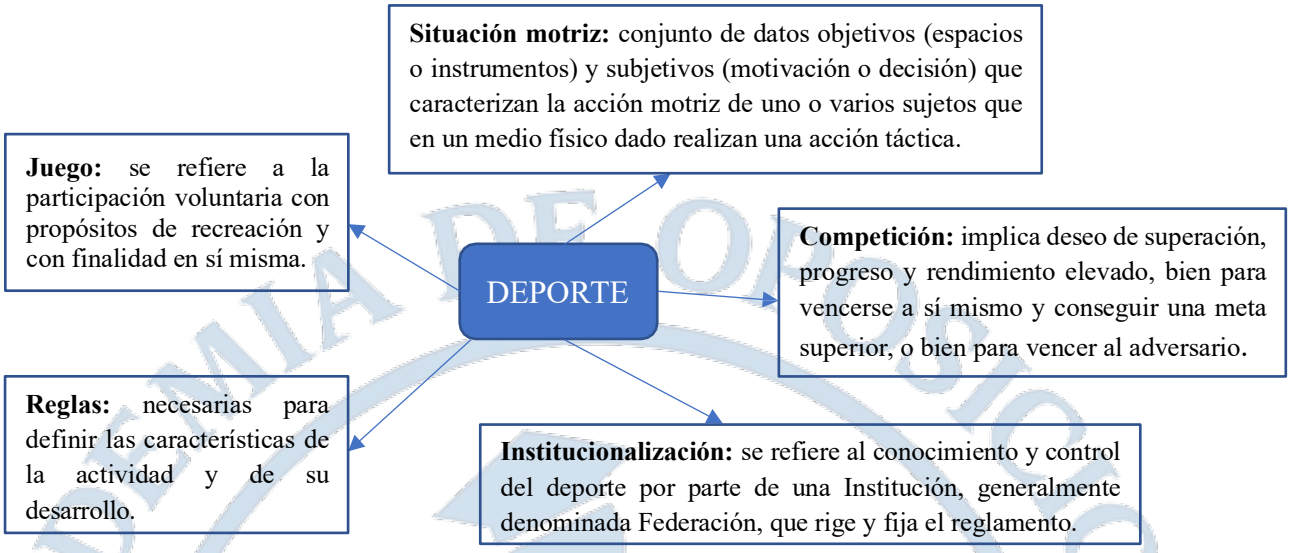

Figura 1. Características del deporte siguiendo a Hernández Moreno (2003).

Todas estas características constituyen el concepto de deporte encontrándose así en su manifestación educativa todas ellas, pero con algunas matizaciones: situaciones motrices presentes y con énfasis en aspectos cognitivos, actitudinales y procedimentales (formación integral), posibilidad de adaptar las reglas, la competición como un medio y no como un fin y grado de institucionalización bajo.

2.1.2. Concepto de deporte individual

Dentro del ámbito de la actividad física y el deporte, las modalidades individuales representan una categoría específica que se caracteriza por la ausencia de interacción motriz directa con compañeros o adversarios. En este tipo de disciplinas, el deportista se enfrenta a desafíos personales, marcas temporales o condiciones del entorno, destacando la autosuperación, la autonomía y la autorregulación como componentes esenciales del proceso de entrenamiento y competición.

Por tanto, podemos definir deporte individual como "toda práctica motriz reglada, institucionalizada y de carácter competitivo en la que el participante compite consigo mismo, contra una marca o contra el entorno, sin interacción motriz directa con oponentes." **(Hernández Moreno, 2003).**

Como valoración crítica, cabe señalar que los deportes individuales exigen un elevado dominio técnico, lo cual hace necesaria la implementación de adaptaciones que respondan a las particularidades del alumnado. En este contexto, la individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje se convierte en un elemento clave para garantizar la participación y el desarrollo de todos los estudiantes **(Blázquez, 2017).**

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

2.1.3. Clasificaciones de los deportes individuales

La amplia variedad de deportes individuales existentes dificulta la definición de un criterio único y común para su clasificación. No obstante, antes de abordar una propuesta clasificatoria de estos deportes, resulta pertinente partir del enfoque planteado por **Parlebas (1999)**, quien distingue entre deportes psicomotrices y sociomotrices.

Tabla 1. Clasificación praxiológica de los deportes (Parlebas, 1981; 1999).

Tipo de deporte	Interacción motriz	Características principales	Ejemplos
Psicomotrices	Sin interacción con otros sujetos	Acción individual, sin cooperación ni oposición, control técnico y motor del entorno o de uno mismo	Atletismo, natación, gimnasia
Sociomotrices (oposición)	Con adversario directo (1 vs 1)	Existe oposición, sin cooperación, se requiere anticipación motriz	Judo, lucha, boxeo, esgrima
Sociomotrices (cooperación)	Con compañeros, sin adversarios	Colaboración motriz entre participantes, objetivo común, no hay oponente activo	Relevos, remo y ciclismo por equipos
Sociomotrices (cooperación oposición)	Con compañeros y adversarios	Máxima complejidad motriz, requiere cooperación con aliados y oposición a rivales, dinámica colectiva	Fútbol, balonmano, baloncesto, rugby

Como podemos apreciar, los deportes individuales pertenecen a los deportes psicomotrices. Dentro de ellos podemos señalar algunos criterios usados por **Parlebas (1989)**:

- CAI o de naturaleza cerrada:

Dentro de estos deportes no existe incertidumbre en ninguno de los tres aspectos (Compañeros, Adversarios e Incertidumbre). Ejemplos de esta categoría podemos citar el atletismo en pista, la natación en piscina y la gimnasia deportiva. Debemos señalar que el atletismo y la natación por calles son considerados deportes individuales debido al espacio separado existente entre los deportistas que actúan, no permitiendo la interacción motriz operativa entre los mismos. Dentro de esta categoría los deportes en ella incluidos pueden verse diferenciados en base a la utilización o no de instrumentos que sean necesarios manipular **(Batalla y Martínez, 2002):**

a) Sin presencia de instrumentos: saltos de altura, salto de longitud, carreras de atletismo en pista, etc.
b) Con presencia de instrumentos: lanzamientos en atletismo, saltos con pértiga, tiro con arco, halterofilia, etc.

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

- CAI o de naturaleza cerrada:

En esta categoría la incertidumbre se sitúa básicamente sobre el medio en el que se realiza la actividad. Ejemplos: golf, esquí alpino, vela en solitario etc. También en esta categoría, podemos diferenciar los que presencia o no de instrumentos necesarios de manipular:

a) Sin presencia de instrumentos: escalada libre, natación en aguas libres, etc.
b) Con presencia de instrumentos: escalada artificial, paracaidismo, ala delta, submarinismo, etc.

2.1.4. Características básicas de los deportes individuales más comunes en el marco escolar

La diversidad de medios en los que se practican los distintos deportes individuales (como el agua, el tartán, la tierra o la nieve), junto con la variedad de materiales específicos empleados en algunos de ellos, dificulta la formulación de características comunes aplicables a la totalidad de estas disciplinas. No obstante, es posible esbozar ciertos rasgos generales estableciendo así las características básicas de los deportes individuales **(Hernández Moreno, 2000)**:

- Estos deportes se desarrollan en situaciones psicomotrices, es decir, en las que el deportista actúa de forma individual, sin interacción directa con compañeros ni oponentes, lo que implica una autonomía total en la toma de decisiones.
- El carácter competitivo se fundamenta principalmente en la autosuperación, orientándose hacia la mejora del rendimiento personal más que hacia la confrontación directa.
- La ejecución de las acciones requiere una elevada complejidad técnica, ya que el control del movimiento debe ser preciso, eficiente y adaptado a contextos específicos.
- La eficacia en la práctica depende, en gran medida, del dominio técnico alcanzado y del nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- En algunos de estos deportes, se recurre al uso de materiales o implementos técnicos que exigen un conocimiento especializado para su correcta manipulación (como pértigas, embarcaciones, raquetas o aparatos gimnásticos).
- La dimensión psicológica cobra una relevancia especial, ya que estos deportes implican una alta dosis de concentración, control emocional y motivación intrínseca para afrontar los retos individuales.

Analizando estas características de los deportes individuales encontramos grandes diferencias entre las dos categorías establecidas a través de la clasificación de **Parlebas**, cuya diferencia se encontraba en la existencia o no de incertidumbre en cuanto al medio en el que se desarrolla la práctica deportiva:

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

Tabla 2. Diferencia entre las dos categorías de deportes individuales.

Deportes individuales de medio fijo	Deportes individuales de medio variable
- Gran complejidad del mecanismo de ejecución. - Alta organización temporal. - Valoración de resultados: alto grado de complejidad. - Planificación: buscar estado de forma óptima para la competición. - Al comienzo, utilización de estrategias de plástica analíticas.	- La complejidad técnica es acompañada del factor riesgo y aventura. - Menor grado de organización. - Mayor importancia mecanismo percepción y decisión. - Mayor grado de motivación por el riesgo y aventura. - Debido al alto grado de tecnificación, uso de instrumentos de gran de gran complejidad. - Se debe tender a estrategias de prácticas globales, aunque a veces es necesario la estrategia analítica progresiva.

2.2. ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS

2.2.1. Aspectos técnicos

Siguiendo la definición de **Ávalos y cols. (2018)** entendemos la técnica como *"el procedimiento ideal para la ejecución de una acción motriz, que permite alcanzar el objetivo previsto con la mayor eficacia, eficiencia y economía posibles"*. Dicho de otra manera, es la creación de una imagen ideal de una secuencia de movimientos. Esta definición destaca tres aspectos clave:

1) **Eficacia:** lograr el objetivo propuesto.
2) **Eficiencia:** lograrlo con el menor esfuerzo posible.
3) **Economía:** optimizar el uso de recursos, tanto energéticos como temporales.

No se puede hablar de una técnica común en los distintos deportes individuales, porque los medios en que esto se desarrollan (agua, nieve, tartán, tierra, etc.) como los materiales o instrumentos empleados (en caso de haberlos) les confieren unas características y unas ejecuciones técnicas específicas. Todos los deportes individuales, eso sí, precisan de una buena técnica que a su vez solicita del individuo unas exigencias físicas adecuadas, un buen planteamiento táctico, así como una buena adecuación a las normas reglamentarias propias de cada deporte.

En la siguiente figura se establecen los aspectos técnicos de los deportes individuales teniendo como referencia autores como **Segarra y cols. (2018)** o **Ruiz (2022)**:

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

- **Alto grado de automatización.** Según **Segarra y cols. (2018)** la técnica en estos deportes requiere un elevado nivel de automatización del gesto, ya que el deportista actúa sin depender de estímulos cambiantes del entorno social (no hay interacción con compañeros ni adversarios en tiempo real).
- **Precisión y control.** La eficacia depende en gran medida de la capacidad para ejecutar gestos precisos y controlados, minimizando errores. **Ruiz (2022)** señala que estos gestos deben ajustarse milimétricamente a parámetros espacio temporales y de fuerza.
- **Repetitividad y estandarización.** Las acciones técnicas tienden a ser repetitivas y altamente estandarizadas, permitiendo su perfeccionamiento a través de la práctica deliberada. Esto contrasta con los deportes de oposición, donde la variabilidad es mayor.
- **Influencia directa en el rendimiento.** En los deportes individuales, la técnica es un factor determinante del rendimiento, ya que no hay factores externos (como el equipo o el rival) que puedan compensar errores técnicos. Lo subraya **Segarra y cols. (2018)** como una de sus principales singularidades.
- **Relación estrecha con las cualidades físicas.** La ejecución técnica óptima está fuertemente condicionada por el nivel de desarrollo de cualidades físicas específicas. **Ruiz (2022)** indica que la técnica no puede entenderse sin considerar las capacidades condicionales que la sustentan.
- **Contexto estable o previsible.** A menudo, el entorno de ejecución es más estable o previsible (como en atletismo, gimnasia, natación), lo que favorece la planificación y perfeccionamiento técnico.
- **Valoración objetiva y medible.** En muchos deportes individuales, la técnica puede ser evaluada mediante criterios objetivos (tiempos, distancias, ejecuciones técnicas), lo que permite un seguimiento más riguroso del progreso técnico.

Figura 2. Aspectos técnicos en los deportes individuales.

En el marco de la Educación física, la enseñanza de la técnica en los deportes individuales debe orientarse al desarrollo competencial del alumnado, promoviendo aprendizajes significativos y contextualizados. Para ello, es fundamental emplear metodologías activas y participativas que favorezcan la autonomía, la reflexión crítica y la transferencia de lo aprendido a diferentes situaciones motrices. Por ejemplo, en una situación de aprendizaje de gimnasia artística, el alumnado puede diseñar y ejecutar una pequeña secuencia de movimientos gimnásticos (como volteretas, equilibrios o apoyos invertidos), teniendo en cuenta criterios técnicos y creativos previamente trabajados en clase. Posteriormente, mediante coevaluación guiada con una rúbrica, analizan la precisión, el control corporal y la fluidez de sus composiciones.

2.2.2. Aspectos tácticos

En el ámbito de los deportes individuales, la táctica adquiere un valor esencial como

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

herramienta para optimizar el rendimiento, adaptarse al entorno y responder de manera eficiente a las distintas situaciones que plantea la actividad motriz. Lejos de concebirse únicamente como una estrategia colectiva, la táctica en este contexto se manifiesta en la capacidad del deportista para tomar decisiones adecuadas, gestionar sus recursos físicos y técnicos, y adaptarse de forma flexible a las condiciones cambiantes del entorno o de la propia ejecución. En este sentido, autores como **Ávalos y cols. (2018)** destacan que la táctica representa un uso inteligente y consciente de los recursos motrices con el fin de resolver, de manera eficaz e inmediata, los problemas que emergen durante el desarrollo del juego o la competición.

Asimismo, **Hernández Moreno (2000)** identifica una serie de factores que influyen de forma determinante en la toma de decisiones tácticas dentro de los deportes individuales. Estos elementos condicionan directamente la capacidad del deportista para anticiparse, ajustar su conducta motriz y alcanzar el máximo rendimiento posible en contextos de elevada exigencia.

- ✓ Objetivo estratégico (ganar, clasificarse…).
- ✓ Sentido del gasto energético durante la competición. La energía es finita y en competiciones de resistencia es necesario un ritmo de competición.
- ✓ Estado de forma del deportista.
- ✓ Conocimiento y experiencia. El saber las reglas de juego favorece la toma de muchas decisiones.
- ✓ Características y conocimiento de los adversarios nos permitirán cierta información y privilegio.
- ✓ Características de la competición (por tiempo, por puntos, por puestos…).

Figura 3. Factores que influyen en las decisiones en los deportes individuales.

2.2.3. Aspectos reglamentarios

El reglamento, como hemos visto anteriormente, es otro de los aspectos que construye la definición de deporte, dándole una especificidad propia al mismo a través de un conjunto de normas establecidas y practicante del deporte deberá cumplir. Los deportes individuales se ajustan a tres finalidades **(Sebastiani, 2010)**:

1. **Marco de la competición:** características del espacio donde se lleva acabo, materiales, jueces… Se puede ejemplificar con una pista de atletismo que debe tener unas medidas, unos materiales o un número de calles entre otros elementos.
2. **Límites de la técnica:** son los movimientos propios de la disciplina deportiva**.** Por ejemplo, la posición inicial en una salida en natación.
3. **Sistemas de medición:** cada disciplina se rige por unos criterios propios que pueden ser cualitativos (calificación de jueces en gimnasia artística) o cuantitativos (foto finish de una carrera de 100 metros).

Figura 4. Finalidades de los aspectos reglamentarios (Sebastiani, 2010).

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

A modo de reflexión crítica, cabe señalar que en el contexto educativo de la Educación física, las normas y reglamentos no deben entenderse únicamente como elementos de control, sino como instrumentos pedagógicos que favorecen la convivencia, el respeto mutuo y la responsabilidad compartida. Su aprendizaje contribuye a interiorizar valores fundamentales como la equidad, la cooperación y la autodisciplina. En este sentido, promover la implicación activa del alumnado en la construcción de las normas fomenta un clima de aula más participativo y comprometido.

2.3. EJEMPLIFICACIONES SOBRE ALGUNOS DEPORTES

En este apartado del tema hablaremos de tres deportes: atletismo, natación y gimnasia artística. En los siguientes puntos del tema, se ejemplifican aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes mencionados.

2.3.1. Ejemplificaciones técnicas

ATLETISMO

El atletismo es un deporte basado en movimientos naturales como la marcha, la carrera, el salto y el lanzamiento. Desde el punto de vista de la complejidad técnica distinguimos tres bloques generales:

Tabla 3. Tipos de movimiento en atletismo: ejemplos y características técnicas.

Tipo de movimiento	Ejemplos y características técnicas
Cíclicos	Carrera y marcha: encontrándose la diferencia entre ambos en que la segunda requiere una adaptación técnica mayor y en que no existe en ningún momento fase aérea en su ejecución.
Cíclicos alteradas o rítmicas	Carrera de vallas: en que el obstáculo interrumpe el ciclo básico de la carrera.
Acíciclos	Se caracterizan por tener una fase de aceleración seguida de una fase explosiva en que se proyecta el cuerpo un implemento o instrumento (saltos y lanzamientos) pudiendo ser la aceleración: → Lineal: salto de longitud o pértiga. → Circular: salto de altura o lanzamiento de martillo.

NATACIÓN

La característica técnica fundamental es la adaptación a un medio poco común, desarrollándose sus aspectos técnicos alrededor de los siguientes puntos:

Tabla 4. Aspectos técnicos de la natación.

Elemento técnico	Características
Propulsión	Pretende dirigir la dirección de desplazamiento evitando en lo posible las acciones que propician fuerzas laterales o de rotación,

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

	y la constante en todos los estilos de acercar brazos y manos y lo más cerca posible del tronco.
Eliminación de rozamientos	Posición del cuerpo tendrá que eliminar en lo posible la acción del frenado del agua.
Respiración	Deberá ser simétrica, cada tres brazadas una respiración lateral.
Flotación	Es el punto de partida de cualquier aprendizaje en el medio acuático y está condicionada tanto por factores físicos como fisiológicos.
Coordinación	Simétrica (en braza y mariposa) o asimétrica (espalda y crol).

GIMNASIA ARTÍSTICA

Caracteriza por la existencia de una mayor cantidad de elementos técnicos que en los deportes anteriores. Se diferencia de otros deportes porque el gimnasta o la gimnasta tiene que dominar todos los aparatos y porque se busca una perfección en sí. Se pueden citar modalidades de este deporte como son las anillas, las paralelas o la barra fija.

Además, los aparatos de gimnasia condicionan las evoluciones corporales y que está determinado por:

- El cuerpo como único condicionante.
- Limitación de la base de sustentación. La barra de equilibrio limita el espacio por donde poder realizar los ejercicios.
- Aparición de un obstáculo a superar. Con la ayuda de un trampolín hay que superar un obstáculo con la obligación de realizar un apoyo de manos sobre el obstáculo.

2.3.2. Ejemplificaciones tácticas

Como norma general los deportes individuales tienen poca participación táctica, sin embargo, podemos señalar a nivel general en base a los deportes ejemplificados los siguientes:

- **Especialidades de bajo o nulo componente táctico:** por ejemplo, las carreras de velocidad, tanto en atletismo como en natación no existe incertidumbre en el medio, ni del oponente ni del compañero. Tampoco existe la necesidad de dosificador el esfuerzo.
- **Especialidades de poco componente táctico:** por ejemplo, las carreras de fondo y medio fondo que presentan la posibilidad de tomar decisiones durante la competición en cuanto a la dosificación de esfuerzo.
- **Especialidades en las que tienen gran importancia las tomas de decisiones previas a la competición:** principalmente en la gimnasia artística, antes de la competición se decide qué elementos se van a integrar en el ejercicio, la coreografía o el diseño de maillot y el maquillaje. También en atletismo en el

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

salto de pértiga y altura, se decide a qué altura se empezará a saltar.

2.3.3. Ejemplificaciones reglamentarias

El estudio de los reglamentos nos lleva a hacer dos grandes bloques: en el primero estaría el atletismo y la natación, y en el segundo la gimnasia artística.

ATLETISMO Y NATACIÓN

Nos ajustaremos a las tres finalidades de **Sebastiani en 2010** que mencionamos anteriormente en la figura 4 del apartado 2.2.3.:

1. **Establecer el marco de la competición:** las características del espacio y materiales, es decir, todo aquello que permite reproducir una competición en condiciones casi idénticas en dos puntos extremos del mundo. Esas normas las establecen las Federaciones Internacional de Atletismo (IAAF) y Natación (WA).
2. **Establecer límites de la técnica:** en natación, por ejemplo, no se puede hundir la cabeza en braza, o en el caso de lanzamiento de peso que no se puede lanzar separado del cuello.
3. **Establecer los sistemas de medición:** la tecnología actual puede llegar a hacer casi innecesaria la intervención del hombre en tales tareas. Por ejemplo, existen sistemas digitales para medir los resultados en una carrera de atletismo o natación. En el caso de lanzamientos en atletismo, el sistema de medición también es exacto a través del metro digital.

Figura 5. Ejemplificaciones reglamentarias del atletismo y natación.

GIMNASIA ARTÍSTICA

Coincide en líneas generales con los reglamentos de los deportes anteriores, sin embargo, difiere de aspectos peculiares:

- No se puede medir electrónicamente el rendimiento del gimnasta o la gimnasta.
- La infracción del reglamento ni descalifica ni es un simple aviso, simplemente penaliza.
- El juez debe ser un gran técnico.
- El sistema de medición es tal que permite transportar una misma escala de puntuación de ejercicios completamente diferentes.
- Es un reglamento de difícil aplicación en niños/as.

2.4. ASPECTOS METODOLÓGICOS EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES

Desde un enfoque metodológico acorde con los principios de la **LOE-LOMLOE** y al currículo andaluz vigente (**Decreto 102/2023 / Decreto 103/2023** y **Orden de 30 de mayo de 2023**), la enseñanza de los deportes individuales en Educación física debe

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

orientarse al desarrollo integral y competencial del alumnado, favoreciendo no solo la adquisición de habilidades motrices, sino también la autonomía personal, la conciencia corporal y la autorregulación. En este contexto, **Ruiz (2022)** señala que estos deportes, al centrarse en el rendimiento propio y no en la interacción con compañeros o adversarios, exigen una atención especial a los procesos de percepción, análisis y control motor individual, aspectos clave en la toma de decisiones motrices eficaces.

Siguiendo las bases del **aprendizaje activo y contextualizado**, autores como **Segarra et al. (2018)** y **Zabala y Arnau (2020)** proponen metodologías que promuevan la construcción significativa del conocimiento a partir de la experiencia directa, la reflexión y el descubrimiento. Estrategias como la resolución de retos motrices, el uso del vídeo-feedback o la autoevaluación permiten al alumnado implicarse activamente en su proceso de aprendizaje, respondiendo así a los principios de inclusión, participación y personalización recogidos en el currículo actual.

Un ejemplo real de este tipo de metodología podría ser un reto planteado por el docente: "¿Cómo lograr el mayor salto posible sin perder el equilibrio al caer?". A partir de esta pregunta, el alumnado prueba diferentes técnicas de batida, carrera previa y caída, registrando los resultados. Luego, comparan sus estrategias y extraen conclusiones sobre qué elementos influyen en la eficacia del salto.

En base a este ejemplo y en consonancia a lo comentado, me gustaría destacar una anécdota relacionada con la técnica del lanzamiento de jabalina. El atleta Miguel de la Quadra-Salcedo lanzó la jabalina a 82,80 metros y al año siguiente empezó a superar los 100 metros con regularidad. Su récord personal quedó establecido en unos astrónomos 112,30 metros de distancia. La organización de los Juegos Olímpicos de Melbourne en 1956, entró en pánico ante la idea de que esos atletas con pinta de aldeanos pulverizaran tan fácilmente todos los récords de la modalidad, hasta entonces en manos de disciplinados deportistas nórdicos. La IAAF decidió modificar el reglamento. El llamado "Estilo Erausquin o estilo español" fue finalmente prohibido, aduciendo que la técnica era poco segura para los espectadores y asistentes.

3. CONCLUSIÓN: consideraciones finales

Como síntesis del tema expuesto, los deportes individuales constituyen un contenido de gran valor pedagógico dentro del área de Educación física, ya que favorecen el desarrollo de la autonomía, la autorregulación emocional y la superación personal del alumnado. Su enseñanza, cuando se aborda desde metodologías activas, participativas y adaptadas a la diversidad del grupo, contribuye significativamente a la adquisición de competencias clave.

A través de una planificación didáctica coherente con la lógica interna de estos deportes, el docente no solo promueve la mejora motriz, sino que también estimula

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

valores fundamentales como el esfuerzo, la constancia y la responsabilidad. Por último, tal y como señaló **Eloísa Lorente Catalán en 2018** *"educar a través del cuerpo es una forma de enseñar a vivir; cada movimiento puede ser una oportunidad para conocerse mejor".*

4. REFERENCIAS LEGALES Y BIBLIOGRAFÍA

4.1. Referencias legislativas

- MEFP (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE-LOMLOE).
- MEFP (2022). Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la ESO.
- MEFP (2022). Real Decreto 243/2022, de 05 de abril, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- CEJA (2007). Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación en Andalucía.
- CDEFP (2023). Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- CDEFP (2023). Decreto 103/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- CDEFP (2023). Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.
- CDEFP (2023). Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

4.2. Referencias bibliográficas

- Ávalos M. A. y cols. (2018). El aprendizaje de los deportes individuales: factores influyentes. Instituto de Ciencias de la Educación: Alicante.
- Batalla, A. y Martínez, F. (2002). Deportes individuales. INDE: Barcelona.
- Blázquez, D. (2017). Cómo evaluar bien Educación física. El enfoque de la evaluación formativa. INDE: Barcelona.
- Hernández Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.

y dinámica. INDE: Barcelona.

- Lorente Catalán, E. (2018). Educación física y pedagogía crítica. Propuestas para la transformación personal y social. Universidad de Lleida.
- Parlebas, P. (2008). Juegos, deportes y sociedad: léxico de praxiología motriz. Paidotribo: Barcelona.
- Ruiz, A. (2022). Teoría y metodología de la Educación física y el deporte escolar. Editorial Pueblo y Educación.
- Sebastiani, E. M. (2010). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica.
- Segarra, E. y cols. (2013). Deporte en edad escolar. Alternativas y modelos organizativos. Editum. Universidad de Murcia.
- Zabala, A., & Arnau, L. (2014). *Métodos para la enseñanza de las competencias.* Barcelona: Graó.

© ONUBA Oposiciones – www.onubaoposiciones.es - información@onubaoposiciones.es
Este contenido cuenta con derechos de autor. Queda prohibida su reproducción o transmisión, total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones magnéticas, almacenamiento de datos o sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito de ONUBA - Oposiciones.