



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

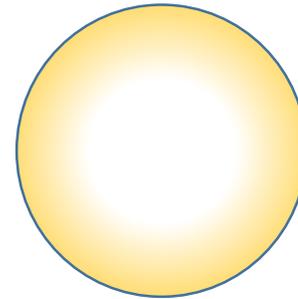
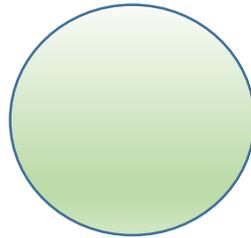
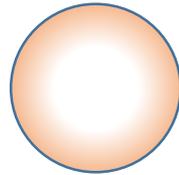


**SEARCH**  
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING



# MÓDULO

3



**LA FUNCIÓN SOCIAL  
DEL DEPORTE**

## **SEGMENTO 5**

**Educar para cumplir las reglas:  
compartir los valores cívicos**

Las reglas son principios que dirigen el comportamiento humano, proporcionan orden social y deben respetarse. Son estructuras que existen en todas las áreas de nuestras vidas.

Conocer y aceptar la existencia de reglas, aprenderlas y adoptarlas es importante para la adaptación a la vida social, así como para comprender y cumplir las expectativas en casa, el colegio, el entorno social y laboral.

Asimismo, establecer unos límites y aplicar disciplina en niños les ayudará a conseguir autodisciplina, la cual, a su vez, les facilitará el cumplimiento de sus responsabilidades y la adaptación al orden social.



Los niños que practican deporte desde una edad temprana son más propensos seguir las reglas básicas.

Entre ellas, las más sencillas son:

Entrenar y competir con la vestimenta correcta, llevar una dieta equilibrada (sin comida basura), descansar lo suficiente y dormir bien, ser puntual y constante a la hora de entrenar, etc.



Gracias a estas reglas, los niños obtienen disciplina y, desde el principio, pueden lograr que su vida sea más organizada. De este modo, no les resulta extraño respetar a los demás y cumplir las reglas en el aula, el entorno académico o social y conocer sus límites.

Los niños con autodisciplina desarrollan habilidades de gestión del tiempo y se convierten en adultos más organizados y productivos.

## LAS 10 REGLAS DE KOBE BRYANT

1. Mejora cada día
2. Demuestra que se equivocaban
3. Trabaja en tus debilidades
4. Ejecuta lo que practicas
5. **APRENDE DE LA GRANDEZA**
6. Aprende de las victorias y los fracasos
7. Practica la atención plena
8. Sé ambicioso/a
9. Cree en tu equipo
10. Aprende a contar historias



Enseñar las reglas a los niños tiene un segundo beneficio: los mantiene a salvo.

Al jugar con sus amigos al aire libre, saben qué es lo que no deben hacer y se protegen de los peligros externos.

Además, los niños que pueden cumplir las reglas que se les enseñan son conscientes de que pueden asumir responsabilidades. Este proceso es muy valioso para su desarrollo social y emocional.



## Puntos que deben tenerse en cuenta al establecer las reglas

El proceso de elaboración de reglas puede variar dependiendo del desarrollo del niño, de su proceso de crecimiento o de su estructura mental, física y cognitiva.

Es importante involucrar a los niños en este proceso de elaboración de reglas. En otras palabras, formular una regla teniendo en cuenta las ideas de los niños les motivará a obedecerla y hacerse responsables de su aplicación.

TANTO EN EL DEPORTE COMO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS, EN LAS DISCUSIONES MATRIMONIALES O EN LAS RABIETAS, SE APLICAN LAS MISMAS LEYES DE APRENDIZAJE: CUANDO UNA EMOCIÓN SE FORMENTA Y LAS REGLAS LA PERMITEN, SE PERPETÚA, NO SE "DRENA"... UNA EMOCIÓN SIN REGLAS SOCIALES DE CONTENCIÓN Y EXPRESIÓN ES COMO UN HUEVO SIN CÁSCARA: UN DESASTRE PEGAJOSO...

- CAROL TAVRIS -

- Las reglas deben formularse de forma sencilla, clara y utilizando un lenguaje positivo.
- Las reglas creadas con lenguaje negativo hacen que los niños sientan que están siendo castigados, y les dificulta seguirlas.



Como profesores, es importante ser coherentes y aplicar estas reglas sin romper las rutinas, a fin de que el niño las adopte.



Debe realizarse un refuerzo positivo cuando los niños tienen la conducta o el comportamiento deseados.

Este proceso debe tener como finalidad que los niños sientan y comprendan el beneficio de la conducta o el comportamiento deseados, tanto para ellos como para su entorno, en lugar de premiar el buen comportamiento siempre que se produce.



Los niños que han conseguido interiorizar estos logros y reglas gracias al deporte desde una edad temprana son mucho más disciplinados, organizados, conocen sus límites, disfrutan de su libertad sin sobrepasar los límites de las personas que les rodean, tienen éxito y, al mismo tiempo, aspiraciones sociales y civismo.

Continuarán viviendo como personas que se preocupan por sus valores y los de los demás.

“EL DEPORTE TE ENSEÑA CARÁCTER,  
A JUGAR SEGÚN LAS REGLAS, TE  
ENSEÑA A SABER QUÉ SE SIENTE  
CUANDO GANAS Y CUANDO PIERDES:  
TE ENSEÑA SOBRE LA VIDA”

BILLIE JEAN KING

© L'Oréal Beauté

# **Palabras clave**

**Establecer las reglas**

**Valores cívicos**

**Orden social**

**Autodisciplina**

**Seguir las reglas**

**Individuos productivos**

**Lenguaje positivo**

**Reglas deportivas**

**Juego de equipo**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**SEARCH**  
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING

