

## PLAN DE FORMACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO "ADAL"

PROGRAMA PROVISIONAL 2007-2008  
EN CONVENIO CON LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE LA COMUNIDAD DE MADRID  
INFORMACIÓN 619 34 70 98 - FAX: 91 683 90 30  
[www.apefadal.es/](http://www.apefadal.es/) E-mail [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es)

### C U R S O S A D I S T A N C I A de 3 créditos:

- 7.-"EVALUACIÓN FISIOLÓGICA Y DE LA SALUD EN EF".- 24 de Enero al 20 de febrero. Asociad@s 12´88 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,88 € y no asociad@s 53,88 €uros.
- 12.-"CÓMO PROGRAMAR PASO A PASO. Elementos que componen la Programación y la Unidad Didáctica" (Propuesta novedosa para Educ. Primaria y Secundaria).- 21 de febrero al 26 de marzo. Asociad@s 12´22 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,22 € y no asociad@s 53,22 €uros.
- 14.-"ASPECTOS DIDÁCTICOS DEL DEPORTE ESCOLAR".- 27 de marzo al 23 de abril. Asociad@s 12´44 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,44 € y no asociad@s 53,44 €uros.
- 19.-"EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD".- 24 de abril al 28 de mayo. Asociad@s 12,99 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,99 € y no asociad@s 53,99 €uros.
- 20.- "JUGAR Y CONVIVIR II".- 22 de noviembre al 30 de mayo (5 créditos)

### C U R S O S P R E S E N C I A L E S

- 5.-"EXPRESIÓN CORPORAL II ", 3 créditos. En Getafe. Sábados de 10 a 14 h. a partir del 12 de Enero. Asociad@s 12,40 €; **Nuevos soci@s\*** 30,40 € y no asociad@s 53,40 €
6. "TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, VISUALIZACIÓN Y ARMONIZACIÓN PERSONAL FRENTE AL ESTRÉS". En ¿Alcorcón?. Martes y Jueves de 17´15 a 20´15 horas a partir del 17 de Enero. Asociad@s 12,60 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,60 € y no asociad@s 53,60 €uros.
- 8.-"ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: ESQUI Y SNOWBOARD" 3 créditos, 25 al 28 de Enero. Asociad@s 197 €, **Nuevos soci@s\*** 227 € y no asociad@s 277 €. Más información en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es)
- 9.-"ACTIVIDADES RÍTMICAS COMO ELEMENTOS DE INTEGRACIÓN" (Ritmos Latinos y Bailes de Salón, nivel iniciad@s) 3 créditos. En Madrid. Sábados a partir del 2 de febrero de 17 a 20 horas. Asociad@s 12,90 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,90 € y no asociad@s 53,90 €uros
- 10.-"NUEVAS TENDENCIAS EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON MÚSICA" Cardio box/fit box, Core, Step/Tono reebok, Total Body & Sport conditioning, Spinning, Fitness triathlon, 3 créditos. En Madrid. Martes y Jueves de 17´15 a 20´15 horas a partir del 14 de Febrero. Asociad@s 12,22 €; **Nuevos soci@s\*** 30,22 € y no asociad@s 53,22 €.
- 11.-"UNIHOKEY Y SU APLICACIÓN ESCOLAR" 3 créditos. En el Escorial. Lunes y Miércoles de 17´15 a 20´15 horas a partir del 18 de febrero. **ACTIVIDAD GRATUITA.**
- 13.-"ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA II", 3 créditos. En Getafe. Sábados de 10 a 14 h. a partir del 1 de marzo. Asociad@s 12,30 €; **Nuevos soci@s\*** 30,30 € y no asociad@s 53,30 €
- 15.-"EQUILIBRIO CUERPO-MENTE" 3 créditos. En Getafe. Lunes y Miércoles de 17´15 a 20´15 horas a partir del 31 de marzo. Asociad@s 12,50 €uros; **Nuevos soci@s\*** 30,50 € y no asociad@s 53,50 €uros.
- 16.-"XI JORNADAS DE COEDUCACIÓN FÍSICA", 2 créditos. Jueves a partir del 12 de Abril. En Leganés. Actividad **Subvencionada**
- 17.-"XI ENCUENTROS DE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID", 3 créditos. En Leganés. Actividad **Subvencionada**. El 30 de mayo se celebraran los Encuentros.
- 18.-"LA CAPOEIRA Y SU APLICACIÓN ESCOLAR" 3 créditos. En Madrid. Martes y Jueves de 17´15 a 20´15 horas a partir del 17 Abril. Asociad@s 12,80 €; **Nuevos soci@s\*** 30,80 € y no asociad@s 53,80 €.
- 21.-"ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO" 3 créditos. 3 Sábados a partir del 26 de Abril. Asociad@s 13,10 €uros, **Nuevos soci@s\*** 31,10 € y no asociad@s 54,10 €uros
- 22.-"RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PARA LA IGUALDAD" 3 créditos. En Leganés. Lunes y Miércoles de 17´15 a 20´15 horas a partir del 28 de abril. **ACTIVIDAD GRATUITA.**
- 23.-"ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: MULTIACTIVIDAD" 3 créditos Mayo fin de semana. Asociad@s 13,30 €uros, **Nuevos soci@s\*** 31,30 € y no asociad@s 54,30 €uros
- 24.-"ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: ACTIVIDADES ACUÁTICAS" Buceo, vela, windsurf, piragüa...3 créditos, fin de semana 6 al 8 de junio. Asociad@s 95 €uros, **Nuevos soci@s\*** 125 € y no asociad@s 150 €uros
- 25.-"JORNADAS INNOVADORAS EN EDUCACIÓN FÍSICA" Acumulación de 8 a 10 horas en sesiones pedagógicas.1 crédito.
- 26.- "ACTIVIDADES FÍSICAS ALTERNATIVAS" acumulación de 18 a 20 horas en sesiones pedagógicas. 2 créditos
- 27.-"ACTIVIDADES INNOVADORAS EN EDUCACIÓN FÍSICA" Acumulación de 28 a 30 horas en sesiones pedagógicas.
- 28.-"NUEVOS RECURSOS EN EDUCACIÓN FÍSICA" Acumulación de 38 a 40 horas en sesiones pedagógicas. 4 créditos.

\* **Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2007, 12,02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

### SEMINARIOS Y GRUPOS DE TRABAJO:

-Leganés -Torrejón de Ardoz -Getafe -Alcorcón -San Martín de la Vega -Humanes  
-Madrid -Moraleja de Enmedio -Fuenlabrada -...

**INSCRIPCIÓN:** Se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades rellena que aparece en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es). Al Fax 91 683 90 30 o al e-mail [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es). Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : 2038 - 2849 - 16 - 6000125360.  
Más información en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es)

# SUMARIO SUMMARY

REVISTA PEDAGÓGICA DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO ADAL  
PEDAGOGICAL REVIEW OF THE ASSOCIATION ADAL TEACHING STAFF

5

Editorial

La Educación física como privilegio / *Physical Education as a privilege.*

*Juan-Carlos Luis Pascual*

7



Cursos / *Courses:*

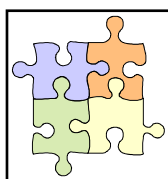
-Expresión Corporal II/ *Corporal Expresión II.*

-Técnicas de relajación, meditación, visualización y armonización personal frente al estrés / *Techniques of relaxation, meditation, visualization and personal harmonization skills againts the stress.*

-Evaluación fisiológica y de la salud en Educación Física (a distancia) / *Physiological evaluation and of the health in Physical Education (e-learning).*

-Actividades Físicas en el medio natural: Esquí y Snowboard / *Physical Activities in the nature: Sky and Snowboard.*

11



La Educación Física Escolar como vía de educación para la salud en el marco de un Programa de Escuelas Saludables.

*The Scholastic Physical Education as a path of the education of the health in the frame of a Program of Healthful Schools*

*Pablo Esper Di Cesare*

23



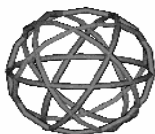
FICHAS Juegos y Deportes Alternativos / *Alternative games and Sports files:*

Ficha / *file* 32.- Bola Z      Ficha / *file* 33.- Chito  
Ficha / *file* 34 y 35.- Críquet (1 y 2)

*Manuel Martínez Gámez*



27



FREEBALL: Un deporte de Cooperación-Oposición. Diseño y aplicación en la Educación Secundaria.

*FREEBALL: A new Cooperation-Opposition sport.*

*Design and implementation in Secondary Education.*

*Francisco Rincón Blasco*

39



I Carrera escolar de orientación de Carabanchel

*The 1st school orientation race in Carabanchel*

*Pedro Rabanaque Vega*

*Pedro Garrido Simón*

43



Normas de colaboración    *Norms of collaboration*

Ficha de inscripción en la Asociación    *Inscription's card in the Association*

Fotos de actividades de formación 2007    *Formation's activities 2007 pictures*

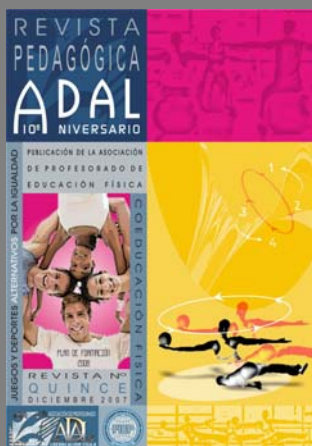
46



Recensiones    *Summary*

Publicaciones de la Editorial ADAL    *Publications of ADAL Publishing*

Página web    *Web Page*



## REVISTA PEDAGÓGICA ADAL

Nº 15 – diciembre de 2007

Publicación de la Asociación de Profesorado ADAL -  
Coeducación Física, miembro de la *Federation  
Internationale d'Education Phisique* FIEP en España

Avda Arcas del Agua, 9. 28905 Getafe (MADRID)  
Tfno: 619 347 098  
E Mail: info@apefadal.org  
[www.apcfadal.org](http://www.apcfadal.org)

### PRESIDENTE EDITORIAL

*Manuel Martínez Gámez*

### DIRECTOR

*Dr. Juan-Carlos Luis Pascual*

### SECRETARIO DE REDACCIÓN

*Julio Yuste Florido*

### CONSEJO EDITORIAL

**María del Mar Sanabria Martín**

Colegio rural agrupado Los Olivos de Villarejo de Salvanés

**Hernán Mercado Ampuero**

Universidad de la Frontera (Chile)

**Ana María Díaz García**

Centro de educación para adultos Orcasitas

**Ignacio Azofra de la Cuesta**

Club de baloncesto Estudiantes

**Ana Martín Morell**

Universidad Camilo José Cela de Madrid

**Ricardo Navacerrada Peñas**

Universidad Complutense de Madrid

Depósito Legal: M - 12510 -1998  
ISSN 1575 - 2429

### COMITÉ CIENTÍFICO

**Dr. Francisco Javier Gastejón Oliva**

Universidad Autónoma de Madrid

**Dr. Vicente Martínez de Haro**

Universidad Autónoma de Madrid

**Dr. Oscar Martínez de Quel Pérez**

Universidad Complutense de Madrid

**Dr. Juan Ignacio Mayorga García**

Universidad Europea de Madrid

**Dra. Begoña Learreta Ramos**

Universidad Europea de Madrid

**Dr. Cipriano Romero Cerezo**

Universidad de Granada

**Dra. Belén Tabernero Sánchez**

Universidad de León

**Dra. Beatriz Muros Ruiz**

Universidad de Alcalá de Henares

**Dr. David Brown**

Universidad de Exeter (Reino Unido)

**Dr. José Antonio Julián Clemente**

Universidad de Zaragoza

**Dr. Valery Pavlovich Krasilnikov**

Universidad de Yekaterinburg (Rusia)

### CONSEJO DE REDACCIÓN

*Carmina Colmenarejo Fernández*

*José Javier Sánchez López*

*Israel Ruiz Ramos*

*Luis González Lanza*

*Daniel Vigara Díaz*

*Francisco Javier Otero Díaz*

*Antonio Flores Flores*

*Luis Rincón Lorenzo*

*Lidia Yuste Florido*

*Lidia Núñez Arrogante*

*Salud Díaz García*

*Elena Pro Ruiz*

*Teresa Cerezo Fuentes*

*María de los Ángeles Perdiguero Gárate*

*Rafael Blanco Arechabaleta*

*Francisco Javier Alonso Asensio*

*Daniel Esteban Roque*

*Beatriz Gómez Hernández*

### DISEÑO Portada y contraportada

EstudioCAPITEL.es

### MAQUETACIÓN

MaMarGa

### IMPRESIÓN

Copysell

*La Revista Pedagógica ADAL no se hace responsable  
del contenido de los artículos publicados por sus  
colaboradores, ni comparte necesariamente sus  
contenidos. Se autoriza la reproducción de los  
contenidos de la revista citando su procedencia.*

**Precio: 4,5 Euros**



# Editorial

## La Educación física como privilegio

La sociedad española mantiene grandes contradicciones con relación a la actividad física. Por un lado no se da importancia a lo práctico ni a la competencia motriz y por otro se le da un gran valor a la salud física, psicológica y social, especialmente en todo lo relacionado con el desarrollo adecuado de los niños. Póngase por ejemplo el Plan NAOS del Ministerio de Sanidad que plantea una estrategia marco para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad que se propone entre otros objetivos el hecho de *estimular la práctica de la actividad física en la población, con especial énfasis en la escuela*. Esta misma necesidad de actividad motriz en la escuela y de mantenerse físicamente activo se recoge por la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendando media hora diaria de ejercicio físico.

En el currículo la reducción de horas de Educación física surge de una premisa falsa, dado que parte de que las familias están concienciadas, que no es precisamente la tónica dominante, y también que éstas tratan de completar las deficiencias motrices que aprecian en la educación escolar con un horario complementario. Da la sensación de que las actividades extraescolares de pago a las que pueden optar los escolares son todas motrices, circunstancia ésta que es errónea, pero además y por si esto fuera poco, sólo las que están concienciadas de lo que supone el déficit de movimiento y la falta de práctica motriz saludable de sus hijos y que lo puedan (o quieran) pagar hacen actividad física y deportiva en horario extraescolar.

La Educación física no es una materia, área o asignatura más, *es la otra*. Es la que complementa y permite una formación integral de los alumnos. Como se suele decir *la educación no es la Educación física pero es muy poco sin ella*, tal y como se plantea en el artículo 1º de la Asociación Europea de Educación Física (EUPEA). En la Carta Internacional de la UNESCO sobre el Deporte se explicita que *la Educación física es un derecho fundamental de todos*. Es decir, debemos asegurar la práctica motriz universal a través de la intensificación de los programas de la Educación física y de una adecuada educación deportiva.

Las directrices internacionales son obviadas y haciendo caso omiso de éstas, hoy en día, es un privilegio tener un centro educativo donde la práctica motriz en general y la deportiva en particular constituya una parte esencial de su proyecto educativo. Todo el mundo habla de combatir el sedentarismo y la obesidad entre los más pequeños extendiendo los hábitos y las prácticas deportivas entre la ciudadanía. Pero al parecer no sólo, no se potencia el aumento de horas, sino que hay que asegurar la carga horaria actual para que la Educación física no desaparezca del currículo.

Un planteamiento ideal es tener cuatro horas semanales de práctica en Educación física. Tres horas es lo que recomienda el Parlamento Europeo para cubrir las necesidades mínimas de los escolares. Dos horas apenas valen para recordar la importancia que tiene. Una hora sólo servirá para condenar a todas aquellas familias, que por falta de recursos, de conocimiento suficiente o con una escala de valores diferente, a una educación descompensada, incompleta y poco saludable.

¿Qué podríamos hacer? Quizás, deberíamos empezar incluyendo en las programaciones didácticas la normativa que enfatiza la necesidad de la práctica motriz en el centro educativo asegurando, además, que la escuela centralice y lidere todas las actividades físicas y deportivas que realicen los niños dentro y fuera del colegio.

Juan-Carlos Luis Pascual  
Director de la Revista Pedagógica ADAL



# Editorial

## Physical Education as a privilege

Spanish society is full of contradictions regarding physical activity. On the one hand, little consideration is usually given to practice or to motor skills and, on the other hand, physical, psychological and social health seems to be of the utmost importance, especially when concerning children development. Take for example the NAOS Plan, by the Department of Health. It suggests strategies in connection with nutrition, physical activity and overweight prevention and includes the "encouragement of citizen's exercising, with special emphasis on schools", as one of its main objectives. This need of physical activity at school, as well as in everyday life, is also taken into consideration by the World Health Organization (WHO) that recommends half an hour of physical activity a day.

The reduction of PE hours in the curriculum starts from a false premise: families are already aware of the importance of physical activity, and search how to compensate for the lack of it at school with an extra schedule. It seems then, that the classes that are available after school are only related to physical activity, which is not true and, what's more, only those families that are really aware of the consequences of their children not exercising, and who can (and want to) afford those extra classes, do some kind of activity after school.

Physical Education is not just one more subject at school, it is *the other subject*. It is the appropriate complement and the one that allows the students' integral education. As it is stated in the 1<sup>st</sup> article of the European Physical Education Association (EUPEA), education is not just physical education but it means little without it. The UNESCO International Charter of Physical Education and Sports says that "the practice of physical education and sport is a fundamental right for all", that is, motor activity should be universally guaranteed with educational programs and proper sports formation.

Yet, international guidelines are ignored and, nowadays, educational centres where physical activity in general, and sports in particular, are a constituent part of their programs have become a privilege. There is no doubt about the fact that sedentary lifestyle and overweight has to be fought against by persuading society to take healthy exercise habits, but the truth is the number of PE school hours keeps lowering and there is even the risk of them disappearing.

The ideal approach would be dedicating four hours a week to Physical Education in a school curriculum; three hours is the amount the European Parliament recommends to meet the basic requirements; two hours are a poor reminder of its importance; and one hour will definitely make lots of families live an unbalanced, incomplete and unhealthy life just because of their lack of money, knowledge or a different scale of values.

What could we do, then? Perhaps the first step to take should be modifying syllabuses to include the regulations that emphasise the importance of motor activity at school, and then make the school be responsible for all kind of physical and sport activity taking place not only in the school but also outside it.

Juan-Carlos Luis Pascual  
Editor of ADAL Pedagogical Review



## CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 3 créditos

# "EXPRESIÓN CORPORAL II"

### ➤ CONVOCA:

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

### ➤ OBJETIVOS:

- Adquirir o ampliar conocimientos en los aspectos relacionados con la Expresión Corporal.
- Practicar las actividades de Expresión Corporal que más adelante podremos poner en práctica con nuestro alumnado.
- Fomentar la iniciativa y la confianza del profesorado para la elaboración de actividades nuevas.
- Desarrollar actividades que fomenten la cooperación y autoestima del alumnado así como la coeducación y la solidaridad.
- Desarrollar actividades que atiendan a la diversidad y la interdisciplinariedad.
- Disfrutar plenamente del movimiento que nos proporciona la Expresión Corporal y la Dramatización.
- Crear un ambiente alegre y de participación.
- Conocer los problemas que podemos encontrarnos en Expresión Corporal, saber cómo detectarlos y solucionarlos.
- Analizar la práctica docente e intercambiar experiencias.

### ➤ CONTENIDOS:

- Actividades de dramatización, improvisación, coreografías, imaginación, creatividad, relajación, mimo, títeres, cuentos, juegos de mesa expresivos, conocimiento del propio cuerpo, conocimiento del cuerpo de los demás, la voz, etc.
- La Expresión Corporal y los medios audiovisuales e informáticos.
- La Expresión Corporal con luz negra y sombras.
- La Expresión Corporal y las artes plásticas.
- El soporte teórico de la Expresión Corporal
- Dinámica de grupos para la Expresión Corporal.
- Actividades cooperativas para la resolución de conflictos.

### ➤ PONENTE: ANTONIO VALÍN LÓPEZ:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Cátedra de Educación Física en el cuerpo de Profesores del MEC.
- Profesor asociado del Departamento de Didáctica de la Universidad de Alcalá de Henares, impartiendo la asignatura "Técnicas de Expresión Corporal" en la E.U. de Magisterio de Guadalajara.

### ➤ DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas). No es necesario haber realizado el curso de nivel 1.

### ➤ FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

**Sábados** de 10 a 14 h. del 12 de Enero al 23 de febrero **En el IES Ortega y Gasset de Madrid** Calle Santa Fe s/n. + información M<sup>o</sup> José Tfno 687548412.

### ➤ INSCRIPCIÓN:

La preinscripción se realizará enviando una *fotocopia del ingreso bancario* a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) al e-mail [info@apefadal.org](mailto:info@apefadal.org) o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,40 €, Nuevos soci@s\* 30,40 € (+ cuota anual 2007, 12' 02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 53,40 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 26 de Diciembre se incrementarán en 5 Euros. Plazas limitadas.

- **MUY IMPORTANTE VER** el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) 3 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso).

NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).

## CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 3 créditos

# **TÉCNICAS de RELAJACIÓN, meditación, visualización Y armonización ~~personal~~ frente al estrés**

### ➤ CONVOCA:

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

### ➤ OBJETIVOS:

1. Analizar origen y tipos de estrés.
2. Vivenciar técnicas de relajación para mantener el equilibrio psicofísico.
3. Conocer y experimentar el uso de pequeños aparatos que propician sensaciones de relajación.
4. Diseñar una estructura de fácil transferencia de todas estas técnicas y vivencias al aula.
5. Identificar hábitos físicos incorrectos y planificación de nuevos hábitos saludables. Analizar la interrelación de los mismos con el estado mental y emocional.
6. Elaborar en grupo y compartir propuestas didácticas, para las diferentes etapas educativas, encaminadas a la facilitación de un equilibrio mente-cuerpo-emociones.

### ➤ CONTENIDOS:

- Origen y tipos de estrés: vital, laboral, personal./ positivo, negativo.
- Bases fisiológicas del estrés y su relación con la ansiedad.
- SGA. Síndrome de Bournot.
- Anatomía de las emociones. Niveles de respuesta de las emociones. - Cognitivas y fisiológicas.
- Reflejo condicionado de Pavlov.
- Función de ventilación. Anatomía del diafragma.
- Técnicas de relajación a través de la respiración.
- Método de relajación progresiva de Jacobson.
- Método de entrenamiento autógeno de Schultz.
- Corrección postural. Higiene postural. Estrés postural.
- Revisión de ejercicios físicos de movilidad articular, desplazamientos, estiramientos y fuerza para estructurarlos en sesiones fácilmente comprensibles y divulgables para los docentes de todas las áreas.
- Desarrollo de Inteligencia social. Inteligencia Emocional. Técnicas.
- Técnicas de meditación. Estáticas y dinámicas.

- Técnicas de visualización. Dirigidas y creativas.
- Otras técnicas de armonización personal:
  - . El cuerpo humano y su "farmacia" interior
  - . Digitopuntura. Acupuntura Su-Jok ....

### ➤ PONENTES:

Raquel Ferro López  
Isidoro Freile González

### ➤ DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, TAFAD...), y para **interesados en general**

### ➤ FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

Martes y jueves del 17 de Enero al 12 de Febrero de 17:15 a 20:15 h. (¿Alcorcón? ver lugar en la web)

### ➤ INSCRIPCIÓN:

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) al e-mail [info@apefadal.org](mailto:info@apefadal.org) o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid: **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,60 €, Nuevos soci@s\* 30,60 € (+ cuota anual 2007, 12'02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 53,60 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 12 de Enero se incrementarán en 5 Euros.

- MUY IMPORTANTE VER el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) 3 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.

NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).



**CURSO a distancia DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 3 créditos**

## **"Evaluación FISIOLÓGICA y de la SALUD en EDUCACIÓN FÍSICA"**

### ➤ CONVOCA:

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

### ➤ OBJETIVOS:

- Conocer las diferentes pruebas de evaluación de la salud en el aula.
- Saber organizar las pruebas en los contenidos curriculares y con la máxima concreción.
- Conocer sus posibilidades y limitaciones.
- Conocer los riesgos que presentan los alumnos y alumnas.

### ➤ CONTENIDOS:

1. Objetivos de la evaluación.
2. Ficha de salud de los alumnos y reconocimiento médico.
3. Evaluación nutricional.
4. Evaluación postural.
5. Evaluación antropométrica.
6. Evaluación cardiovascular.
7. Evaluación respiratoria.

### ➤ METODOLOGÍA:

- Utilización de la plataforma BSCW
- Sesión inicial y final presenciales en aulas de informática
  - Cada tema tendrá unos ejercicios para realizar.
  - Los trabajos están orientados hacia la comprensión y asimilación de los contenidos de forma creativa, práctica, dinámica, interactiva e individuales.
  - Los trabajos serán corregidos y evaluados por el tutor.

### ➤ CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

- Realización puntual y correcta de los ejercicios planteados en cada tema

### ➤ PROFESOR PONENTE:

Vicente Martínez de Haro. Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

### ➤ DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

### ➤ FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

Del 24 de Enero al 20 de febrero

- Reunión inicial: Aula nº 1 de informática módulo II. Facultad de Formación de Profesorado y Educación. Jueves 24 de Enero a las 17.30 h.

- Reunión final: Aula nº 1 de informática modulo II. Facultad de Formación de Profesorado y Educación. Miércoles 20 de febrero a las 17.30 h.

### ➤ INSCRIPCIÓN:

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) al e-mail [info@apefadal.org](mailto:info@apefadal.org) o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,88 €, Nuevos soci@s\* 30,88 € (+ cuota anual 2007, 12'02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 53,88 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 12 de Enero se incrementarán en 5 Euros.

- MUY IMPORTANTE VER el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) 3 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.

**NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante que supere el curso.**



## CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

# ACTIVIDADES FÍSICAS en el MEDIO NATURAL: ESQUI y SNOWBOARD

➤ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

➤ **OBJETIVOS:**

- Conocer y practicar actividades físicas en un medio no habitual.
- Comprender y saber utilizar los medios y las técnicas básicas necesarias para el deslizamiento por la nieve (esquí alpino o snowboard).
- Disfrutar del medio natural a través de las actividades físicas en la nieve
- Ofrecer una alternativa de uso y disfrute del ocio y el tiempo libre.

➤ **DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS:**

- Conocimiento y disfrute de actividades físicas en la montaña en invierno.
- Conocimiento y uso del material de esquí alpino
- Conocimiento y uso de material y las técnicas necesarias para deslizarse por la nieve
- Uso activo del tiempo libre a través de las actividades en la nieve
- Juegos y actividades lúdicas en un medio no habitual.

➤ **PROFESORADO PONENTE:**

Profesorado titulado de la Federación española de esquí y/o snowboard

➤ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➤ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Prácticas en la nieve en la Estación de Cerler, (en el Pirineo Oscense). 25 al 28 de Enero de 2008 de 9 a 17 horas.

Reunión previa el 22 de Enero a las 19 h. en el Centro Cívico del Sector III de Getafe. Avda Arcas del Agua s/n, MetroSur "Conservatorio". Para la Organización del viaje y teoría sobre las actividades físicas en la nieve. Se certificarán 3 créditos.

➤ **INSCRIPCIÓN URGENTE**

Por posibles problemas de reserva. La cuota de la actividad será: Asociad@s 197 €, Nuevos soci@s\* 227 € y no asociad@s 277 €. Plazas limitadas

Las inscripciones que se hagan después del 15 de Diciembre tendrán un incremento de 15 € (y NO se garantiza la reserva hotelera, en este caso se devolvería íntegramente la cuota de inscripción).

Más información en la web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org)

¿Cómo efectuar el ingreso de la cuota?

-Realizando un ingreso de **60 €** en concepto de reserva de plaza. Una vez confirmado la reserva hotelera y antes de la reunión del **22 de Enero** se ingresará la diferencia.

-Realizando el ingreso de la totalidad de la cuota  
Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta  
Caja Madrid : **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**.  
Nuevos soci@s\* (+ cuota anual 2007, 12'02 € Ingresar JUNTO)

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL especificando las posibles Opciones, junto a la hoja general de inscripción de actividades, que aparece en la web [www.apefadal.org](http://www.apefadal.org) totalmente rellena especificando Esquí o Snowboard y la ficha de inscripción 2 específica del curso que aparece junto a la convocatoria oficial del curso, al e-mail [info@apefadal.org](mailto:info@apefadal.org) o al Fax 91 683 90 30.

**NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad.**



# La Educación Física Escolar como vía de educación ~~Para la~~ SALUD en el marco de un Programa de Escuelas Saludables

Pablo Esper Di Cesare

*Licenciado en Educación Física*

*Master en Diseño y Gestión de Programas de Actividad Física para la Salud*

*Postgrado en Metodología de la Investigación Científica*

## **PALABRAS CLAVE:**

Escuelas Saludables – Paradigmas sobre Actividad Física y Salud – Educación Física Escolar – Estilos de vida activos.

## **RESUMEN:**

Este trabajo tiene como objetivo central cuestionar las relaciones entre la Educación Física Escolar (EFE), en cuanto área de conocimiento, y la salud, cuestionando el papel que esta disciplina como integrante del currículo escolar puede desempeñar, con vistas a la promoción de la salud de sus alumnos, analizando los diferentes paradigmas sobre Actividad Física y Salud en la Educación Física, que subyacen a la labor pedagógica del docente en sus clases de Educación Física Escolar.

En nuestra concepción, la Salud es un derecho de ciudadanía que asiste al individuo siendo responsabilidad indelegable del Estado en sus niveles Municipal, Provincial y Nacional, el brindarle las herramientas necesarias para el goce de un óptimo estado de Salud.

## **The Scholastic Physical Education as path of education for the health in the frame of a Program of – Healthful Schools**

### **ABSTRACT:**

This work has as central objective to analyze the relationships between the School Physical Education (EFE), like a knowledge subject, and the health, asking about the rol that this subject like part of the school curriculum can carry out for the promotion of the health of the students, analyzing the different paradigms about Physical Activity and Health in the Physical Education that underlie to the pedagogic work of the teachers in theirs Physical Education lessons.

### **KEY WORDS:**

Healthy schools – Paradigms about Physical Activity and Health – School Physical Education – Active Lifestyles.

### • Introducción:

La persona no es sólo pensamiento o sentimientos. Es el resultado de la íntima interrelación entre mente, cuerpo y emociones. Cada vez que actuamos sobre una parte de nuestro cuerpo, el resto de nuestro ser reacciona. El ser humano es un todo. Es por ello, que nuestro estado de salud colorea toda nuestra vida e influye en nuestras actividades, el trabajo y el ocio, nuestras relaciones familiares y de amistad, nuestra alimentación, nuestras condiciones físicas de vida, nuestra personalidad y emociones.

Para los efectos de este trabajo, entenderemos Salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o

enfermedades... es un derecho humano fundamental y el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante

en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de salud... es un recurso para la vida en el que se subrayarían, como concepto positivo, los recursos sociales y personales además de las capacidades físicas...(elementos básicos para ella serían la dotación económica (salario), la vivienda, la alimentación ) e información y destrezas vitales; un entorno que apoye, proporcione oportunidades para elegir entre bienes, servicios e instalaciones, y condiciones en el entorno (físico, social y cultural)" (OMS. Atención Primaria en salud. Informe de la



Conferencia Internacional sobre atención primaria. Alma Alta. Ginebra. 1978).

- **Fundamentación:**

La promoción de la salud es un término con el que se designa el conjunto de actividades encaminadas al desarrollo de los recursos que la persona tiene para mantener y mejorar su salud y bienestar como el de los entornos donde se desarrolla y actúa (la vida familiar, su relación con la comunidad, el lugar de trabajo o de estudio, etc.).

Aunque un buen programa de Educación Física Escolar es de importancia fundamental en la promoción de la actividad física, de la salud y del bienestar, muchos otros factores pueden afectar la participación de la juventud en actividades físicas que influyan en sus estilos de vida. Algunos de los factores ellos son: la cultura, la comprensión, los valores, el conocimiento, las actitudes, las habilidades, los medios de comunicación, la vida social, y la influencia de los amigos y del la familia, además de las genéticas y del sistema nervioso central.

En la llamada la "Cúspide de Berlín" en 1999, como en los principales foros del mundo, una de las preguntas básicas es la siguiente:

- ¿Por qué se debe promover la educación física entre los niños y adolescentes?

Entre muchas otras, las razones normalmente apuntado ellos son:

- Para promover el bienestar físico y psicológico durante la adolescencia;

Para promover la actividad física y así mejorar la salud en el futuro y aumentar la probabilidad de continuar teniendo hábitos de vida activa en la edad adulta.

Otro asunto común es:

- ¿Será que el modelo de conducta en la niñez se adoptará en la edad adulta?

Aunque Victor K. R. Matsudo (2003) presenta algunas limitaciones, los estudios descritos para proceder corroboran una respuesta positiva:

- Se ha establecido que las conductas desarrolladas durante la niñez pueden afectar la salud de los adultos (Grupo de la Prevención de Enfermedades Coronarias, 1988; Loucks, 1995);

- La prevención de los estilos de vida sedentarios en la niñez es mejor que intentar revertirlos en la edad adulta (Who, 1990);

- Es mejor ayudar a los niños a desarrollar los hábitos de vida saludable que alterarlos cuando ellos son adultos (Strong, 1992).

Las cada vez mayores evidencias sobre las relaciones entre la actividad física y la salud entre los adultos están extendiéndose a la población joven. La literatura especializada menciona múltiples beneficios biológicos, psicológicos, sociales y educativos a corto y a largo plazo entre los jóvenes (Armstrong y Welsman, 1997; Biddle et al., 1998; Blair y Meredith, 1994; Devís y Peiró, 1993a; Health Education Authority, 1997; Rowland, 1990), así como un posible efecto duradero en los hábitos de práctica física que va de la infancia a la edad adulta (Glenmark et al., 1994; Malina, 1994; Raitakari et al., 1994; Simons-Morton et al., 1987).

La promoción de la salud en el ámbito escolar es una prioridad impostergable. Asegurar el derecho a la salud y la educación de la infancia es responsabilidad de todos y es la inversión que cada sociedad debe hacer para generar a través de la capacidad creadora y productiva de los jóvenes, un futuro social y humano sostenible.

La promoción de la salud en y desde el ámbito escolar parte de una visión integral, multidisciplinaria del ser humano, considerando a las personas en su contexto familiar, comunitario y social; desarrolla conocimientos, habilidades y destrezas para el auto - cuidado de la salud y la prevención de conductas de riesgo en todas las oportunidades educativas; fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, conductas, condiciones sociales y estilos de vida, y busca desarrollar y fortalecer aquellos que favorecen la salud y el desarrollo humano; facilita la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa en la toma de decisiones, contribuye a, promover relaciones socialmente igualitarias entre los géneros, alienta la construcción de ciudadanía y democracia; y refuerza la solidaridad, el espíritu de comunidad y los derechos humanos.

Se requiere implementar la promoción de la salud en el ámbito escolar a través de los siguientes tres componentes:

1. **Educación para la salud con un enfoque integral**, basada en las necesidades de los alumnos en cada etapa de su desarrollo y acorde a las características individuales, culturales y de género. La educación integral y participativa fortalece así la auto-estima y la capacidad de los jóvenes para formar hábitos y estilos de vida saludables y su potencial para insertarse productivamente en la sociedad. Por ello busca desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas, y no solo impartir información. El enfoque de la educación en



salud se basa en valores positivos para fortalecer con los escolares sus habilidades para la vida.

**2. Creación de ambientes y entornos saludables,** basado tanto en espacios físicos limpios, higiénicos y estructuralmente adecuados con entornos psico - sociales sanos, seguros, libres de agresión y violencia verbal, emocional o física. Se establecen medios para desarrollar la capacidad de cada escuela de crear y mantener ambientes y entornos que refuercen la salud de quienes aprenden, enseñan y trabajan en la escuela, incluyendo acciones de promoción de la salud para el personal docente y trabajadores administrativos y de mantenimiento así como actividades de promoción de la salud con las asociaciones de padres y con organizaciones de la comunidad.

**3. Diseño y entrega de servicios de salud y alimentación** que buscan detectar y prevenir integralmente problemas de salud dando atención temprana a los jóvenes, así como también formar conductas de autocontrol, la prevención de prácticas y factores de riesgo. Se pretende que fortaleciendo el vínculo de la escuela con el equipo de salud, se complemente y refuerce las actividades educativas así como las de creación de ambientes y entornos saludables, incluyendo asesoría y consejería psicológica, educación física, deportes, recreación, y apoyo a pequeños emprendimientos productivos tales como huertos escolares, la enseñanza de oficios y las pasantías en empresas, entre otros.

Durante los últimos años estamos asistiendo a una revitalización de la noción de salud en el seno de la Educación Física Escolar., después de mantenerse alejada un tiempo de los principales intereses de la profesión.

La discusión sobre las posibles relaciones construidas históricamente entre la Educación Física, los deportes, la práctica de ejercicios y la salud viene siendo, con el correr de los años, tema de debates en el medio académico. Sin embargo, en la última década se nota una diferencia: las reflexiones sobrepasan la dimensión estrictamente biológica de la salud, entendida en cuanto ausencia de enfermedad y un completo bienestar físico, mental y social, por un cuestionamiento sobre las relaciones complejas que la salud mantiene con la práctica de los ejercicios, problematizando las cuestiones de orden multifactorial relacionadas a la salud, que acaban por debilitar esta relación.

Por otro lado, José Devís Devís (2000) incorpora la una concepción más amplia de la actividad física que no la

entiende simplemente como un movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos sino también como una experiencia personal y una práctica social. De esta forma, las relaciones entre la actividad física y la salud, exceden la dimensión biologicista dominante que impera en nuestra profesión.

La reflexión sobre los conceptos y avances en las ciencias biológicas, psicológicas y sociales ha dado lugar a otras formas de pensamiento, a otras formas de concebir el cuerpo y la vida humana, en las cuales el ser es considerado una unidad biosicosocial compleja, en la que interactúan todas sus dimensiones. De esta forma de concebir la vida humana, señala Molina Bedoya, han surgido nuevas formas de pensar la Educación Física, dando lugar al surgimiento de nuevos enfoques, tendencias y corrientes como son: la Sociomotriz, la Investigadora, la de la Educación Física y la Integracionista y, del mismo modo, aparecen nuevas configuraciones y formas de interpretar las corrientes Psicomotricista y la Deportivista.

De tal manera que la promoción de la salud a través de las escuelas no sólo es deseable desde el punto de vista educativo y de salud sino que también es muy rentable en el aspecto financiero, porque cierra una gran arteria que son las hospitalizaciones y las muertes evitables e innecesarias, enseñando hábitos saludables.

• Características de una Escuela Saludable:

Una Escuela saludable es aquella que reúne las siguientes condiciones:

1- Provee un ambiente saludable que favorezca el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar escolar y medidas de seguridad.

2- Promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.

3- Apoya el desarrollo de estilos de vida saludables

4- Ayuda a los jóvenes a alcanzar su potencial físico, psicológico y social y promueve la autoestima.

5- Define objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad.

6- Explora la disponibilidad de los recursos escolares para apoyar acciones de promoción de la salud

7- Implementa un diseño curricular, sin importar de que tipo de escuela u orientación se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes.

8- Fortalece en los alumnos el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla. (5)



La Escuela Saludable al buscar el "DESARROLLO DEL SER HUMANO" ofrece oportunidades para aprender a disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable. (Gráfico 1)

Al buscar un ambiente saludable debe hacerse referencia al concepto de salud integral, la cual es el producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente. Tomando este concepto como referencia, la integralidad en el abordaje al trabajo por la salud de los escolares significa:

- Fortalecer al joven para que desarrolle todas sus potencialidades en las dimensiones psicológica, biológica, social y espiritual para que logre una integración armónica en si mismo.
- Apoyar el desarrollo de habilidades para la convivencia en grupo, reforzando los espacios y oportunidades para dialogar, concertar y decidir entre los escolares y los adultos con los cuales interactúa en su cotidianidad.
- Desarrollar la conciencia de que se es parte de un entorno vital con el cual es necesario interactuar en una forma constructiva y respetuosa.

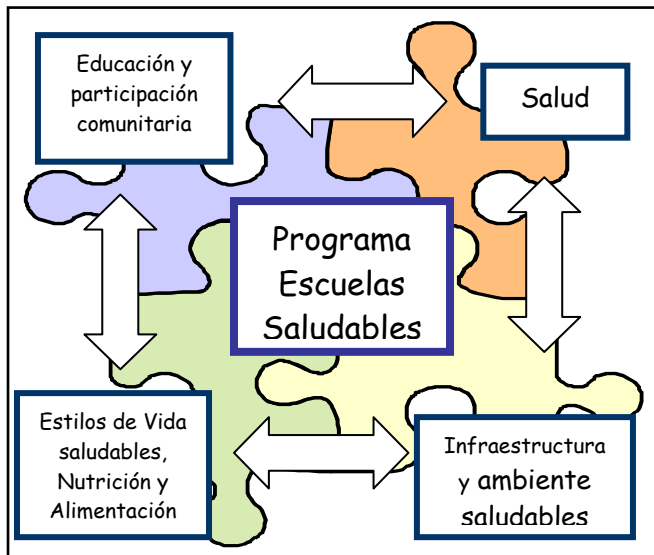


Gráfico 1: Componentes del Programa Escuela saludable.

Teniendo en cuenta este marco conceptual, la educación para la salud en el ámbito del sector educativo cobra gran importancia tal como lo define la OPS:

- La educación para la salud permite una visión holística, multidisciplinaria del ser humano y su salud; considera al individuo en su contexto familiar, comunitario, social, económico y político, enfoque que reconoce la salud individual y colectiva en el contexto de

las condiciones de vida, del entorno humano y ambiente físico.

- Incorpora conocimientos y desarrolla habilidades de promoción de la salud en todas las oportunidades educativas, formal e informal, en el currículo, las actividades deportivas, etc.

- Fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las condiciones y estilos de vida, y busca desarrollar principios y valores de promoción de la salud en la juventud en todas las etapas de su formación.

- Facilita la participación de la niñez y la juventud en el diseño de sus propias experiencias educativas, y propicia mediante la reflexión, la concienciación y la toma de decisiones, la construcción de la ciudadanía.

- Promueve la formación de principios y valores que conduzcan a estilos de vida saludables, fomenta una conciencia solidaria y espíritu de comunidad, en pro de la vida y de los derechos humanos.

La OPS plantea que cuando estos componentes se organizan y se unen abordando una amplia variedad de temas de la salud, constituyen un enfoque integral de la salud. Los componentes de un programa de salud integral para una Escuela Saludable deben tener efectos complementarios y sinérgicos cuando se coordinan, para en primer lugar promover conductas saludables y en segundo lugar prevenir y tratar las conductas y factores de riesgo para la salud. La estrategia de Escuela Saludable deberá entonces propiciar la formación de hombres y mujeres generadores de la paz y la convivencia que el país necesita.

#### La Educación Física dentro de las Escuelas Saludables:

Es importante introducir a los alumnos en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso de las facilidades disponibles en la comunidad. También es importante que se estimule a los alumnos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física.

La revisión realizada por Simona - Morton, et al. (1988) y citada por Almond Len (1991) en su documento titulado "El Ejercicio Físico y la Salud en la Escuela", revela una gran preocupación sobre los patrones de actividad física por parte de los jóvenes. Por otra parte, la publicación The New Case Exercise, destaca claramente los beneficios para la salud que genera el ejercicio físico frecuente a corto y largo plazo, tanto fisiológica, como psicológica y emocionalmente. En este sentido, no podemos ignorar que la etapa escolar es fundamental para fomentar en niños y jóvenes un estilo



de vida activo. Debemos recordar que se trata de un período en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa.

Es claro que los niños no son una versión reducida de las personas adultas y por lo tanto no deben ser tratados como tales, pues comparados con los adultos se encuentran físicamente disminuidos. La práctica equivocada del ejercicio a una edad temprana, puede ser particularmente perjudicial. Pueden producirse daños a corto plazo en forma de lesiones por impacto o por esfuerzo; y que en forma gradual irán abocando a problemas crónicos que se manifestarán en etapas posteriores de la vida. En algunos casos los hábitos incorrectos en la actividad física durante la infancia, pueden crear problemas permanentes.

Así pues, es importante que los niños sigan un esquema de actividad física apropiado y razonable que se ajuste a sus capacidades. La mayoría de lesiones que se dan en los niños, son el resultado de programas de ejercicio inadecuados y no de sus limitaciones físicas. Es importante que cualquier programa de actividad física para niños y jóvenes tenga en cuenta sus capacidades físicas

### ¿Cómo pasar de los problemas a la acción?

La pregunta del millón es: ¿Cómo pasar de la visión y comprensión del problema a la acción? La disponibilidad de programas de salud escolar es más una excepción que una regla.

Considerando los principios de la Carta de Ottawa de promoción de la salud, se debe tener en cuenta:

- La formulación de una política pública, que promueva la salud y comprometa los recursos para mejorar la situación de salud y calidad de la educación. En nuestro análisis del programa de Escuelas saludables se armonizan estos elementos mediante el Proyecto Educativo Escolar -PEI- carta de navegación de los docentes.
- El mejoramiento del Ambiente Escolar, creando en entornos favorables como resultado de la evaluación previa tanto de la situación físico-arquitectónica como el ambiente psico-social.
- La reorientación de la participación de la Comunidad Educativa, para que exista una labor conjunta entre la familiar, la escuela y las otras instituciones, con un sentido de responsabilidad mutua que permita en forma consensuada, establecer los valores, principios, habilidades y destrezas sociales que les servirán para

dirimir conflictos pacíficamente, resolver problemas, sobreponerse a las dificultades y crecer ante las adversidades.

- La cooperación intersectorial, conveniente para la integración de las áreas de bienestar, nutrición, medio ambiente, que optimizan el trabajo que las escuelas no pueden realizar solas. Igualmente las ONGS y la empresa privada, pueden ser elementos de apoyo.
- Nuevas propuestas pedagógicas para la apropiación del tiempo libre y la recreación, teniendo especial importancia la educación ambiental y la protección ecológica, que desde la Educación Física se puede promover por medio de los ECOCLUBES. (Gráfico 2)

Estas no constituyen estrategias que puedan ser adoptadas individualmente, tampoco se mueven lineal o secuencialmente como una simple receta, más bien deben ser integradas para que se refuercen mutuamente promoviendo un cambio holístico en un marco de cambio general.

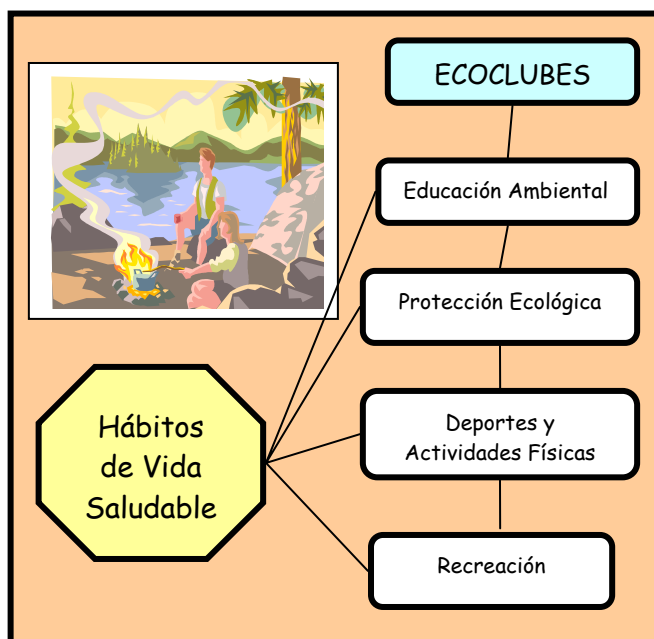


Gráfico 2: La Educación Física, los ECOCLUBES y los Hábitos de Vida saludables.

- ¿Cuál es el papel de la salud en el currículum de la educación física?

El currículum de la educación física debe ser coherente con la salud, como si ésta fuera un principio curricular o filtro a través del cual pasan todos los contenidos, las tareas y prácticas de la asignatura. Pero también se ha visto conveniente tratar la salud en profundidad, es decir, como un contenido específico de la asignatura porque se asume que juega un papel clave en la promoción y la mejora de la salud.

Devís Devís y Peiró (1992) señalan que, tanto el tratamiento transversal como específico o profundo deben ser complementarios para garantizar una presencia destacada de la salud. De esta manera se evita la superficialidad que puede provocar el tratamiento transversal en exclusividad y la creación de compartimiento estanco a que puede dar lugar el contenido de la salud solamente con un tratamiento específico desconectado del resto de contenidos del currículum. Incluso esa idea de complementariedad debería extenderse más allá de la asignatura escolar para abarcar también otras formas de 'desarrollo extracurricular' que implique actividades físicas.

Pero, en cualquier caso, el tratamiento de la salud en la educación física demanda una estructura teórica que ordene el conocimiento existente sobre el tema y oriente la selección del currículum. Esta estructura queda representada por tres diferentes modelos de relación entre la educación física y la salud que

presentamos siguiendo la propuesta de Devís Devís y Peiró, incorporando variables no exploradas al momento de realizar la comparación entre los mismos. En primer lugar, con la intención de identificar la fundamentación científica y la concepción de salud de cada modelo, así como su orientación pedagógica (Devís y Peiró, 1992), y después con la intención de esbozar aportaciones y limitaciones de cada modelo (Peiró y Devís, 1995). Y siempre con la idea de proponer una perspectiva holística que integre, lo más coherentemente posible, las aportaciones de cada modelo y reduzca o supere las limitaciones respectivas.

Consideramos importante que el docente de Educación Física conozca estas tres posturas existentes sobre la Actividad Física y la salud ya que mucho tienen que ver con la forma de gestionar los contenidos curriculares por parte del docente, las cuales presentamos a continuación en el cuadro 1.

**Cuadro 1: Los paradigmas de la Actividad Física y la Salud en la Educación Física Escolar, modificado de Devís Devís y Peiró (1994; 2000). Pablo Esper Di Cesare (2007).**

Variables	Unidad de Análisis		
	Paradigma Biologicista o Médico	Paradigma Psicoeducativo	Paradigma Sociocrítico
1. Fundamentación científica	Anatómica, fisiológica y biomecánica	Psicológica y educativa	Sociológica y crítica
2. Ciencias en las que se apoya	Ciencias Biomédicas: Anatomía, Fisiología y Biomecánica del Movimiento Humano.	Ciencias Psicológicas: Psicología Cognitiva y Deportiva.	Ciencias Sociales: Sociología Crítica y de la Educación Física; Psicología Social.
3. Concepción de la salud	Salud como ausencia de enfermedad y lesión: custodia médica, prevención ortodoxa y rehabilitación	Salud como Responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida	Salud como Construcción social: acción individual y colectiva para crear ambientes saludables.
4. Caracterización de la Educación Física para la salud	Funcionamiento del cuerpo y efectos del ejercicio sobre el mismo.	Estilo personal de vida, bienestar personal.	Crítica social e ideológica.
5. Orientación Pedagógica	Pedagogía utilitaria.	Pedagogía liberal.	Pedagogía crítica.
6. Enfoque Educativo	Su enfoque educativo se identifica con la metáfora del "cuerpo máquina" porque trata de mantener en buen funcionamiento las piezas del cuerpo, y la principal estrategia de actuación consiste en maximizar la práctica física y aumentar los niveles de condición física.	El enfoque educativo se orienta a las actitudes y al conocimiento, por eso una de las principales aportaciones consiste en desarrollar las actitudes positivas y la autoestima en el alumnado. La percepción y la interpretación que haga el alumnado de su participación en las actividades físicas serán fundamentales en este punto.	El enfoque educativo se dirige a la significación y el papel que juega el cuerpo, el ejercicio, el deporte, el sexo (género), la salud y el estilo de vida dentro de la cultura física consumista. "Educación emancipatoria para la Salud" (Colquhoun, 1989, 1992).
7. Conducción de la	De este modelo se desprende una forma mecanicista de tratar la	Importancia de asegurar una amplia oferta de actividades y una	La estrategia educativa consiste en ofrecer experiencias



<p><b>clase</b></p>	<p>salud en las clases porque el alumnado queda como un simple reproductor de lo que le manda el profesor o la profesora. No se tiene en cuenta el proceso interno de los participantes ni las circunstancias en que se realizan las actividades. Hay una falta de aprendizaje significativo de aquello que se hace en las clases y que puede dar sentido a la práctica física que se realiza más allá de la escuela.</p>	<p>experiencia que resulte satisfactoria. Especialmente relevante es el conocimiento práctico que se utiliza durante la implicación práctica y se dirige a 'saber cómo' hacer las actividades y elaborar un programa personal con la intención de servir de punto de partida para una vida activa en el futuro. Existe la posibilidad de abusar de clases teóricas de aula o pizarra al presentar el conocimiento al alumnado al modo de las asignaturas académicas, pero eso es menospreciar el potencial educativo de la práctica para aprender conceptos.</p>	<p>reflexivas (discusiones, comentarios escritos, reflexiones personales, etc.) que cuestionen y saquen a la luz las distorsiones y contradicciones que existen alrededor de la actividad física y la salud y que se relacionen con procesos socio-económicos y culturales más amplios.</p>
<p><b>8. Dirección y propósitos de la enseñanza</b></p>	<p>Hábitos y mecánica de movimientos: asume que la información puede producir un cambio de conducta.</p>	<p>Toma informada de decisiones: pone énfasis en la motivación y el desarrollo de los auto-conceptos (auto-estima; auto-control; auto-responsabilidad; auto-realización o actualización) para el cambio de conducta.</p>	<p>Concienciación crítica como punto de partida para la transformación y el cambio social; proceso de capacitación (<i>empowerment</i>) personal y grupal dirigido a la emancipación.</p>
<p><b>9. Materiales Curriculares</b></p>	<p>Materiales Curriculares como "instrumentos neutros". Los materiales actúan de homogeneizadores del currículum. Supone creer que los materiales asegurarán el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje sea cual sea la formación del profesorado.</p>	<p>Los materiales curriculares se convertirán en elementos de apoyo y mediadores valiosos entre la teoría y la práctica.</p>	<p>Materiales Curriculares como "elementos de experimentación". Son una forma de concebir el desarrollo del currículum y el trabajo del profesorado y del alumnado. Los materiales deben verse como una forma de sugerir un modo de trabajo, de seleccionar y organizar el conocimiento y como ejemplos de estrategias de calidad que provoquen en el profesorado la emisión de juicios comprometidos sobre su tarea, la reflexión y el debate.</p>
<p><b>10. Aportaciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reajuste y reorientación de los componentes de la condición física</li> <li>- Realización segura y efectiva de los ejercicios</li> <li>- Identificación de las variables de un programa de ejercicio físico y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El acceso del alumnado al conocimiento básico sobre las relaciones entre ejercicio físico y salud.</li> <li>- Participación y toma de decisiones informadas del alumnado concernientes a la actividad física y la salud.</li> <li>- Responsabilidad y autonomía del alumnado con respecto a su propia práctica.</li> <li>- Elaboración de materiales curriculares por parte del profesorado con diferentes propósitos: informar, vincular teoría y práctica, evaluar, promover actitudes y valores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitación de una conciencia crítica en el alumnado (analizar la salud y el ejercicio físico dentro de un contexto social y cultural amplio) con el fin de capacitarlos para la reflexión crítica y el cambio social.</li> <li>- Favorecer el trabajo y la discusión colectiva de temas relacionados con la actividad física y la salud (materiales curriculares)</li> </ul>

<p><b>11. Limitaciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de la condición física como producto asociado al rendimiento</li> <li>- Asume que la información y repetición que sugiere el profesorado produce cambio de conducta en el alumnado</li> <li>- Olvida aspectos psicosociales y experienciales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de sesiones teóricas al estilo de las asignaturas académicas.</li> <li>- Olvida los condicionantes sociales, económicos y culturales que influyen en la toma de decisiones y que puede convertirse en un nuevo darwinismo social.</li> <li>- Puede llegar a culpabilizar a quien no realiza ejercicio o no se ajusta a los cánones sociales de actividad y forma física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede negar la capacidad de elección individual.</li> <li>- Centrarse exclusiva y exageradamente en la discusión y el apoyo teórico.</li> </ul>
--------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Estos tres modelos presentan diferentes visiones de la salud dentro de la educación física. Ninguna de ellas posee la solución total a los problemas de la actividad física y la salud y cada una tiene sus puntos flacos y fuertes y sitúa los problemas dentro de sus propias coordenadas, aportando también soluciones diferentes.

Sin embargo, los paradigmas con los que se explican estas relaciones están siendo objeto de continuas revisiones y transformaciones. En la actualidad, Devís Devís (2000), destaca que dos importantes paradigmas que orientan la investigación y las estrategias de promoción y que hemos denominado: a) el paradigma centrado en la condición física; y b) el paradigma orientado a la actividad física. Del análisis de estos dos paradigmas se desprende que la actividad física está recibiendo más importancia que la condición física al hablar de salud.

Debemos recordar que la condición física es un producto o un nivel de forma física que se mide mediante unos *tests*, mientras que la actividad física es un proceso y, desde el punto de vista de la salud, es más importante el proceso que el resultado o la comparación con otras personas (Biddle, y Biddle, 1989; Ernst, Pangrazi, y Corbin, 1998; Meredith, 1988). Si debido a una práctica física frecuente hay mejoras en la condición física, bienvenida sea, pero siempre entendida la mejora como una consecuencia de lo verdaderamente importante, la actividad física, y no la búsqueda de mayores niveles de condición física. Además, en el proceso se encuentra todo ese potencial de bienestar derivado de considerar la actividad física como una experiencia personal y una práctica social (Devís, 2000).

A continuación analizaremos, los principales aspectos a tener en cuenta para elaborar un currículum de educación física relacionado con la salud, teniendo presente las tres propuestas presentadas en el cuadro 1.

En primer lugar, la asignatura Educación Física estará especialmente comprometida con la importancia de maximizar la práctica de actividad física, tal y como señala el modelo médico, pero sin buscar aumentar los niveles de condición física como prioridad, buscando optimizar los recursos, los tiempos de actividad efectiva real de los alumnos, los cuales estarán influenciados en gran medida por el tipo de organización de la clase y pedagogía aplicada por el docente. Recordemos que, como señalan Simons-Morton et al. (1987), el aumento de niveles de condición física o de sus componentes relacionados con la salud en los niños/as, no parece que se mantengan y trasladen a la edad adulta.

Además, la práctica física debe convertirse en una experiencia positiva y satisfactoria si pretendemos desarrollar las actitudes hacia la actividad física. Pero esto supone ampliar en el alumnado el sentido de competencia y éxito en la realización de actividades físicas (Duda, 1996; Peiró, 1999; Treasure y Roberts, 1995), algo a lo que muchos profesionales de la educación física, como señala Devís Devís, 2000; no estamos acostumbrados, debido a la gran influencia que ha ejercido y ejerce el rendimiento físico y el habilidosismo en nuestra profesión. Sin embargo, la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar debe estar vinculada a la participación y no al rendimiento.

La educación física tampoco puede obviar su carácter educativo, basado en el conocimiento teórico-práctico que se utiliza cuando una persona se implica en la realización de actividades físicas (Arnold, 1991). Para algunos profesionales esto puede entenderse como el desarrollo de clases teóricas al estilo de las asignaturas académicas, cuando resulta que el currículum de la educación física es eminentemente práctico. Sin embargo, esto tampoco significa que eliminemos el conocimiento teórico de nuestras clases sino que, utilizado como complemento y en conexión con el práctico, podamos ayudar a una mejor



comprensión conceptual y procedimental. De esta manera será posible que el alumnado llegue a tomar las decisiones más adecuadas sobre la realización de las actividades y a elaborar un programa propio de actividad física y salud que pueda desarrollarse dentro y fuera de las clases de esta asignatura. Debemos tener presente que uno de los objetivos de la Educación Física en los jóvenes y adolescentes es brindarle herramientas y conocimientos teóricos y prácticos para que puedan autogestionar su propia actividad física en la búsqueda de la adquisición de hábitos de vida saludables perdurables.

La perspectiva sociocrítica se convierte en una parte importante de la educación física si queremos desarrollar todo el potencial que posee la asignatura en la promoción de la actividad física y la salud (Colquhoun, 1992; Devís y Peiró, 1992b). El abuso en las dietas y la búsqueda de la delgadez asociada a la actividad física y la salud, así como los productos, programas, imágenes y símbolos que rodean a la actividad física y la salud requiere dotar a los alumnos y alumnas de recursos y capacidades que les permita ser consumidores críticos. Y es precisamente la asignatura Educación Física, en trabajo transversal con las asignaturas provenientes del campo de las ciencias sociales y biológicas, el espacio curricular donde se deben abordar estos temas de vigente actualidad que interesan a los adolescentes de hoy.

Si conectamos estas cuestiones con lo que decíamos antes de abordar los modelos, la educación física no sólo debe contribuir a mejorar la salud del alumnado, dirigiendo los esfuerzos educativos al carácter preventivo y de bienestar asociados a la práctica de actividad física, sino que también debe contribuir a la promoción de la salud. Es decir, incluir todo lo que contribuya a la adquisición de estilos de vida y entornos saludables, por parte del alumnado, más allá del periodo escolar.

Por lo tanto la educación física debería recoger la práctica de actividades físicas (procedimientos) y también las actitudes, el conocimiento y la conciencia crítica que envuelve a la citada práctica y le resulten útiles en el presente y el futuro. Es por ello que proponemos intensificar la idea de Escuelas Saludables, poniendo énfasis en los Proyectos Educativos Institucionales, donde la Educación Física tiene mucho que decir y aportar en la promoción de la salud para colaborar en la lucha contra el sedentarismo y la obesidad que se han convertido en dos pandemias de nuestra sociedad moderna.

Una Educación Física comprometida con la promoción de la salud del alumnado, cambiando su enfoque excesivamente deportivista por una visión que contemple

lo mejor de los tres paradigmas presentados y que tenga como uno de sus objetivos principales, no entrenar a los mejores sino lograr la plena participación de todos los actores del sistema educativo, favoreciendo el pleno desarrollo de sus potencialidades, tomando a la Escuela saludable como un espacio democrático de promoción de la salud con tres objetivos claros que señalamos anteriormente:

- **Educación para la salud con un enfoque integral;**
- **Creación de ambientes y entornos saludables y;**
- **Diseño y entrega de servicios de salud y alimentación.**

Por otra parte, la asignatura Educación Física del siglo XXI, debe intensificar sus esfuerzos, adecuando su currículo y sus estrategias pedagógicas para lograr una mejora de la:

- **Calidad de vida:** Es la percepción del individuo sobre su posición en la vida en un contexto cultural y de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con el entorno. La Educación Física es la disciplina escolar que trabaja con el cuerpo, la única que trabaja con la corporeidad, la motricidad, y esto debe ser interpretado por los docentes de la asignatura para colaborar con la mejora de los estándares de calidad de vida de nuestros alumnos.

- **Condiciones de vida:** Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, donde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud. Las acciones cooperativas y solidarias, el trabajo en el medio natural, promovidas desde la Educación Física serán importante para colaborar con la mejora de las condiciones de vida de nuestros educandos.

- **Empoderamiento para la salud:** En Promoción de la Salud, el empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas toman mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan su salud. Se refiere a la capacidad del individuo para tomar decisiones y ejercer control sobre su vida, pero también al empoderamiento de la comunidad donde se actúa colectivamente para conseguir mayor influencia y control sobre los condicionantes de la salud y la calidad de vida, siendo éste un objetivo de la acción comunitaria. Una Educación Física comprometida y con una actitud crítica ante los mensajes de la sociedad actual que tienen como norte el culto del cuerpo, será de gran ayuda en el



proceso de formación de la conciencia crítica de los jóvenes y adolescentes.

- **Estilos de vida:** El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Los estilos de vida pueden ejercer un efecto profundo en la salud del individuo y en la de otros. Si la acción está dirigida a cambiar estilos de vida, no debe ir dirigida sólo al individuo, sino también a las condiciones de vida que interactúan para producir y mantener estos comportamientos. Es por ello que la acción que puede llevar adelante la Educación Física Escolar no debe ser en solitario sino dentro del marco del Proyecto Educativo Institucional, ya que debe involucrar a todos los actores del sistema educativo y comunitario del establecimiento.

- **Intersectorialidad:** Trabajo coordinado de instituciones representativas de distintos sectores sociales, destinadas a transformar las condiciones de vida y así mejorar la salud y calidad de vida de las personas. Una nueva Educación Física debe tener su mirada más allá de la clase, del patio, y debe colaborar con la mejora de las condiciones de vida de los alumnos, y una de las formas que puede hacerlo es gestionando acciones que permitan elevar la calidad de vida de los alumnos, más allá del ámbito académico. (Por ejemplo: Esper Di Cesare, P. Programa de Deporte Social "Escuela Amiga"; 2006; 2007).

Siguiendo nuestra propuesta de un trabajo interdisciplinario de la Educación Física Escolar, podemos observar que, según la Organización Mundial de la Salud, la salud de un individuo depende en un:

- 15% del medio ambiente;
- 15% de la herencia;
- 15% del servicio de salud y;
- 55% del estilo de vida. Sedentario o activo y saludable.

Por lo tanto, una cuota importante sobre la salud del individuo se basa en las primeras experiencias que perciba en su Educación Física Escolar, que servirán para desarrollar en nuestros escolares, estilos de vida saludables.

El sedentarismo está instalado con fuerza en la población argentina adulta y crece en la edad juvenil. Según la encuesta de "Hábitos deportivos de la población argentina", se pueden observar en los resultados obtenidos en la provincia de Buenos Aires un

alto nivel de sedentarismo en la población masculina de 25 a 70 años que se manifiesta entre el 51,7 % en el primer rango etáreo al 75,2 % en los mayores de 70 años. Más preocupante es incluso los resultados obtenidos con la población femenina que tiene un nivel de sedentarismo del 75,8 % entre los 25 y 29 años, para llegar al 84,4% en edades superiores a los 70 años.

Factores multicausales como falta de hábito, escasez de espacios verdes, dificultades económicas, distancia a lugares de recreación, escasa difusión de programas masivos, entre otros, favorecen la no participación y colocan a un gran número de personas en la categoría de población de riesgo, creando un marco propicio para la aparición de enfermedades no transmisibles que podrían ser evitadas con la práctica de alguna actividad física realizada en forma sistemática y periódica.

- Consideraciones finales:

Una Educación Física del siglo XXI, que va perdiendo terreno en las áreas curriculares de la Educación por el aumento de horas dedicadas a las asignaturas teóricas encuentra en la promoción de la Salud, a nuestro entender, un fuerte argumento para justificar su presencia en el ámbito educativo. Entendiendo a la Salud como Construcción social, es decir, acción individual y colectiva para crear ambientes saludables, la Educación Física tiene mucho que decir y aportar en la vida de nuestros jóvenes y adolescentes, pero teniendo presente que se deben resignificar las prácticas pedagógicas y docentes, para colaborar con la formación de nuestros alumnos, sin exclusiones clasistas y permitiendo a todos desarrollar sus potencialidades, respetando las individualidades.

Como señala acertadamente Fernández Balboa; en el campo de la Educación Física, para contribuir en forma positiva a la educación de las futuras generaciones, conviene anticipar respuestas apropiadas y empezar ya a imaginar lo que ahora todavía parece impensable. En la misma línea, los programas de formación del profesorado deben mirar al futuro para preparar al profesorado de las escuelas de la tercera ola (Smith, et. Al, 1996) y educar a las personas de todas las edades y contextos. La promoción de la paz y la justicia, la creación de juegos y actividades no violentas y realmente saludables, y la inclusión de creencias y costumbres de múltiples culturas puede ser el legado de nuestra profesión en un futuro que, a pesar de ser confuso e incierto, está lleno de posibilidades y esperanzas.

En las clases de Educación Física Escolar se ha buscado la adopción de la práctica de ejercicios físicos como estilo de vida, pero no es suficiente, por lo tanto no podemos tomarlas como suficientes en la prevención y solución de los problemas de salud.



Es necesario ampliar la comprensión que el profesorado de Educación Física tiene con respecto a la salud y su relación con su profesión. Estas representaciones fundamentan, en parte, su trabajo profesional y también han contribuido para perpetuar la noción de causalidad entre esta disciplina y la salud.

En cuanto educador, el profesional del área debe ser consciente de las implicaciones de una concepción equivocada frente a la relación entre Educación Física y salud. El docente de Educación Física debe actualizarse sobre la concepción multifactorial de la salud, de su dimensión social, por lo tanto, colectiva, para que, merced a una instrucción teórica importante, esté en condiciones de discutir y ampliar el compromiso de la Educación Física con relación a la esfera de la aptitud física, como una vía de educación para la salud de los alumnos.

Reconocer, en primer lugar, que nuestro papel es parcial en este proceso, que está relacionado a múltiples aspectos de la vida en sociedad, se torna en el punto de partida para una correcta intervención profesional del área de la Educación Física. A partir de esa reorientación paradigmática, donde acreditemos que la Educación Física asume la tarea de desarrollar estilos de vida activos, permanentes y conscientes, la Educación Física Escolar podrá legitimar su papel en relación a la promoción de la salud de los alumnos de forma satisfactoria y acreditar su espacio curricular en el proceso de la formación integral de los alumnos.

Dentro de este marco se puede garantizar que se aborden los temas más importantes y las estrategias más apropiadas para alcanzar cambios en los hábitos y estilos de vida en búsqueda de una vida saludable.

Además es importante tener en cuenta que una Escuela Saludable es aquella que realiza acciones integrales de promoción de la salud en torno al centro educativo como una oportunidad para la vida, el trabajo y el aprendizaje. Además es un establecimiento que propicia el desarrollo humano sostenible de los jóvenes; permite el desarrollo de habilidades y destrezas para cuidar su salud y colaborar en el cuidado de la de su familia y comunidad y apropiarse críticamente de los saberes, competencias, actitudes y destrezas necesarias para comprender y transformar la realidad.

La Educación Física Escolar debe participar de una gestión escolar democrática, participativa, protagónica, integral, permanente y sistemática basada en las necesidades de la Escuela como espacio para la salud y la Vida. El mandato es el trabajo conjunto y la construcción de redes, respondiendo a las necesidades sociales y al

logro de una transformación hacia un nuevo ciudadano con autonomía, activo y consciente.

La escuela debe ser concebida como un espacio propicio para la salud y la calidad de vida de población escolar, la población docente, la comunidad educativa y la comunidad en general.

Desde la Educación Física, integrada en el PEI, debemos establecer estrategias inter - sectoriales para el desarrollo de planes, programas y proyectos de formación en la salud integral de niños, adolescentes y adultos del sistema educativo en sus diferentes niveles y modalidades, con proyección a la familia y a la comunidad, que permita construir una cultura de salud y de desarrollo humano, a través del fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables en la escuela.

La Escuela debe incorporar en su misión y visión el transformar el entorno, pero consiguiendo individuos sanos, felices, satisfechos de su rol con la vida y comprometidos con los demás seres que los rodean y convertidos en agentes generadores del cambio, en la salud de sus docentes, estudiantes, trabajadores, familias y de la comunidad que la rodea y para la cual ella trabaja

Como bien afirmara hace unos días en ocasión del Congreso Internacional de Actividad Física y su Proyección Social, realizado en Cipolletti, Argentina, el Dr. Blázquez Sánchez, "...la Educación Física enseña contenidos del siglo XIX, con profesores del siglo XX, para alumnos del siglo XXI".

Un nuevo horizonte en la Educación Física Escolar es necesario y posible, hacia él debemos poner nuestro rumbo. ■

### **Bibliografía:**

- ABARCA GABARRE, L. y LORENTE CATALÁN, E. (2005). *La actividad física, un marco idóneo para comprender y tratar conflictos de una manera eficaz*. Congreso Internacional Año del Deporte y la Educación Física. Área IV: Valores, ética y compromiso social en el deporte. Cuenca, España.
- AGITA SAN PABLO (2006). *Una coalición multisectorial en salud*. Organización Panamericana de la Salud. [www.agitasp.org.br](http://www.agitasp.org.br)
- ARÁNGUIZ, H. (2006). El sedentarismo no es sólo causa de la tecnologización. *Revista Educación Física y Deporte*. Vol. 23 Nº 1. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia.
- ARBOLEDA, R. (2002). *El cuerpo en boca de los adolescentes*. Capítulos 1, 2 y 3. Colombia: Editorial Kinesis.
- DEVÍS Y DEVÍS, J. (2004). *La salud en el currículo de la educación física escolar. Reflexiones para el futuro*. En Actas del Congreso de AIESEP. Pág. 49. Galicia. España.



- DEVÍS Y DEVÍS, J. et al. (2001). "Actividad física, deporte y salud en el siglo XXI". Editorial Marfil.
- DEVÍS Y DEVÍS, J. (2006). *La salud en el currículo de educación física: fundamentación teórica y materiales curriculares*. Material de cátedra de Maestría en diseño de programas de actividades físicas y salud. Universidad CAECE. Diseño Curricular de la Provincia de Buenos Aires. Dirección General de Escuelas de la Provincia de Buenos Aires.
- ERDOCIAN, L; SOLÍS, D. y ISA, R. (2001). *Hábitos deportivos de la población argentina*. Secretaría de Turismo y Deportes de la Nación. Argentina.
- ESPER DI CESARE, P.A. (2006). *La Educación Física Escolar como vía de educación para la salud en el currículo de la Provincia de Buenos Aires*. Inédito.
- ESPER DI CESARE, P. A. (2007). *Programa de deporte Social: Escuela Amiga*. Conferencia en el 1º Congreso Internacional de Actividad Física y su Proyección Social, Cipolletti, Río Negro, Argentina.
- Estudio del Observatorio Idea Sana sobre niños y salud (2006). Escuelas Idea Sana. [www.ideasana.com](http://www.ideasana.com)
- Estudio sobre Promoción del Ejercicio Físico (2007). Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar. Instituto Andaluz del Deporte. Departamento de Formación. España.
- KEIHAN, V; RODRIGUES Matsudo, V. (2005). *Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia*. Centro de estudios del laboratorio de aptitud física de Sao Caetano do Sul. [www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br). Brasil
- MAHECHA MATSUDO, S. y RODRIGUES MATSUDO, V. (2005). *Coaliciones y redes: cómo facilitan la promoción global de la salud*. Centro de estudios del laboratorio de aptitud física de Sao Caetano do Sul. [www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br) Brasil
- Manual de evaluación de programas de actividad física (2006). Departamento de Salud y Asistencia Pública. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Atlanta. USA.
- Ministerio de Salud, VIDA CHILE y Plan Nacional de Promoción de la Salud. *Orientaciones 2005*. [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)
- Ministerio de Salud, VIDA CHILE y Plan Nacional de Promoción de la Salud. *Establecimientos de Educación Promotores de salud*. [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)
- MOLINA, V. (2006). *Nutrición en escuelas saludables*. INCAP. Guatemala. [www.incap.org.gt](http://www.incap.org.gt)
- MOLINA, V; LUJÁN, R; HERNÁNDEZ, Z; SAMAYOA, L; LÓPEZ, A.L; GARCÉS, C. (2003). *Las lecciones aprendidas en el proceso de implementación de la estrategia de escuelas saludables*. Guatemala: INCAP/OPS.
- MOLINA BEDOYA, V.A. (2005). *Promoción de la salud desde la pedagogía de la motricidad*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- MONTES DE OCA SÁNCHEZ, T. (2005). *La participación de la clase de educación física en la formación de valores*. Congreso Internacional Año del Deporte y la Educación Física. Área IV: Valores, ética y compromiso social en el deporte. Cuenca, España.
- PARDO GARCÍA, R. (2005). *Características del educador físico - deportivo para ser efectivo en la transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos*. Congreso Internacional Año del Deporte y la Educación Física. Área IV: Valores, ética y compromiso social en el deporte. Cuenca, España.
- Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2005. Secretaría de Deportes de la Nación. Jefatura de Gabinete de Ministros. *Argentina activa y saludable*.
- Programa Nacional *La escuela como espacio para la salud integral y calidad de vida*. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Venezuela. 2005.
- RODRIGUES MATSUDO, V. et al. (2005). *Construyendo saúde por medio de atividade física em escolares*. *Revista Brasileira Ciência y Movimento*. Vol. 11, 4, 111-118. Brasília. Brasil.
- TORRES GUERRERO, J. (2006). *Actualización de contenidos en ciclos formativos de actividad física. Los ciclos formativos. Reflexionando sobre el pasado, viviendo el presente e intuyendo el futuro*. Jaén. España: Instituto Andaluz del Deporte. Departamento de Formación.

Recibido 10-02-07  
Aceptado 17-04-07

Pablo Esper Di Cesare

[pabloesper@baloncestoformativo.com.ar](mailto:pabloesper@baloncestoformativo.com.ar)

Andrade 1002

CP: 6450

Ciudad: Pehuajó

Provincia de Buenos Aires

Argentina



¡Visita nuestra nueva página! Además de un nuevo diseño, más intuitivo más rápido en la navegación, a partir de ahora os podréis registrar como clientes, con la consiguiente comodidad a la hora de efectuar vuestros pedidos. Más de 9000 referencias entre libros, vídeos y software. Secciones de novedades, ofertas, los más vendidos, los mejores por materias, fondo editorial, noticias, enlaces, boletín de novedades. ¡No encontrarás nada igual: la mejor librería deportiva del mundo en castellano!

**LIBRERÍA DEPORTIVA ESTEBAN SANZ S.L.**

Calle Paz, 4 28012 Madrid / [www.libreriadeportiva.com](http://www.libreriadeportiva.com) /  
[esm@expocenter.com](mailto:esm@expocenter.com) Tfo: (34) 915213868 Fax: (34) 915227873



## BOLA Z


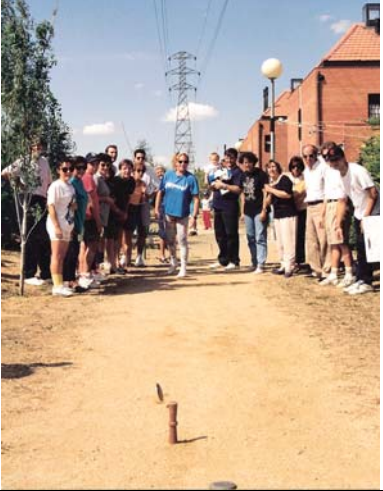
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	La bola "Z", es una extraña pelota de caucho duro, con 6 gruesos salientes que le hacen rebotar en cualquier dirección, y puede incluso cambiar de dirección cada vez que toca el suelo. Existen dos tamaños, la más grande es más dócil y fácil de coger.	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Se juega en terreno liso, con posibilidad de buen bote. La dimensión depende del número de participantes	
<b>MATERIAL</b> 	La bola "Z" pequeña es más conveniente para adultos y adolescentes teniendo un diámetro de 6 centímetros. La bola "Z" grande es más adecuada para todas las edades, su dimensión es de 10 centímetros de diámetro	
<b>MODALIDADES</b>	1.-Frontón                      2.-Frontón Suelo 3.-Rebotón (Z 30)        4.-El Circulo "Z" 5.-B-O-L-A-"Z"            6.-Cooperando	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO</b> <b>En la modalidad FRONTÓN SUELO</b> 	<p>2.-FRONTON SUELO: Se juega entre dos equipos y cada equipo puede estar formado por 1, 2 ó 3 jugadores y/o jugadoras. Se necesita un terreno de juego de 5 por 10 metros. En el centro del terreno de juego se marca un cuadrado de 1 metro de lado y a 3 metros de distancia se sitúan las líneas de servicio según el gráfico adjunto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La pelota se pone en juego lanzando la bola detrás de la línea de servicio correspondiente a su equipo con intención que bote en el cuadro marcado en el suelo, si la bola no bota en el cuadrado sacaría el otro equipo.</li> <li>-Una vez que se ha servido la bola el equipo contrario puede cruzar la línea de servicio.</li> <li>-Si cogemos la bola inmediatamente después de botar en el cuadrado o después de haber dado otro bote, se continúa el juego devolviendo la bola al cuadro desde la línea de saque por el jugador o jugadora que cogió la bola.</li> <li>-El saque lo debe realizar cada vez un jugador o jugadora por turnos.</li> </ul> <p>Puntuación: Se consigue un punto cuando el otro equipo coge la bola después de dar un bote cuando sale rebotada del cuadrado, el juego continúa. Se consigue dos puntos cuando el otro equipo coge la bola después de dar dos o más botes cuando sale la bola rebotada del cuadrado, el equipo infractor realiza el saque.</p> <p>El equipo que consiga 21 puntos gana un juego, podemos jugar al mejor de tres juegos.</p>	

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



# CHITO



<p><b>CARACTERÍSTICAS</b></p> <p><b>OBJETIVO</b></p>	<p>El CHITO es un juego de precisión, que desde el siglo X se tienen constancia de su existencia y que por su extremada (en apariencia) sencillez prosperó por numerosos pueblos y aldeas, con diferentes nombres: Tanga, Tuta, Tarusa, Tanguilla, Tango, Tanganillo, Caliche, Calinche, Chito, Bolinche, Bolillo, Toka, Tuka,... "Jugar al palo".</p> <p>Básicamente, consiste en lanzar unos discos metálicos aplanados o piedras sobre un cilindro de madera, desde una distancia determinada en un terreno llano y libre de obstáculos.</p> <p>Existen distintas versiones de juego de competición o de apuestas, pero nosotros elegiremos una versión más lúdica y basada en las anteriores.</p>
<p><b>TERRENO DE JUEGO</b></p>	<p>El terreno de juego debe ser llano, uniforme y horizontal de tierra apisonada, batida y sin obstáculos que pudieran desviar la dirección o trayectoria del Tejo, en su forma de contactar con el suelo en todo su recorrido hasta el Chito.</p> <p>El terreno de juego oficial es de 2 X 20 metros, a nivel escolar el chito estará situado a 12 metros del lugar de lanzamiento siendo 20 m. en categoría superior.</p>
<p><b>MATERIAL</b></p> 	<p>1.-La pieza a derribar, recibe el nombre que da origen a este juego, y que en la zona de Madrid se llama CHITO. En otros lugares Tanga, Caliche, Tango... que dan origen al nombre del juego. El CHITO es un cilindro de madera de una sola pieza. Con una altura de 170 cms. y un diámetro de la base de 40 mm.</p> <p>2.-La pieza que se lanza para derribar el Chito, se llama TEJO, Doblón, Tostón, Doblache, Chaflán, Chanflones... -El TEJO, es un disco metálico de hierro, tiene un diámetro de 8 a 10 cms. y un peso de 200 a 600 gramos.</p> <p>3.-La CHAPA o MONEDA. es la pieza que se coloca encima del Chito, pudiendo utilizarse una moneda de 0'50 € o una chapa de características similares.</p> 
<p><b>PUNTUACIONES</b></p>	<p>-Tirar el Chito: <b>un punto</b>, siempre que le dé con el Tejo, y la chapa quede más cerca del Chito que del Tejo.</p> <p>-Tirar el Chito: <b>tres puntos</b>, siempre que le dé con el tejo y la chapa quede más cerca (o igual) del Tejo que del Chito. Jugada llamada sacar "cama todo".</p>
<p><b>LANZAMIENTOS</b></p>	<p>4.1.-El orden de intervención se decide lanzando el Tejo en sentido inverso, es decir del Chito a la línea de lanzamiento.</p> <p>4.2.-Cada jugador o jugadora dispondrá de dos Tejos, por tirada (o entrada).</p> <p>4.3.-La duración del juego se determina por el número de tiradas o entradas por equipo. Si determinan 12 entradas cada jugador/a lanzarán 24 veces el Tejo.</p> <p>4.4.-Los Tejos mientras no haya finalizado la correspondiente entrada, no podrán ser movidos del lugar donde se detuvieron. Sólo cuando se derriba el Chito.</p> <p>4.5.-La línea de lanzamiento no podrá pisarse ni sobrepasarla hasta que el Tejo no haga contacto con el suelo.</p>

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



## CRICKET (1)

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>CRICQUET, CRÍQUET o CRICKET es un deporte de origen inglés, que se juega al aire libre entre dos equipos de once jugadores/as, con bates, pelotas y rastrillos.</p> <p>Los primeros reglamentos oficiales del cricket (<i>London laws</i>) se dictaron en 1744. En su forma actual, las reglas de este juego coinciden con la creación del Marylebon cricket club de Londres, fundado en 1788, árbitro supremo de este deporte en todas las posesiones británicas. En Gran Bretaña, se juegan las categorías regional, ligera, escolar e internacional;</p>
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	<p>Es una superficie oval de 100-120 metros de longitud, y de 50-70 metros de ancho; normalmente es de hierba natural o artificial, aunque también se pueden utilizar superficies planas y estables como la "tierra batida", los suelos de gimnasio y superficies de polideportivos.</p>
<b>MATERIAL</b> 	<p>EL "PITCH". Es el espacio de lanzamiento, y lo forma un rectángulo de 20 m. de largo por 2,64 m. de ancho, situado en el centro del campo.</p> <p>LOS "WICKETS" O PIQUETAS. Las piquetas están formadas por tres pivotes (<i>stumps</i>) de madera de 71 cm. de altura, espaciados a unos 23 cm. De forma transversal se colocan dos piquetas más pequeñas (<i>bails</i>), las cuales caen al menor choque.</p> <p>LA BOLA. Es de unos 6 ó 7 cm. de diámetro y 165 gr. de peso, confeccionada de corcho y de algodón y forrada de cuero rojo con costuras. En la etapa de iniciación se puede utilizar una pelota de tenis.</p> <p>EL BATE. El bate ("<i>bat</i>") es de madera y está recubierto de caucho. Pesa 1,028 kgr. y mide 96,5 cm. de largo. El tercio superior es cilíndrico y la parte que golpea a la bola es plana, tiene 10.8 cm. de anchura.</p> 
<b>ORGANIZACIÓN DEL JUEGO</b>	<p>Los dos equipos, formados cada uno por 11 jugadores/as, antes de comenzar sortean cual ser el equipo que comenzar como "<i>fielder</i>" o equipo de campo y como bateador.</p> <p>-El equipo "<i>fielder</i>" (de campo) tiene un lanzador/a (<i>bowler</i>), el cual lanza la bola con el propósito de tocar las piquetas del equipo bateador.</p> <p>Este equipo está compuesto, aparte del lanzador/a, por un guardián de sus piquetas y de nueve jugadores/as de campo dispersos por el terreno según el esquema táctico diseñado por el/la capitán del equipo.</p> <p>-El equipo bateador coloca dos bateadores/as sobre la zona de pitch delante de los piquetas; el resto de jugadores/as (9) permanecen en la banda y animan a los bateadores/as. Cuando el bateador/a es eliminado/a sus compañeros/as van ocupando esta posiciones por turnos.</p> <p>Los bateadores/as tratan de golpear la bola enviada por los lanzadores/as del equipo de campo, con la intención de impedir que estos lleguen a "cazar" las piquetas. Los bateadores/as también intentan enviar la bola lejos con el fin de poder marcar puntos corriendo de una piqueta a otra antes que los jugadores/as de campo devuelvan la bola al guardián de las piquetas.</p> <p>-Al final de la media parte las funciones se invierten. Cada media parte se juega sobre 30 <i>overs</i> o los acordados (un <i>over</i>: 6 lanzamientos de bola), los <i>overs</i> suelen tener una duración media de 3' 30".</p>

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



## CRICKET (y 2)

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>El juego del cricket enfrenta a dos equipos. Uno de ellos, el bateador, trata de marcar la máxima cantidad posible de "carreras" entre las dos piquetas cuando la bola, golpeada por el bateador, está siendo lanzada por el equipo de campo (<i>fielder</i>) al intentar tocar el piquete del equipo bateador.</p>
<b>FUNCIONES DE LOS JUGADORES.</b>    <b>PUNTUACIONES y ELIMINACIONES</b>	<p>-Las funciones de <b>los bateadores</b> son la defensa de sus piquetas contra la bola lanzada por el lanzador y, a su vez, marcar la mayor cantidad posible de puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*.Se anota un punto cuando el bateador golpea la bola de tal manera que tenga tiempo de correr de un piquete al otro; los dos bateadores se cruzan en mitad de la zona de <i>pitch</i>, tratando de ganar rápidamente su zona (<i>bowlingcreeze</i>).</li> <li>*.Se anota cuatro puntos cuando la bola sale del terreno de juego, habiendo tocado antes el suelo de éste.</li> <li>*.Se anota seis puntos cuando la bola sale del terreno de juego sin tocar dentro de éste.</li> </ul> <p>-El <b>lanzador (bowler)</b> del equipo de campo y el guardián del piquete, deben impedir que los bateadores marquen puntos, e intentar, a su vez eliminarlos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*."Cazando" las piquetas con el lanzamiento de la bola (cazar-hacer caer las piquetas). <ul style="list-style-type: none"> <li>*.Cogiendo en vola la bola golpeada por el bateador</li> <li>*.Cazando las piquetas con la bola mientras el bateador corre de una piqueta a otra .</li> </ul> </li> <li>*.Cazando las piquetas con un lanzamiento del guardián de las piquetas cuando el bateador haya fallado el golpeo de la bola ("<i>stumped</i>"), si éste (el bateador) no ha vuelto a su zona suficientemente rápido.</li> <li>*.Cuando la bola es desviada por las piernas del bateador al intentar cazar el piquete.</li> </ul>
<b>BATEO</b>	<p>El bate se sostiene verticalmente con dos manos, los diestros colocan la mano izquierda por encima de la derecha. El lado del bate que golpea se gira hacia el suelo, el antebrazo izquierdo produce la parte principal del gesto, mientras que el brazo derecho acompaña y mantiene el gesto.</p> <p>Durante el juego, el bateador golpea fuerte la bola hacia el suelo, para que ésta rebote. En efecto, una bola que es devuelta por el aire y cogida en vola provoca la eliminación del bateador</p>  <p>El bateador se protege las manos con unos guantes, y también utiliza perneras y coquilla. Sin embargo, si se juega con una pelota de tenis, estas protecciones no son necesarias.</p>
<b>LA RECUPERACIÓN LA VUELTA</b>	<p>Los once jugadores de campo tratan de devolver la bola bateada, el lanzador y el guardián de las piquetas no participan en esta acción. Los jugadores de campo se distribuyen por el terreno en función de las directrices dadas por el capitán del equipo, según sean las capacidades del bateador contrario. Los jugadores de campo pueden coger la bola después del rebote haciendo un "barrido" por el suelo con cualquier parte del cuerpo, todos los componentes del equipo pueden recuperar la bola.</p>
<b>ESTRATEGIAS DEL JUEGO</b>	<p>La elección de un juego "ofensivo" o "defensivo" la hace el bateador.</p> <p>"El ofensivo" se hace golpeando la bola sin frenarla, con la intención de marcar puntos.</p> <p>"Defensivo" se adopta solamente para proteger las piquetas y evitar ser eliminado.</p> <p>Los principiantes se suelen decantar más fácilmente por la segunda opción</p>

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



# FREEBALL: UN NUEVO DEPORTE de COOPERACIÓN-OPOSICIÓN.

## Diseño y aplicación en la Educación Secundaria.

Dr. Francisco Rincón Blasco  
Universidad Complutense de Madrid

**PALABRAS CLAVE:** deporte colectivo, *freeball*, reglamento, aprendizaje, juego.

### RESUMEN

La idea de crear nuevos deportes colectivos, parte de la reflexión de los inconvenientes que surgen en los deportes colectivos convencionales. El *freeball* nace para contrarrestar esos efectos negativos, ya que es una actividad participativa, integral, con pocas reglas y con una mínima exigencia técnica.

El presente artículo nos muestra en primer lugar cuales son esos efectos negativos. Después, nos habla de las características que tiene el *freeball* (aportando una definición del juego) y nos da una visión resumida de su reglamento (en la que incluye una forma sencilla de jugar).

Finalmente, expone una serie de actividades que se pueden aplicar para su aprendizaje, en las que profundiza en la progresión y en los aspectos en los que hay que incidir.

**FREEBALL: A new cooperation-opposition sport. Design and implementation in Secondary Education.**

**KEY WORDS:** collective sport, *freeball*, rules, learn, game.

### ABSTRACT

The idea of inventing new collective sports arises after reflecting on the problems of conventional collective sports. *Freeball* is born to counteract such negative effects since it is a participatory, integral activity, which has few rules and requires little technical skill. The article explains the above mentioned negative effects, gives a definition of *freeball* and lists its main characteristics. A summarized version of its rules and a simple way of playing the game are also offered. Finally, it shows several useful activities in order to teach and learn how to play, paying special attention to progression and other aspects of special relevance.

### INTRODUCCIÓN

El contacto con la realidad educativa produce una serie de reflexiones y análisis, desde diferentes puntos de vista, de las características de los deportes colectivos como son: aspectos materiales; aspectos humanos; aspectos reglamentarios; aspectos sociales; y aspectos afectivos

En línea con este planteamiento de reflexión y estudio, hemos constatado que las dificultades e inconvenientes provienen de los siguientes elementos:

1. Inconvenientes de las zonas del campo de utilización restringida o prohibida.
2. Limitación del desarrollo del juego para conseguir el objetivo, en una única dirección.
3. Dificultad en la colocación de los adversarios, ante la ejecución de las faltas.
4. Restricción de los movimientos a zonas determinadas del cuerpo.
5. Rigidez en los condicionantes técnicos y movimientos estereotipados.

6. Falta de continuidad y paradas reiteradas durante el desarrollo del juego.
7. Diferencia significativa en la participación en el juego entre los jugadores.
8. Desequilibrio entre aspectos cuantitativos y cualitativos.
9. Excesivo tiempo de aprendizaje de los elementos técnicos.
10. Pérdida de motivación por incompetencia motriz.

La reflexión y análisis de las perspectivas de la realidad específica de cada uno de los deportes colectivos habituales en las clases de Educación Física, son las que sirvieron de detonante para empezar a gestar la idea de crear un nuevo deporte colectivo de cooperación-oposición de campo compartido, o lo que es lo mismo de invasión, con el fin de minimizar o eliminar las dificultades e inconvenientes encontrados en los deportes habituales.

Se trata de justificar y desarrollar un deporte inédito e innovador, que por sus características incluye aspectos



novedosos que van enfocados a destacar lo positivo y eliminar o minimizar las limitaciones, dificultades e inconvenientes que presentan dichos deportes colectivos, que no van en pro de motivar y cubrir las necesidades de los alumnos, sino más bien, en que los alumnos se adapten y se conviertan en el medio del deporte, dejando de ser el fin.

La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria, tiene una asignación de dos sesiones de clase a la semana. Estas clases tienen la particularidad de que implican desplazamientos a las instalaciones, cambio de ropa y aseo después de la clase.

Si además añadimos que las clases de Educación Física tienen unas peculiaridades específicas respecto al tiempo necesario para su organización, distribución del material, asignación del trabajo, espacio, etc. Estas circunstancias hacen que el aprovechamiento de las clases pueda verse mermado en una proporción de tiempo significativo. En esta línea de investigación Pieron (1999), encontró cifras inferiores al 50 por 100 de aprovechamiento de las clases de Educación Física. En un trabajo de parecidas características, realizado por Sánchez Bañuelos (1985), se obtuvo una media de aprovechamiento en la realización de actividades físicas en las clases de Educación Física de 16 minutos, lo que totaliza un tiempo semanal de poco más de media hora de ejercicio físico realizado en el contexto de la enseñanza formal.

Por otro lado, no hay deporte completo. Comprobamos que la restricción de los movimientos a zonas determinadas del cuerpo condicionan la participación del cuerpo en el juego, esto tiene como consecuencia la inhibición de unas partes del cuerpo en beneficio de otra, pudiendo provocar desequilibrio entre tren inferior y superior.

Debido, también, a los aspectos reglamentarios del juego, muchos de los deportes han supuesto una rigidez por los condicionantes técnicos y movimientos estereotipados. La consecuencia más inmediata que provocaba esta situación, es el gran número de sesiones de iniciación que se necesitan para lograr que algunos alumnos tengan una participación mínima en el juego. Esta situación suele desmoralizar a los menos capacitados, lo que Ruiz Pérez, (1995) ha dado en llamar incompetencia motriz, dichos alumnos viven el deporte como una actividad poco o nada agradable y llena de dificultades, fracaso motor continuado, disminución del interés, menos esfuerzo en sus aprendizajes, poca motivación y conductas de baja estima, aislamiento social, dificultades emocionales, inhibición, falta de concentración, distracción, olvido e incluso agresividad (Ruiz Pérez, 1995).

La disminución significativa del tiempo real de práctica impide alcanzar una serie de beneficios ya sean educativos, sociales, afectivos, motrices o de condición física. Los resultados de las investigaciones enunciadas anteriormente, en unión de los años de investigación llevados a cabo con alumnos de Prácticum de la Facultad de Educación y del Instituto de Enseñanza Secundaria, nos indican claramente, que el tiempo de actividad física efectivo que se deriva de la enseñanza formal de la Educación Física en los Sistemas Educativos, es insuficiente para poder disfrutar del deporte y mantener una buena salud.

También encontramos que hay que incidir en que el deporte tenga elementos técnicos de fácil aprendizaje, con el fin de equilibrar en lo posible la participación en el juego, para que todos los alumnos y alumnas puedan participar de forma significativa en el desarrollo del juego y sentirse parte integrante del grupo o equipo. Es bastante evidente que los alumnos quieren disfrutar rápidamente del juego. Cuando se les plantea situaciones en las que tienen que esforzarse en aprender unos patrones motores más o menos complejos, la mayoría prefiere jugar con menor dominio técnico, que dedicar más tiempo en elevar su nivel. Si los elementos técnicos fuesen más naturales y con menos restricciones gran parte de los inconvenientes planteados quedarían soslayados.

García Ferrando (1993), en el análisis de la encuesta realizada indica que lo que la mayor parte de los jóvenes buscan en la práctica deportiva es la oportunidad de mantener una buena forma y de divertirse con los amigos. Bajo este punto de vista se plantea el dilema entre la importancia del proceso, disfrute coyuntural que puede resultar trivial y no producir resultado alguno, y el producto, adquisición de una competencia motriz significativa a través de un proceso que supone ejercer un esfuerzo que puede resultar fastidioso; sobre la anterior disyuntiva Sánchez Bañuelos (1996) se decanta por el equilibrio ya que suele ser lo más efectivo. Por lo tanto hay que combinar de forma eficiente el proceso y el producto, de lo contrario suele acarrear el fracaso y con una clara intención en la mejora de la salud y de la recreación (por ejemplo, Martens, 1988).

#### *FREEBALL, CARACTERÍSTICAS GENERALES*

Para contrarrestar los aspectos negativos que hemos enunciado y provocar efectos positivos, hemos diseñado una actividad física participativa, integral, que como consecuencia de la utilización total del cuerpo, y al mismo tiempo el mínimo de reglas superfluas y limitantes, no condicionan ni limitan al alumnado que desea realizar actividad física o practicar un deporte de equipo sin grandes exigencias de dominio técnico inicial,



y así poder disfrutar desde el primer momento de su práctica.

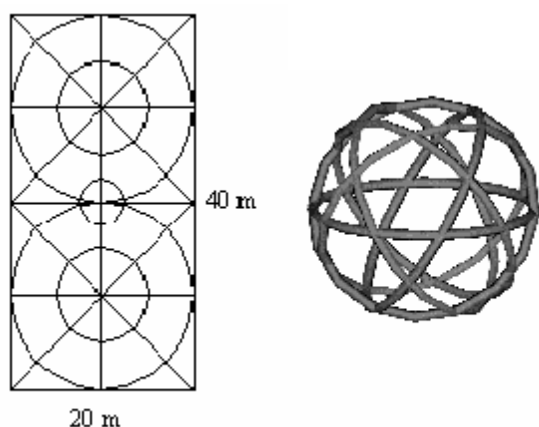
Posee un reglamento poco restrictivo, a excepción de las limitaciones para la seguridad de los jugadores, y así motivar a su práctica sin antes tener que sufrir un largo periodo de aprendizaje.

En el aspecto educativo, social y afectivo se pretende impulsar y consolidar la práctica deportiva saludable, de disfrute; que sirva de vehículo, de medio, de nexo de unión entre todos los alumnos del grupo.

En definitiva, un punto de partida para conseguir objetivos educativos en el camino hacia la educación del cuerpo y del movimiento y educación a través del mismo (Vázquez, 1989) desarrollado un nuevo deporte colectivo.

El *Freeball*, atendiendo a las diferentes denominaciones, se incluye en el grupo de los deportes colectivos (Castejón, 1995), de colaboración-oposición (Hernández, 1988 y Riera, 1989), de compañeros y adversarios con incertidumbre en el medio (Parlebas, 1988). En todos ellos están implicados aspectos cuantitativos y cualitativos de la motricidad humana, se caracterizan por ser de regulación externa (Singer, 1980), donde los cambios que se producen en el espacio de juego condicionan la respuesta motriz (Poulton, 1957; Knapp, 1984).

## REGLAMENTO RESUMIDO DEL *FREEBALL*



### Definición

El *Freeball* se juega entre dos equipos, compuestos cada uno por 3, 5, 7, 9, 11, ó 13 jugadores, en función de que las dimensiones del terreno de juego sean de 10x20 (delimitado por paredes y techo a diez metros de altura), 20x40, 30x60, 40x80, 50x100, 60x120. En el campo hay dos esferas que tienen la función de portería y con un diámetro de 2 metros. Esta

esfera está construida por medio de tubos, tal como se puede ver en la figura. Cada hueco de la esfera son orificios pentagonales o triangulares y es el lugar por donde introducir el balón. Se consiguen puntos cuando se introduce el balón en el interior de una esfera situada en el campo contrario. El balón puede ser golpeado, conducido por el aire o suelo o botado en cualquier dirección, de acuerdo a unas simples reglas:

En la figura se puede ver uno de los posibles terrenos de juego. La diferencia con las otras dimensiones es que aumentan o disminuyen los círculos concéntricos.

Las esferas tendrán un diámetro de 2 metros y estarán conformadas por 6 aros cilíndricos ensamblados entre sí. Una vez ensamblados los 6 aros conforman una estructura rígida y esférica con 12 huecos pentagonales y 20 triangulares. Todos estos huecos van a servir de entrada del balón con el fin de conseguir puntos, excepto uno de los pentagonales que sirve de base sobre el que se apoya la esfera.

Las esferas se situarán en los dos puntos geométricos centrales de la intersección de la línea longitudinal central, la trasversal de los medios campos y las diagonales.

Los balones utilizados para la práctica del fútbol-11, waterpolo, o voleibol son adecuados para la práctica del *Freeball*. La elección dependerá del tipo de suelo y edad de los jugadores.

Cada jugador lleva unos guantes que serán cerrados sobre la palma de la mano, de modo que forme un puño. Los guantes utilizados para la práctica del boxeo son adecuados para la práctica del *Freeball*.

El juego comienza con un golpe de volea sobre el balón, por parte del jugador que se encuentra en el interior del círculo central con el balón sujeto por los guantes. El resto de jugadores tanto de uno como de otro equipo debe permanecer en su campo y fuera del círculo central hasta que el balón haya sido golpeado. El jugador que ejecute el saque de inicio no podrá jugar de nuevo el balón antes de que éste haya sido jugado o tocado por otro jugador. Después de puntuar, el partido se reanuda de la misma forma por el equipo contrario al que consiguió anotar.

Se puntúa cuando el balón traspasa totalmente alguno de los huecos pentagonales o triangulares. Los puntos marcados desde las áreas de los círculos concéntricos tomarán el mismo valor del círculo al que corresponde, 1 punto desde el área del círculo concéntrico 1º, 2 puntos desde el área del círculo concéntrico 2º, etc. El partido es ganado por el equipo que obtenga mayor número de puntos en el tiempo de juego. Si no se hubiese marcado ningún punto o si ambos equipos han logrado igual número de ellos, el partido se considerará empatado.

El balón se juega con todas las partes del cuerpo. El balón puede ser golpeado, botado o conducido por el aire o el suelo en cualquier dirección y sentido. El balón no podrá ser retenido utilizando cualquier parte del cuerpo. Hasta que el balón no toca el suelo fuera de los límites del terreno de juego el balón se encuentra disponible para el juego; una vez que toca el suelo o cualquier objeto fuera del perímetro de juego se considera que el balón ha salido, reanudando el juego el equipo contrario por el lugar por donde salió el balón, de manera que se colocará el jugador con el balón en las manos, procediendo a continuación a lanzarlo al aire y golpearlo de volea con cualquier parte del cuerpo antes de que este contacte con el suelo. Por lo tanto los jugadores se encuentran en juego aún encontrándose fuera del rectángulo de juego siempre que no contacten con algún elemento extraño al juego.

Un jugador podrá golpear el balón con cualquier parte del cuerpo tantas veces como quiera o pueda y golpear el balón en cualquier dirección y sentido. Pero no podrá aprisionar el balón utilizando cualquier parte del cuerpo, golpear el balón con los pies por encima de los codos ni golpear el balón con las manos por debajo de las rodillas, en la zona comprendida entre las rodillas y los codos se pueden utilizar tanto las manos como los pies.

Al no estar permitido el contacto físico, las faltas serán falta con oposición, siempre que un jugador cometa una falta pero no impida una clara ocasión de puntuar, o falta sin oposición, siempre que un jugador cometa una falta impidiendo una clara ocasión de puntuar. La puesta en juego del balón es similar al saque de banda. Estas son las reglas básicas para comprender la dinámica del juego, no obstante, en Rincón (2004), están expuestas con más amplitud y con todas sus características.

## ¿CÓMO JUGAR AL FREEBALL DE UNA FORMA SENCILLA?

No es necesario tener pintado el terreno de juego, disponer de esferas, ni de guantes; para ello vamos a realizar una serie de sugerencias básicas: En el caso del terreno de juego, basta con buscar líneas de referencia de otros deportes para los que esté dedicado o acordar que todos los "goles" valen un punto; en cuanto a la distancia de las faltas, se puede calcular la distancia a la que se pueden acercar los adversarios.

Con respecto a la no disposición de las esferas, basta con poner dos postes de salto de altura cubiertos con poliuretano u otro material amortiguador para evitar un posible accidente y alrededor un círculo de dos metros de diámetro o una goma de la riego de la misma dimensión unida por los extremos, con el fin de que haga de referencia a la distancia más próxima a la que se

pueden colocar los jugadores. En este caso la forma de puntuar, sencillamente consiste en tocar o derribar el poste adversario.

En el caso de no disponer de guantes o por el calor ser molestos, se pueden eliminar y jugar con los puños cerrados.

En cuanto a la forma de jugar es bien sencilla, siempre que se inicie el juego, ya sea por saque inicial, saque por fuera, saque por puntuación, etc., siempre se saca de volea habiendo lanzado previamente el balón al aire con los puños y golpeando el balón con el pie si deseo lanzar lejos o con la mano si deseo precisar más a un compañero próximo. Después todo fluye de forma natural, jugando con el tren inferior si el balón va próximo al suelo y con el tren superior si el balón se encuentra en fase aérea. Todo consiste en golpear al balón con cualquier parte de mi cuerpo, para conducir, driblar, pasar o lanzar. Puedo botar el balón con los puños, golpearlo verticalmente mientras avanzo, tanto con una sola mano o de forma alternativa con las dos, pasar el balón del tren superior al inferior y viceversa. Eso sí, siempre sin adaptarlo.

## EJEMPLO DE TAREAS QUE SE PUEDEN APLICAR PARA EL APRENDIZAJE DIVERTIDO DEL FREEBALL

Como hemos señalado, la dificultad tradicional en los deportes en Educación Física se debe a un énfasis por la precisión técnica de los movimientos. Sin embargo, creemos que hay que buscar situaciones globales, contextualizadas (Castejón, Giménez, Jiménez y López-Ros, 2003), para que se logren los objetivos que pretendemos.

Las tareas globales en forma de juego, que más adelante se van a relacionar pueden ir seguidas de otras analíticas enfocadas a los elementos técnicos básico utilizados de forma habitual, para aprender cualquier deporte colectivo, como son: controles y manejo del balón; conducciones con el tren superior e inferior; pases y lanzamientos con diferentes superficies de contacto, a diferente distancia, altura, trayectoria, combinaciones etc.; regates, fintas o *dribbling* con el tren superior e inferior, mixto, con uno o más cambios de dirección; y por último combinación de los diferentes elementos técnicos; todo ello dentro de una línea metodológica que evolucione de lo individual a lo grupal y de lo simple a lo complejo. Entendiendo que todas estas habilidades deben practicarse en situaciones contextualizadas

Seguidamente vamos a ver la línea metodológica más recomendada para el aprendizaje del *Freeball*:

Descripción:



El profesor explica de forma general los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados en el *Freeball*.

Se lanzan los balones al terreno de juego, momento en el cual los jugadores intentan conseguir uno. Los jugadores con balón tratan de defenderlo del modo más efectivo, utilizando controles, conducciones, botes o golpes aéreos. Los jugadores sin balón intentan conseguir el de otro compañero, siempre respetando las limitaciones reglamentarias.

#### Organización:

En gran grupo con doce balones, utilizando todo el terreno de juego. Cada jugador contabilizará: con (+1) cada robo de balón; con (-1) cada pérdida de balón. Pierde la posesión del balón el jugador que lo impulse del espacio acotado, teniendo posesión del mismo el jugador que forzó la acción. El jugador que lleva a cabo una falta es sancionado de acuerdo al reglamento.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos espacio de actuación.</li> <li>- De más a menos permisividad en las partes de actuación sobre el balón.</li> <li>- De utilizar la lateralidad dominante a la no dominante</li> <li>- De tren superior a tren inferior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los controles y conducciones.</li> <li>- Colocar el cuerpo entre el balón y el contrario.</li> <li>- Utilizar el control o conducción más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- No perder el control del balón, de los otros jugadores, ni del entorno.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Si quieres mantener o recuperar el balón has de apoyarte en los compañeros"*

#### Descripción:

El profesor explica de forma general los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados.

Se lanzan los balones al terreno de juego, el jugador que consiga un balón intentará buscar un socio, para ello, deberá nombrar y enviar el pase al jugador con el que quiere formar sociedad; este tiene la potestad de aceptar o rechazar la sociedad, simplemente por la decisión que tome al nombrar y dirigir el nuevo pase. Una vez que han decidido formar sociedad colaborarán en mantener o recuperar la posesión del balón.

#### Organización:

En gran grupo con seis balones, utilizando todo el terreno de juego. Las sociedades contabilizarán: con (+1) cada pase de balón. Pierde la posesión del balón la sociedad que lo impulse del espacio acotado, teniendo posesión del mismo la que forzó la acción. La sociedad que lleve a cabo una falta será sancionada de acuerdo al reglamento.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos espacio de actuación.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de pase.</li> <li>- De pases con la lateralidad dominante a la no dominante</li> <li>- De pases con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De menor a mayor número de socios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los pases.</li> <li>- Utilizar el pase más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- Actitud ofensiva.</li> <li>- Actitud defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase, de recepción y de interceptación.</li> <li>- Marcaje.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Los diez pases"*

#### Descripción:

El profesor profundiza y aclara dudas de los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados. Juego en equipo, tratando de alcanzar diez pases consecutivos.

Organización: Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Conseguir diez pases

seguidos supone un punto, los fueras del terreno de juego y las faltas se sancionan como en el juego real. Perder el balón antes de alcanzar los diez pases supone comenzar de nuevo una vez recuperado el balón. Si la recuperación del balón se produce antes de que el equipo contrario consiga realizar un pase, la suma comenzará



sobre el último pase conseguido. El número de pase se

cantará en voz alta por el equipo que los está realizando.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos espacio de actuación.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de pases.</li> <li>- De más a menos tiempo para llevar a cabo los pases.</li> <li>- De pases con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De pases con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De poder utilizar controles y conducciones previamente al pase, a llevar a cabo el pase directamente.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los pases.</li> <li>- Utilizar el pase más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- Actitud ofensiva.</li> <li>- Actitud defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase.</li> <li>- Línea de recepción.</li> <li>- Línea de interceptación.</li> <li>- Marcaje.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Orienta el juego"*

**Descripción:** El profesor explica de forma general los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados. Juego en equipo, tratando de alcanzar, con el balón controlado, la línea de fondo del equipo contrario, primando de forma especial, la utilización de la finta y el regate.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Alcanzar la línea de fondo del equipo contrario, con el balón controlado, suponen cinco puntos. Cada finta o regate supone un punto extra, que se sumará a los puntos

conseguidos por alcanzar la línea de fondo. Los fuera del terreno de juego y las faltas se sancionan como en el juego real. Perder el balón antes de alcanzar la línea de fondo, supone perder los puntos extras por fintas o regates. Si la recuperación del balón se produce antes de que el equipo contrario consiga realizar un pase, finta o regate; la suma comenzará sobre el último punto conseguido por finta o regate. El número de fintas o regates se cantará en voz alta por el equipo que los está realizando. El resto de las acciones se procederá de acuerdo al reglamento.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos espacio de actuación.</li> <li>- De más a menos permisividad en el número de pases para alcanzar la línea de fondo.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de finta o regate.</li> <li>- De fintas o regates con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De finta o regate con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De libertad a hacer la finta y/o regate, a llevarlo a cabo siempre que se tenga el balón.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de las fintas y regates.</li> <li>- Utilizar la finta o regate más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- Actitud ofensiva y defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase, de recepción y de interceptación.</li> <li>- Marcaje.</li> <li>- Desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Focalizar el juego"*

**Descripción:**

El profesor incide en los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados, en los que los alumnos tengan alguna dificultad. Juego en equipo, tratando de alcanzar, con el balón controlado, el primer círculo concéntrico, primando de forma especial, la utilización de la finta y el regate.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Alcanzar el primer círculo concéntrico del equipo contrario, con el balón controlado, suponen cinco puntos. Cada finta o regate supone un punto extra, que se sumará a los puntos conseguidos por alcanzar el primer círculo concéntrico, el área o la zona adversaria. Los fuera del terreno de juego y las faltas se sancionan como en el



juego real. Perder el balón antes de alcanzar el primer círculo concéntrico, área o zona supone perder los puntos extras por fintas o regates. Si la recuperación del balón se produce antes de que el equipo contrario consiga realizar un pase, finta o regate; la suma

comenzará sobre el último punto conseguido por finta o regate. El número de fintas o regates se cantará en voz alta por el equipo que los está realizando. El resto de las acciones se procederá de acuerdo al reglamento del *Freeball*.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos permisividad en el número de pases para alcanzar el primer círculo concéntrico.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de finta o regate.</li> <li>- De fintas o regates con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De finta o regate con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De libertad a hacer la finta y/o regate, a llevarlo a cabo siempre que se tenga el balón.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de las fintas y regates.</li> <li>- Utilizar la finta o regate más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- Actitud ofensiva y defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase, de recepción y de interceptación.</li> <li>- Marcaje y desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Consigue perforar la esfera desde cerca"*

**Descripción:** El profesor explica de forma general los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados. Juego en equipo, tratando de lanzar a la esfera del equipo contrario. Se primará de forma especial, la utilización de los lanzamientos desde dentro del primer círculo concéntrico para el ataque; y los blocajes, despejes o desviaciones para la defensa.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Lanzar y puntuar desde dentro del primer círculo concéntrico

suponen cinco puntos para el ataque; la misma puntuación en el caso de realizar blocajes, despejes o desviaciones, para la defensa. Los lanzamientos con puntuación, que se produzcan desde fuera de esta demarcación, suponen un punto para el ataque; y la misma puntuación en el caso de realizar blocajes, despejes o desviaciones, para la defensa. Los fuera del terreno de juego y las faltas se sancionan como en el juego real. El resto de las acciones se procederá de acuerdo al reglamento del *Freeball*.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos permisividad en el número de pases antes de lanzar.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de lanzamiento.</li> <li>- De lanzamiento con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De lanzamiento con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De libertad a la hora de lanzar, a llevarlo a cabo siempre que se tenga el balón dentro del primer círculo.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los lanzamientos.</li> <li>- Utilizar el lanzamiento más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- Actitud ofensiva y defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase, de recepción y de interceptación.</li> <li>- Marcaje y desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Consigue perforar la esfera desde lejos"*

**Descripción:** El profesor explica de forma general los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados. Juego en equipo, tratando de lanzar a la esfera del equipo contrario, se primará de forma especial, la utilización de los lanzamientos desde fuera del primer círculo concéntrico; y los blocajes, despejes o desviaciones, para la defensa.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Lanzar y puntuar desde fuera del primer círculo concéntrico suponen cinco puntos para el ataque; la misma puntuación en el caso de realizar blocajes, despejes o desviaciones, para la defensa. Los lanzamientos con puntuación, que se produzcan desde dentro de estas demarcaciones,



suponen un punto para el ataque; y la misma puntuación en el caso de realizar blocajes, despejes o desviaciones, para la defensa. Los fuera del terreno de juego y las

faltas se sancionan como en el juego real. El resto de las acciones se procederá de acuerdo al reglamento del *Freeball*.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De más a menos permisividad en el número de pases antes de lanzar.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de lanzamiento.</li> <li>- De lanzamiento con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De lanzamiento con el tren superior a inferior.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los lanzamientos.</li> <li>- Utilizar el lanzamiento más adecuado según las circunstancias.</li> <li>- Actitud ofensiva y defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase, de recepción y de interceptación.</li> <li>- Marcaje y desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Si queréis lanzar para puntuar, debéis superar: conducciones o botes y pases"*

**Descripción:** El profesor incide en los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados, en los que los alumnos tengan alguna dificultad. Cada equipo para poder alcanzar la condición de lanzador, previamente y de forma consecutiva, todos sus componentes tendrán que superar la secuencia establecida de conducciones o botes y pases. El conjunto que supere dicha secuencia, permanecerá en esta situación hasta que consigan puntuar, en cuyo momento comenzará un nuevo ciclo de iguales características.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Cada equipo será responsable de valorar y contabilizar la secuencia de los elementos técnicos obligatorios, que les permite acceder a la condición de lanzadores. Los aspectos reglamentarios no contemplados en el juego, se regirán por la reglamentación general del *Freeball*.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De menos a más ritmo en las acciones.</li> <li>- De menor a mayor actividad defensiva.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de conducción o pase.</li> <li>- De secuencia con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De secuencia con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De lanzamiento con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De lanzamiento con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De lanzamiento por cualquier componente del equipo a lanzamiento por diferentes jugadores.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los elementos técnicos implicados.</li> <li>- Actitud ofensiva y defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase.</li> <li>- Línea de recepción.</li> <li>- Línea de interceptación.</li> <li>- Marcaje.</li> <li>- Desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

*"Juego: Si queréis lanzar para puntuar, debéis superar: fintas o regates y pases"*

**Descripción:** El profesor incide en los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados, en los que los alumnos tengan alguna dificultad. Cada equipo para poder alcanzar la condición de lanzador, previamente y de

forma consecutiva, todos sus componentes tendrán que superar la secuencia establecida de fintas o regates y pases. El conjunto que supere dicha secuencia, permanecerá en esta situación hasta que consigan



puntuar, en cuyo momento comenzará un nuevo ciclo de iguales características.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Cada equipo será

responsable de valorar y contabilizar la secuencia de los elementos técnicos obligatorios, que les permite acceder a la condición de lanzadores. Los aspectos reglamentarios no contemplados en el juego, se regirán por la reglamentación general del *Freeball*.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De menos a más ritmo en las acciones.</li> <li>- De menor a mayor actividad defensiva.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de, finta o regate y pase.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- De secuencia con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De secuencia con el tren superior a tren inferior.</li> </ul> </li> <li>- De lanzamiento con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De lanzamiento con el tren superior a inferior.</li> <li>- De lanzamiento por cualquier componente del equipo a lanzamiento por diferentes jugadores.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los elementos técnicos implicados.</li> <li>- Actitud ofensiva.</li> <li>- Actitud defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase.</li> <li>- Línea de recepción.</li> <li>- Línea de interceptación.</li> <li>- Marcaje.</li> <li>- Desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

"Juego: Si queréis lanzar para puntuar, debéis superar: conducciones o botes, fintas o regates y pases"

**Descripción:** El profesor incide en los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios implicados, en los que los alumnos tengan alguna dificultad. Cada equipo para poder alcanzar la condición de lanzador, previamente y de forma consecutiva, todos sus componentes tendrán que superar la secuencia establecida de conducciones o botes, fintas o regates y pases. El conjunto que supere dicha secuencia, permanecerá en esta situación hasta que consigan puntuar, en cuyo momento comenzará un nuevo ciclo de iguales características.

**Organización:** Equipos de tres contra tres con un balón, utilizando todo el terreno de juego. Cada equipo será responsable de valorar y contabilizar la secuencia de los elementos técnicos obligatorios, que les permite acceder a la condición de lanzadores. Los aspectos reglamentarios no contemplados en el juego, se regirán por la reglamentación general del *Freeball*.

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De menos a más ritmo en las acciones.</li> <li>- De menor a mayor actividad defensiva.</li> <li>- De más a menos permisividad en el tipo de, conducción, finta o regate y pase.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- De secuencia con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De secuencia con el tren superior a tren inferior.</li> </ul> </li> <li>- De lanzamiento con la lateralidad dominante a la no dominante.</li> <li>- De lanzamiento con el tren superior a tren inferior.</li> <li>- De lanzamiento por cualquier componente del equipo a lanzamiento por diferentes jugadores.</li> <li>- De subgrupos heterogéneos a homogéneos.</li> <li>- De menor a mayor número de componentes por equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta ejecución técnica de los elementos técnicos implicados.</li> <li>- Actitud ofensiva.</li> <li>- Actitud defensiva.</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase.</li> <li>- Línea de recepción.</li> <li>- Línea de interceptación.</li> <li>- Marcaje.</li> <li>- Desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

"Juego: Si queréis jugar en equipo, debéis ordenaros y distribuirlos por el terreno de juego"



**Descripción:** El profesor explica de forma general la ordenación y distribución inicial de los jugadores en el terreno de juego, de acuerdo al sistema de juego más elemental. A continuación se les indicará que van a jugar partido en situación real.

**Organización:** Se formarán tres equipos: A-B-C, cada uno de los cuales se organizará y distribuirá el terreno de juego por puestos específicos, desempeñando cada uno de sus componentes su rol, en situación real de juego. De los tres equipos comenzarán jugando inicialmente los equipos A:B, seguidamente A:C, a continuación B:C. Los componentes del equipo que espera

su turno se encargarán de adoptar los roles de árbitros, jueces, anotadores y espectadores. Los partidos tendrán una duración de 6 minutos cada uno, al cabo del cual se producirá un cambio de roles entre dos de los equipos. A indicación del profesor, se irán produciendo rotaciones por los diferentes puestos específicos. Una vez terminada la clase, los componentes de cada uno de los equipos elegirán un capitán, el cual, en caso de conflicto, decidirá el lugar que debe ocupar cada uno de los jugadores de su equipo en las sesiones sucesivas. Los equipos formados permanecerán durante las siguientes cinco sesiones. Los aspectos reglamentarios se regirán por la reglamentación del *Freeball*. ■

Progresión:	Incidir en:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De ocupar todos los puestos específicos, a decidir en grupo el lugar a ocupar.</li> <li>- De dirección y organización por parte del profesor, a autogestión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud ofensiva y defensiva.</li> <li>- Actitud de contraataque.</li> <li>- Actitud de repliegue</li> <li>- Creación/ ocupación/ anticipación de espacios.</li> <li>- Momento de intervención.</li> <li>- Líneas de pase, de recepción y de interceptación.</li> <li>- Marcaje y desmarque.</li> <li>- No perder el control del balón, de los compañeros, de los contrarios, ni del entorno.</li> <li>- Cumplir los requisitos de la tarea planteada.</li> </ul>

## Bibliografía

- CASTEJÓN, F.J. (1995). *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Madrid: Dykinson.
- CASTEJÓN, F.J., GIMÉNEZ, J., JIMÉNEZ, F. y LÓPEZ-ROS, V. (2003). *Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen
- GARCÍA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales-Instituto de la Juventud.
- HERNÁNDEZ, J. (1988). *Baloncesto, iniciación y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- KNAPP, B. (1984). *La habilidad en el deporte*. Madrid: Miñón.
- PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- PIERON, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- POULTON, E. C. (1957). On prediction in skilled movement. *Psychological Bulletin*, 54, 467-478.
- RIERA, J. (1989). *Fundamentos de aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE.
- RINCÓN, F. (2004). *Freeball: Nuevo deporte colectivo de cooperación-oposición. Diseño y aplicación del Freeball en la Educación Secundaria Obligatoria*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Politécnica de Madrid.

- RUIZ PÉREZ, L. M. (1995). *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1985). *Análisis de algunos aspectos de la conducta del alumno en E.G.B. en las clases de educación física en Madrid*. Madrid: Documentos INEF.
- SINGER, R. N. (1980). *Motor learning and human performance*. New York: Mcmillan.
- VÁZQUEZ, B. (1989). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymnos.

Recibido 06-12-06  
Aceptado 13-02-07

Francisco Rincón Blasco

[rinconblasco@edu.ucm.es](mailto:rinconblasco@edu.ucm.es)

Facultad de Educación  
C/ Rector Royo Villanova, s/n  
28040 Madrid



# I CARRERA ESCOLAR DE ORIENTACIÓN DE CARABANCHEL

Pedro Rabanaque Vega  
Pedro Garrido Simón  
CEIP Lorenzo Luzuriaga

**PALABRAS CLAVE:** formación del profesorado, deporte, orientación, organización de carreras.

## RESUMEN

La creación de una Comisión de Deportes en el distrito de Carabanchel con el objetivo de fomentar la actividad física entre los alumnos, ha derivado en el nacimiento de un seminario de profesores de Educación Física. De este seminario parte la idea de realizar una carrera de orientación en el barrio, para alumnos de quinto de primaria.

El presente artículo nos muestra en primer lugar una reflexión sobre el porque es interesante una carrera de orientación para los alumnos. Después, nos habla de la actividades previas que se han desarrollado en los centros (nos muestra la progresión que han llevado a través de las sesiones), hace un resumen de la organización y el desarrollo de dicha carrera de orientación y cita la evaluación de la actividad. Finalmente expone una serie de conclusiones.

## THE 1st SCHOOL ORIENTATION RACE IN CARABANCHEL

**KEY WORDS:** teacher training, sport, orientation, race organization

## ABSTRACT:

The Sports Committee set up in the district of Carabanchel with the aim of encouraging physical activity among students, resulted in the creation of a seminar of Physical Education teachers. This seminar came up with the idea of organising an orientation race around the district for students in 5<sup>th</sup> year of Primary School. The article makes a reflection on why such race was interesting for these students; it also informs about the activities carried out in some schools before the race, and how the students progressed through the sessions. Finally, it offers a summary of the organization and development of the event itself, as well as an evaluation of the whole process.

## INTRODUCCIÓN

Queremos aprovechar este artículo para dar las gracias por su colaboración a la Junta Municipal, al Centro de Profesorado de Latina-Carabanchel, al Club del Buen Deportista, a los padres y madres del Colegio San Ignacio de Loyola que estuvieron colaborando el día de la carrera en el parque, a Jesús Fernández, a Paco Conejo y especialmente a Francisco Martínez, uno de los pilares del desarrollo de esta actividad junto a los alumnos y profesores.

Antes de empezar a contar la experiencia propiamente dicha de la carrera de orientación nos parece necesario explicar el marco dentro del cual surgió esta actividad.

En nuestro Distrito de Carabanchel se ha creado una Comisión de Deportes conjunta de colegios públicos y Junta Municipal con el objetivo de aunar esfuerzos en la promoción de la actividad física como una opción saludable y de disfrute en el tiempo libre y de ocio de nuestros alumnos. De este modo se contribuye a la formación integral de nuestros alumnos y a la igualdad de oportunidades, y los alumnos ven sentido y

continuidad al trabajo realizado en las sesiones de educación física.

Esta Comisión comenzó con la participación de la técnico de educación de la zona, la técnico de cultura y deportes, el director del Polideportivo La Mina (único polideportivo de la zona) y tres directores representantes de los centros.

Para este curso los directores pensaron que era necesario que un profesor de educación física acudiera a las reuniones de la Comisión en la Junta y fuera quien transmitiera los acuerdos e ideas al resto de profesores. Para poder llevar acabo esta idea propusieron la creación de un Seminario de Profesores de Educación Física, cuyo coordinador sería el que acudiría a las reuniones de la Comisión.

Fue dentro del Seminario, a propuesta de algunos profesores, donde surgió la idea de hacer una carrera de orientación en un parque del distrito y posteriormente el coordinador llevo la propuesta a la Comisión. La actividad en el parque se pensó para los alumn@s de quinto de primaria porque los alumn@s de sexto ya tenían programada una jornada multideportiva



en el Polideportivo La Mina y de esta manera enriquecíamos la experiencia de los alumn@s.

Esta forma de trabajo es una de las posibles respuestas que proponen Lucio Martínez, Nicolás Bores y Alfonso García (2007), ya que se articulan en la misma dirección a varios agentes que intervienen en la actividad física y además a través del seminario se pueden desarrollar otras propuestas que sugieren, como son: "las relaciones entre centros que comparten un mismo entorno sociocultural o las relaciones entre diferentes etapas que comparten un mismo alumnado; ...creación de entornos virtuales para articular comunidades..."



## ¿POR QUÉ PENSAMOS EN ESTA ACTIVIDAD PARA NUESTROS ALUMN@S?

La orientación proporciona en nuestros alumn@s una motivación extra ya que toman contacto con un medio no demasiado habitual para ellos. Pero como enfoque educativo, a los docentes, nos interesan aquellos aspectos educativos que a través del trabajo de la Orientación en las sesiones de Educación Física podemos llevar a cabo. Así pues, citaremos algunos de las características más relevantes que esta actividad nos proporciona para desarrollar nuestra práctica docente y a continuación haremos referencia a su relación con el currículo. De esta manera trataremos de justificar el porqué de la orientación en nuestra programación didáctica.

Pere Palou, Xavier Ponseti, Pere Borrás y Josep Vidal en su Conferencia "El papel de la Educación Física en el sistema educativo del siglo XXI" (2007) destacan la importancia de la Educación Física como instrumento de promoción de la salud y entre otras aportaciones subrayan *la promoción por parte del profesorado de actividades de ocio y tiempo libre*, constituyendo este uno de los motivos por los que decidimos iniciar al deporte de orientación a nuestro alumnado, ya que

**supone una oferta real a su tiempo de ocio y recreo.** Se puede practicar siempre que se quiera tanto en la ciudad como en el campo.

**Es una actividad desconocida pero muy motivante.**

Supone una práctica desconocida para nuestros alumn@s. Pero además, presenta un enfoque lúdico, pues se trata de aprender jugando y probando, originando un gran grado de **MOTIVACIÓN**.

**Desarrolla valores educativos.**

Conseguimos que los alumn@s tomen conciencia, respeten y cuiden el medio natural.

*Actividad facilitadora de la integración.*

*Al trabajar en parejas es necesaria la colaboración, el intercambio de opiniones, así como la confrontación de las mismas. .No tiene porqué haber diferencias entre sexos.*

*Es una actividad que incide de forma directa en el desarrollo de aptitudes cognitivas, sociales, afectivas y motrices.*

*Es una actividad que permite el trabajo interdisciplinar.*

La Orientación tiene una relación directa con el área de Matemáticas (ángulos, grados, escalas) con el área de educación artística- dibujo (representación gráfica, interpretación de dibujos- mapas) y con el área de conocimiento del medio (vegetación). Si bien esta interrelación siempre depende de la creatividad de los profesores.

La relación de la **ORIENTACIÓN** con el currículo es muy clara, así por ejemplo podemos señalar entre los objetivos generales de etapa:

"Utilizar en la resolución de problemas sencillos los procedimientos oportunos para obtener la información pertinente y representarla mediante códigos, teniendo en cuenta las condiciones necesarias para su solución".

"Colaborar en la planificación y realización de actividades en grupo, aceptar las normas y reglas que democráticamente se establecen, articulando los objetivos e intereses propios con los de los otros miembros del grupo, respetando los puntos de vista distintos y asumiendo las responsabilidades que corresponden"

Dentro de los objetivos generales del área de Educación Física, aunque tiene relación con todos, destacamos:

"Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo de libre"



"Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades"

"Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora"

En cuanto a los bloques de contenido queda reflejado dentro de los tres bloques siguientes:

- **El cuerpo: habilidades y destrezas**

Destacamos dentro de este bloque los siguientes procedimientos:

- Experimentación y utilización de las habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución.
- Adaptación de habilidades motrices para desenvolverse con seguridad y autonomía en otros medios diferentes al habitual.
- Preparación y realización de actividades recreativas: marcha, acampada, orientación.

- **Salud corporal**

Por ejemplo podemos señalar entre los procedimientos:

Adecuación de las posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance del propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.

Y entre las actitudes: Responsabilidad hacia el propio cuerpo y valoración de la importancia de la práctica de actividades físicas, de un desarrollo físico equilibrado y de la salud.

- **Los juegos**

Destacando procedimientos como "Practica de juegos de campo, exploración y aventura" y actitudes como "Confianza en las propias posibilidades y valoración de las mismas en la elección de las actividades para el empleo del tiempo de ocio y recreo"

### *LAS ACTIVIDADES PREVIAS EN LOS CENTROS*

Para preparar las actividades a realizar con los alumnos en los centros se hizo una reunión previa entre tres colaboradores de diferentes Clubs, ya me dices de orientación de la Comunidad de Madrid (que se había contactado con ellos a través del Seminario) y todos los profesores de Educación Física de los centros participantes que impartían clase en quinto de primaria.

En esta reunión se presentó la actividad distinguiendo entre la carrera en sí y las actividades previas a desarrollar en los centros. Se recordó que cada centro disponía de un material de orientación cedido por el club de orientación Rumbo-Sanse (balizas nuevas, pinzas, tarjetas de control, balizas usadas con su pinza

correspondiente, mapas y un manual básico para los profesores) - que se había hecho llegar a los centros a través del profesor que acudía al Seminario- que convenía usar en la presentación de la actividad a los alumnos, pues era el tipo de material que se iban a encontrar el día de la carrera.

Siguiendo la propuesta que hace Osma Rodríguez (1997, 156-157), los objetivos específicos que pretendíamos alcanzar en nuestros alum@s eran:

- "Familiarizarse con el terreno: aula, gimnasio, patios y parque"
- "Entender que el terreno es posible dibujarlo en un mapa"
- "Conocer el significado de los colores del mapa de orientación"
- "Conocer los símbolos de la leyenda del mapa"
- "Conocer los símbolos de salida, llegada y de control"
- "Saber orientar un mapa con el terreno"
- "Conocer qué es la baliza, la pinza, el código de control y donde se ficha en la tarjeta de control"
- "Entender la descripción de control literal"
- "Utilizar como punto de control grandes detalles del mapa dentro del elemento lineal"
- "Realizar un recorrido balizado"
- "Realizar un recorrido por elementos lineales"



También se comentaron que tipo de actividades se debían hacer en los centros y se resolvieron dudas respecto al desarrollo de la actividad en el parque.

De acuerdo con estos antecedentes pasamos a relatar las actividades que realizamos en uno de nuestros centros.

### 1ª Sesión : Presentación

Se explica a los alumnos que vamos a desarrollar una unidad que acabará con una carrera de orientación en el parque Emperatriz M<sup>a</sup> de Austria.

A continuación se hace una breve puesta en común sobre lo que conocen del deporte de orientación, recogiendo que salvo una niña que ha hecho campamentos con los "Scouts" los demás desconocían este deporte.

Se explica de forma concisa en que va a consistir la carrera de orientación acompañando la exposición con los materiales de orientación, y acabando la misma con la explicación del mapa.

Posteriormente se distribuyen dos fotocopias a cada alumno, en la primera se pide al alumno que observe el

paisaje que se le muestra representado en un plano y que después indique cual de los cuatro croquis que se le proponen está bien orientado, en la segunda fotocopia se representan dos paisajes y se muestran tres planos orientados para cada paisaje y se pide al alumno que indique cual de los tres planos está bien orientado.

La sesión finaliza con la recogida de las fotocopias y la corrección en grupo de las mismas.

### 2ª Sesión: Ludos

(<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/>)

A través de un profesor del seminario conocimos este recurso informático interactivo que analizamos entre todos los profesores del seminario, comentándonos los que se encargaron del tercer ciclo que había una parte del mismo dedicado a la orientación.

(Dentro de la Comunidad Virtual del Seminario se colgó un enlace a este recurso poniendo en común a través del foro de la misma las opiniones sobre las actividades que se proponían para los diferentes ciclos)

Así al entrar en el apartado de alumnado y dentro del link titulado "Moviland" (que es la parte dedicada al tercer ciclo) si entramos en el icono de la estrella (titulado "No pierdas el Norte") tenemos la posibilidad de realizar una serie de actividades interactivas de orientación:

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 1.-Bienvenida              | 2.-Mi aula         |
| 3.-En el parque 1          | 4.-En el parque 2  |
| 5.-La brújula 1            | 6.-La brújula 2    |
| 7.-La brújula 3            | 8.-Orienta el mapa |
| 9.-Carreras de orientación |                    |

Nuestros alumnos en esta sesión, que se desarrolló en el aula de informática, realizaron un croquis de la clase a través de la actividad titulada "Mi aula". El plano que realizó cada uno se imprimió para poder analizar posteriormente en clase el desarrollo del mismo, valorando las dificultades encontradas y los aciertos y errores.

### 3ª Sesión: Correcciones y plano del patio

Al comienzo de esta sesión se comentan en general los diferentes planos de la clase realizados por los alumnos con la actividad del Ludos, observándose que la mayoría de la clase ha ubicado correctamente los diferentes objetos que se encuentran en la misma.

Posteriormente se sugieren diferentes símbolos para utilizar en la representación del plano del patio del colegio (hay que señalar aquí que el patio del colegio es muy pequeño y está compuesto básicamente por un campo de voleibol y un pequeño huerto junto a este, una pista polideportiva de cemento y una zona de columpios). A continuación los alumnos salen al patio en parejas a

realizar una representación del mismo en una hoja cuadrículada.

Al finalizar la sesión se recogen los planos realizados por cada pareja.

### 4ª Sesión: Plano del patio 2

El profesor reparte los planos a cada pareja y va pasándose por cada una comentando y corrigiendo cada plano.

A continuación cada pareja sale de nuevo al patio a repetir su plano (los que tenían un plano con una representación aceptable lo repiten para mejorar la presentación y los demás para que se ajuste mejor a la realidad).

### 5ª Sesión: Mover el plano

En el aula se les presenta el plano del gimnasio que van a utilizar para la actividad en el mismo. Esta actividad la realizan de forma individual con un mapa del gimnasio en el que tienen pintado un recorrido que tienen que realizar guiándose del mapa. Se les indica que es importante que muevan el mapa cuando han llegado a un punto y tienen que dirigirse a otro que no se encuentra en la misma dirección.

El profesor centra la atención en este aspecto, que seguirán desarrollando en posteriores sesiones (y que será fundamental el día de la carrera) y que además constituye uno de los objetivos que los profesores pretendíamos que alcanzarán nuestros alumnos con esta actividad de orientación.

### 6ª Sesión: Recorrido individual con el plano del patio

Para esta sesión se eligieron cuatro recorridos por el patio, que se dejaron marcados la tarde anterior. Dadas las dimensiones del patio en vez de utilizar balizas se utilizaron "gomets" de diferentes colores y formas. Los recorridos tenían cinco controles (descritos literalmente además de con su círculo correspondiente en el mapa, así por ejemplo: cruce de aceras, banco lado oeste, papelera, etc.) y los alumn@s fueron saliendo cada minuto con un mapa, una tarjeta de control y un lápiz. En la tarjeta de control tenían que dibujar la figura geométrica del gomet que encontraban (verificando con la descripción y el mapa que estaban en el control indicado) y dentro el color correspondiente en clave (AM = amarillo, RJ = rojo, VD = verde, AZ = azul). Tanto la salida como la llegada se encontraban dentro del gimnasio, pero en diferente lugar, teniendo en ambas, mesas para la entrega y recogida. En la mesa de llegada se anotaba la hora de llegada para calcular posteriormente el tiempo que había realizado cada alumn@.



## 7ª Sesión: Recorrido en parejas con el plano del patio

En un primer momento se pensó que el día de la carrera los recorridos se harían de forma individual, por eso la sesión anterior realizaron los recorridos individualmente. Tras la visita del parque, la valoración de las experiencias previas de los alumnos, la necesidad de que este primer año los alumn@s alcancen éxito en la actividad y se sintieran competentes para la misma, la mayor complejidad organizativa si se realizaba en modalidad individual (se requería más tiempo ya que el nº de salidas se duplicaba) y los intercambios de correos electrónicos entre los profesores valorando realizar la carrera en modalidad individual o de parejas se decidió finalmente que el día de la carrera los alumn@s saldrían en parejas.

En esta sesión la única variante respecto a la anterior, además de que salieron en parejas, es que -al igual que el día de la carrera- cada control además de la descripción literal tenía un código numérico que ayudaba a verificar si estaban en el control correcto. El número estaba escrito en el "gomet".

Como la dinámica de la actividad la tenían asimilada de la sesión anterior, en esta sesión se centró la atención en que los alumnos verificarán el control con el código numérico correspondiente.

### Sesiones complementarias

Estos alumnos tenían en su centro una sesión semanal en el aula de informática enfocada a reforzar las matemáticas y la lengua. Ya que esta actividad también contribuye al desarrollo de estas áreas se decidió emplear dos sesiones en relación con la orientación. En una de ellas los alumn@s vieron un video de orientación en inglés que había colgado un compañero en el foro de la comunidad virtual del seminario (se trata de un video explicativo de una carrera de orientación protagonizado por un niño), y a continuación realizaron actividades del ludus. Unos terminaron el plano de la clase (hay que señalar aquí que esta sesión la hicieron entre la 2ª y 3ª de educación física) y otros realizaron las actividades siguientes del ludus: en el parque, orienta el mapa y carreras de orientación.

En la otra sesión -que se realizó posteriormente al día de la carrera- lo que hicieron los alumnos fue dar su opinión sobre la actividad de orientación en el foro de la comunidad virtual de la clase desarrollada a través del portal de Educamadrid, de modo que al mismo tiempo que servía de evaluación para la actividad estaban trabajando lengua (y escribiendo sobre algo en lo que han estado implicados directamente). Algunos ejemplos:

"A mi me ha gustado mucho la prueba de orientación. Era muy sencilla y divertida, ha sido entretenida y fácil de hacer. Cuando teníamos que orientar el mapa y hacer

referencias de donde estábamos yo me fijaba en las rotondas y no seguía los caminos sino todo recto. Cuando llegamos a la meta nos han dado un zumo que estaba muy bueno y fresquito. Y también me ha parecido chulo picar en el papel de la baliza, la pincita era muy chula. ME LO HE PASADO MUY BIEN. 😊



### PINZANDO LA BALIZA

"En la excursión yo me lo pasé muy bien, el recorrido no fue muy largo, pero a lo último yo me cansé un poco.

Rubén y yo si movimos el mapa y fue más fácil llegar hasta las balizas. Nosotros fuimos caminando casi todo el camino y luego a las últimas balizas ya íbamos corriendo. Cuando terminamos yo ya estaba cansada, pero suerte que después nos dieron un zumo y estuvimos descansando un ratito en la hierba.

Adiossss"

"A mi también me encantó la carrera, nos cansamos mucho porque era tan largo que... no podíamos más. En un camino había aspersores, nos mojamos, pero no tanto. A mi me tocó con Jorge de pareja, pero bueno es mi compañero. Fue divertido y fácil de hacer.

Cuando íbamos por el último fue increíble porque ya se acabó la carrera, pero yo no quería que se acabara. Lo quiero repetir. ADIOS"

### LA CARRERA DE ORIENTACIÓN

La carrera se programó para el día 6 de junio, miércoles.

A la vez que un trazador iba haciendo el plano del parque se solicitó al Concejal de Distrito la utilización del parque para esa actividad en jornada de mañana, adjuntando la zona por donde pensábamos desarrollar la actividad (como esta actividad estaba ya en conocimiento de la Junta Municipal a través de la Comisión de Deportes esto suponía un mero trámite burocrático que había que hacer).

Una vez realizado el plano, se hizo una visita al parque para seleccionar el lugar dónde citaríamos a los centros (de fácil acceso y amplio).

Después se trazaron unos recorridos provisionales en el mapa y otro día se acudió al parque a verificar los controles seleccionados. Algunos de ellos hubo que cambiarlos porque no estaban claros y además no eran seguros porque estaban cerca de una zona de obras. Cada recorrido constaba de 7 controles, siendo el último el mismo para todos aunque cada uno con su código (tres controles en el mismo punto).

Al mismo tiempo los profesores de los centros participantes fueron mandando por correo electrónico los listados de sus alumn@s al Coordinador y este a su vez le remitió todos al Director de la carrera (Francisco Martínez), el cual elaboró un listado en formato *excel* con los horarios de la carrera.

En estos listados cada pareja venía con un color (naranja, verde o blanco), correspondiente al recorrido que tenían que hacer y con su horario de salida.

Los alumnos participantes eran aproximadamente 300, distribuyéndoseles en tres turnos para que el tiempo de espera en el parque no fuese largo.

En el primer turno acudieron los centros que podían desplazarse andando y así poder empezar pronto y asegurar el comienzo.

Entre turno y turno se dejó espacio para poder realizar ajustes y poder cumplir el horario. En cada turno las salidas se fueron dando cada dos minutos y saliendo cada vez tres parejas (cada una a un recorrido diferente).

En la salida se colocó un reloj que estaba sincronizado con el de la zona de llegada y en cuanto al personal necesario, teníamos a tres personas en la salida entregando los mapas y las tarjetas de control (cada uno entregaba las de un color), otras cuatro personas en la llegada (meta) -recogiendo los mapas y tarjetas de control, apuntando el tiempo que habían tardado y entregando una bebida una vez que les había sido entregado el mapa y la tarjeta de control-, tres personas por el recorrido controlando las balizas y como línea de parada, otra persona en la salida llamando a las parejas e indicando las salidas y Paco coordinando todo con ayuda de otros dos profesores.

#### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

*Los profesores realizamos una evaluación en una sesión del seminario, y también cada profesor realizó la evaluación con los alumnos de su centro.*

Desde el punto de vista organizativo la valoración fue bastante satisfactoria pues se resolvieron positivamente todas las contingencias que fueron apareciendo.

En cuanto a los objetivos específicos que nos habíamos planteado el nivel de consecución de los mismos fue heterogéneo (en función del trabajo desarrollado en cada centro), aunque el porcentaje

de consecución de los mismos fue bastante superior al de los que no los alcanzaron. Este es un aspecto en el que se debe y tiene que mejorar en el curso próximo.

*Sirvan de muestra de las valoraciones de los alumn@s los ejemplos contados en el apartado de las sesiones complementarias de la sección de actividades previas en los centros.*

#### CONCLUSIONES

No queremos finalizar el relato de esta experiencia sin animar a todos los que leáis este artículo a plantear esta actividad en vuestras zonas (nosotros estamos pensando ya en la segunda edición el curso próximo), pues para todos los profesores que hemos participado ha sido muy gratificante pues nuestros alumnos se han sentido competentes, han disfrutado practicando esta modalidad deportiva y de este modo han aumentado su autoestima y valoración de la actividad física. ■

#### BIBLIOGRAFÍA

- Asociación de clubes de carrera de orientación. (1987). *Carrera de orientación. Deporte y aventura en la naturaleza*. Madrid: Penthalon.
- CERVELLATI, R.; PENNISI, L. , Y RAMORINO, M.C. (1988). *Las carreras de orientación. Cómo orientarse en la naturaleza (131-154)*. Barcelona: Rodés Edicions
- ESCARTÍ, A. (coord.); PASCUAL, C.; GUTIÉRREZ, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.
- FLEMING, J. (1995) . *Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel.
- FRAILE, A. (coord.); ÁLAMO, J.M.; VAN DEN BERGH, K.; LOMBARDOZZI, A.; KIRK, D. y otros. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Graó.
- GÓMEZ ENCINAS, V. y otros (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deporte de orientación*. Madrid: MEC.
- KRONLUND, M. (1991). *Carrera de orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Madrid: Martin H. Kronlund.
- LOE: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE de 4 de mayo)
- LOGSE: Ley 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (BOE de 4 de octubre)
- MARTÍNEZ, A. (1996). *La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos*. Madrid: Gymnos.
- MARTÍNEZ, L.; BORES, N. Y GARCÍA, A. (2007). Replantearse el presente de la educación física como estrategia de



mejora: apuntes para un gran debate sobre el futuro. En *Tándem*, 23.

MAZÓN COBO, V.; SÁNCHEZ, M<sup>ª</sup>J.; SANTAMARTA, J.E.; URIEL, J.R. (2005). *Programación de la Educación Física en Primaria. Quinto curso*. Barcelona: INDE.

OSMA RODRIGUEZ, M<sup>ª</sup> del Carmen de. (1997). *El deporte de orientación*. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería de Educación y Cultura.

PALOU SAMPOL, P.; PONSETI VERDAGUER, F.J.; BORRÁS ROTGER, P. Y VIDAL CONTI, J. (2007): *El papel de la Educación Física en el sistema educativo del siglo XXI en Actas del II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física celebrado en Palma de Mallorca*. Ed. Universidad de las Islas Baleares.

QUEROL, S. (1995). *La orientación: una propuesta para las clases de E.F.* CEP. Valencia

RD 1006 / 1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria.

RD 1344 / 1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria.

RD 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria

SYLVESTRE, F. (1987). *Carrera de orientación. La salud en el correr*. Barcelona: Hispano Europea.

Recibido 21-06-07

Aceptado 15-09-07

Pedro Rabanaque Vega

[pedro.rabanaque@educa.madrid.org](mailto:pedro.rabanaque@educa.madrid.org)

CEIP Lorenzo Luzuriaga

C/ Valencia de Don Juan, 19

28034

## NORMAS DE COLABORACIÓN

### En la Revista Pedagógica ADAL

Los autores interesados en la publicación de su manuscrito deberán enviar una copia de su trabajo original en soporte digital *word*. Ésta tendrá una extensión equivalente al soporte papel de DIN A-4 por una cara, no pudiendo superar las 15 páginas con interlineado doble, utilizando un tipo de letra de 12 puntos *Arial*.

Los artículos irán encabezados por un título, acompañados de un extracto de 150 palabras y cuatro o cinco palabras clave. Todo ello debe presentarse en inglés y en español.

Las figuras, dibujos, tablas y cuadros deberán entregarse en archivo aparte, numerándose e indicando con un pie de foto y número donde deben insertarse.

La revista pedagógica ADAL ha convenido seguir y utilizar el formato de publicación y de citas de la APA (2001). *Publicación Manual (5th ed.)* Por ejemplo:

- Para libros:

APELLIDOS, INICIAL DEL NOMBRE. (Año). *Título del libro*. Ciudad de publicación: Editorial.

- Para revistas:

APELLIDOS, INICIAL DEL NOMBRE. (Año). Título del artículo. *Título de la revista, volumen (número)*, páginas.

- Para Internet:

APELLIDOS, INICIAL DEL NOMBRE. (Año). El título del artículo. *Título de la revista, volumen (número)*, consultado el día de mes de año en <http://www>.

Los materiales y documentos se enviarán a los correos electrónicos: [juancarlos.luispascual@gmail.com](mailto:juancarlos.luispascual@gmail.com) y también [info@apefadal.org](mailto:info@apefadal.org) o por correo postal a la Asociación de Profesorado ADAL Avda. Arcas del Agua, 9. 28905 Getafe (Madrid). Se informará al autor de la recepción del manuscrito en un plazo no superior a 72 h.

Se puede optar por colaborar con artículos de investigación educativa o con experiencias docentes. Tanto los artículos como las experiencias llegarán al Consejo Editorial que realizará una primera selección.

Los artículos de investigación pasarán una segunda evaluación anónima de dos autores del Comité Científico que junto con el director de la revista decidirán la pertinencia de su publicación.

**Se han presentado 7 artículos de los cuales 3 se han publicado en el nº 15 de la Revista Pedagógica ADAL**



**Hoja de INSCRIPCIÓN**

SOLICITO SER SOCI@ de la ASOCIACIÓN de PROFESORADO de EDUCACIÓN FÍSICA “ADAL”

**Enviar por correo, FAX o E-mail a:**  
 Avda Arcas del Agua, 9. 28905 GETAFE (Madrid)  
**Fax: 91 683.90.30 - info@apefadal.org**

APELLIDOS		SOCIO/A N <sup>a</sup>	
NOMBRE		N.I.F:	AÑOS EXPER:
		N.R.P:	
DIRECCIÓN: CALLE, NÚMERO Y PISO		POBLACIÓN	
		C.P.	TLFs
e-mail:			
NIVEL QUE IMPARTE (Táchese lo que proceda)		<input type="checkbox"/> ENS. ARTÍSTICA EN GENERAL <input type="checkbox"/> ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS <input type="checkbox"/> OTR.PROFESORES/PROFESIONALE <input type="checkbox"/> PROFESORES EN PARO <input type="checkbox"/> PERS.OTROS ÁMBITOS ADM TVOS <input type="checkbox"/> PROF. NACIONALIDAD EXTRANJER <input type="checkbox"/> PROFESORADO UNIVERSITARIO <input type="checkbox"/> PERS. DOC SERV ED. CENTR-PROV <input type="checkbox"/> OTROS PROFESION CONVENIO	
<input type="checkbox"/> EDUCACIÓN INFANTIL <input type="checkbox"/> PRIMARIA <input type="checkbox"/> EDUCACIÓN ESPECIAL <input type="checkbox"/> EDUCACIÓN DE ADULTOS <input type="checkbox"/> E.S.O <input type="checkbox"/> ENSEÑANZA SECUNDARIA <input type="checkbox"/> BACHILLERATO <input type="checkbox"/> FORMACIÓN PROFESIONAL			
CENTRO DE TRABAJO:		LOCALIDAD:	
TFNO:			
FAX:		C.P:	
SITUACIÓN ADMINISTRATIVA (Táchese lo que proceda)		<input type="radio"/> No funcionari@ no concertado <input type="radio"/> Otros funcionarios <input type="radio"/> Parad@s <input type="radio"/> Contratad@	
<input type="radio"/> Funcionari@ <input type="radio"/> Interin@ <input type="radio"/> No funcionari@ concertado			
ESTUDIOS RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA			
<input type="radio"/> Estudiante de .....		<input type="radio"/> Diplomad@ .....	
<input type="radio"/> Licenciad@ .....		<input type="radio"/> .....	

INSCRITA en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid  
 El 10 de abril de 1997 con el N.R.: 16.519 y con el C.I.F. G: 81.721.607

**CUOTA ANUAL:**  
 12,02 Euros  
 2.000 Pesetas.

NOMBRE			
BANCO O CAJA		DIRECCIÓN DEL BANCO	
LOCALIDAD	C. P	PROVINCIA	SUCURSAL

La cuota la abonaré por domiciliación bancaria.

..... a ..... de ..... de .....

( Firma )

ENTIDAD	OFICINA	D.C	Nº CUENTA



**“Fotos de algunas de las 46 actividades realizadas en el curso 2006 - 2007”**



“La danza y el baile como recurso para la igualdad y la integración”

“Elaboración de Coreografías aplicadas a la Educación Física”



Expresión Corporal



Actividades físicas en la nieve  
 Esquí y Snowboard



GT San Martín de la Vega



X Jornadas de Coeducación Física



Circo como recurso didáctico en EF



Proyecto Jugar y Convivir



Celebración X Aniversario

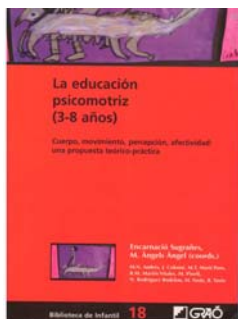


X Jornadas de Coeducación Física



Presentación de nuestro primer libro  
 “Escaparate Deportivo”

## RECENSIONES



### La educación psicomotriz (3-8 años) Encarnació Sugrañes y M. Àngels Àngel (coords.)

Las autoras dividen este libro en dos partes bien diferenciadas, una más teórica en la que se expone los criterios básicos de la educación psicomotriz y otra teórico-práctica en la que se nos expone una propuesta de bloques de contenidos de psicomotricidad.

La primera parte nos hablan de las finalidades de dicha educación (incidiendo en contenidos de tipo motor y psicomotor, mental y socioafectivo) y de los criterios metodológicos que se deben tener en cuenta de los 3 a los 8 años (aprendizaje, globalización y situaciones educativas; vivencia e interiorización; interacciones dentro del grupo-clase y organización; materiales; espacio; ambientación; tiempos; evaluación y observación; interés y ganas de aprender; el rol del maestro en la educación psicomotriz).

En la segunda parte se analizan los siguientes cuatro bloques de contenidos de psicomotricidad: el conocimiento del cuerpo, el movimiento, la estructuración perceptivo-general y la actividad gráfica.

En estos bloques de contenidos se muestran aspectos teóricos, propuestas de secuenciación de contenidos para niñ@s de 3 a 8 años (con objetivos y contenidos de aprendizaje) y criterios metodológicos específicos.

En líneas generales podemos decir que es un libro bastante completo que tiene una buena base teórica que se complementa con una serie de propuestas prácticas, que nos pueden servir como punto de partida para nuestro trabajo psicomotriz en el último ciclo de infantil y primer ciclo de primaria.

Julio Yuste Florido



[www.grao.com](http://www.grao.com)

Serie: Didáctica de la  
expresión corporal /  
Educación física –  
Col: Biblioteca de Infantil  
Pág.: 350 Precio: 22 €  
ISBN:  
978-84-7827-484-0

## ADAL EDITORIAL DEPORTIVA

La Editorial ADAL se crea como editorial especializada en publicaciones relacionadas con el campo de conocimiento de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



ADAL ha decidido dar este servicio al profesorado que forma parte de esta asociación, complementando de esta manera a su revista pedagógica que ya está consolidada con más de 14 números y con una periodicidad semestral.

La creación de un servicio de publicaciones y un servicio de documentación permitirá a los asociados estar asesorados para difundir sus experiencias, sus trabajos monográficos y sus investigaciones. Además nuestra editorial podrá publicar cualquier obra relevante de un miembro de la comunidad científica nacional o internacional si lo estima pertinente su Junta Directiva.

Las condiciones de publicación lograrán que cualquier miembro de la asociación, sin gastos, implicándose en la colaboración de alguna actividad formativa, como ponente o como coordinador, pueda dar a conocer su obra. Como contrapartida ADAL obtendría por una parte aumentar su biblioteca y su fondo editorial, y por otra mejorar su prestigio internacional.

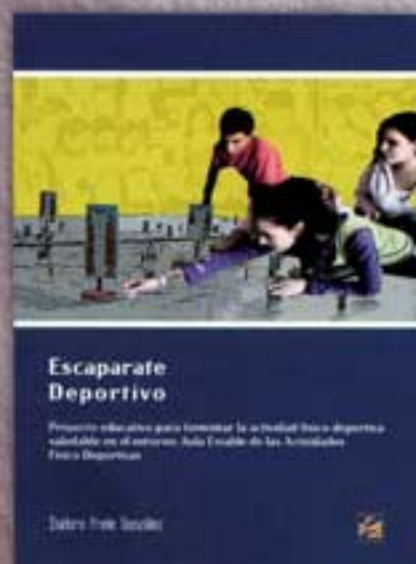
La asociación pretende realizar una distribución institucional (principalmente universidades y centros de profesores de la Comunidad de Madrid) y una distribución comercial (a través de la librería deportiva Esteban Sanz) asegurando de esta manera una mínima difusión de sus publicaciones.

Para cualquier consulta, aclaración o solicitud de publicación podéis contactar con Juan-Carlos Luis en [juancarlos.luispascual@gmail.com](mailto:juancarlos.luispascual@gmail.com)

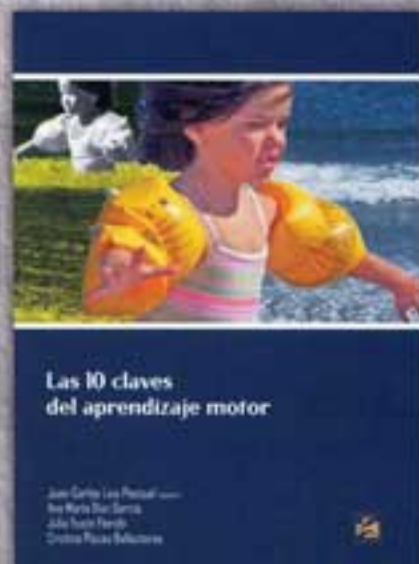




El Escaparate Deportivo es un proyecto educativo innovador que plantea al menos dos apuestas interesantes, una presente y otra futura. La primera consiste en que el alumnado consiga formación dentro de una propuesta integral, mientras que la segunda supone que este joven ciudadano pueda conseguir información sobre dónde encontrar la actividad física en su barrio, una vez que tiene una demanda o una necesidad deportiva que satisfacer. Esta experiencia permite, además de la utilización de la biblioteca escolar como centro de recursos de una manera directa para la búsqueda documental, la puesta en acción de una exposición itinerante, en los diferentes centros de la misma localidad multiplicando las posibilidades de difusión del proyecto.



#### LIBROS EDITADOS



El mundo del aprendizaje motor, antes de distanciarse lo suficiente como para poder reflexionar sobre él, es lejano, distante y arduo, pero poco a poco según vas profundizando en cada uno de sus tópicos se vuelve apasionante y atractivo.

El cambio de enfoque que ha tenido la educación a lo largo del tiempo es similar a las transformaciones operadas desde las primeras teorías que trataron de explicar los principios del aprendizaje motor hasta la actualidad. Es decir, se pasa desde un planteamiento puramente externo, general, cuantificable y dando primacía a los productos hasta uno interno, personal, interpretable y donde se valora, de una manera especial, el proceso.

Las 10 claves del aprendizaje motor nos facilitará, sin duda, dicho acercamiento al plantear de una forma sencilla y clara las nociones que nos abrirán las puertas de este campo de conocimiento.

DISTRIBUIDORA

**ESM&SL**  
 LIBRERÍA DEPORTIVA

LIBRERÍA DEPORTIVA ESTEBAN SANZ S.L.

Calle Paz, 4 28012 Madrid / [www.libreriadeportiva.com](http://www.libreriadeportiva.com) / [esm@expocenter.com](mailto:esm@expocenter.com) Tfo: (34) 915213868 Fax: (34) 915227873