



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN ESCOLARES COSTARRICENSES. ANÁLISIS DE UNA EXPERIENCIA.

Alejandro Salicetti Fonseca

Doctor en Formación del profesorado.
Escuela de Educación Física y Deportes - Universidad de Costa Rica
Email: alejandro.salicetti@ucr.ac.cr

Cinthya Campos Salazar

Máster en Ciencias del Movimiento Humano
Escuela de Educación Física y Deportes - Universidad de Costa Rica
Email: cinthia.campos@ucr.ac.cr

RESUMEN

Las Escuelas Deportivas y Recreativas para la Salud son un proyecto de Acción Social que ofrece la Universidad de Costa Rica a la comunidad. Su principal propósito es promover y educar sobre la importancia de un estilo de vida más activo. Nos planteamos como principal objetivo de investigación escuchar, conocer e interpretar las opiniones que surgen, por razón de un grupo de discusión, acerca de la vivencia de los docentes de Educación Física que tuvieron a su cargo escolares de 7 a 8 años. Así como, ofrecer a los maestros mejores herramientas para manejar este tipo de población.

Participaron en la investigación todos los maestros que impartieron clases al grupo de estudio.

Los resultados obtenidos, muestran al inicio un docente no tan positivo, que cambia de actitud conforme va compartiendo más con sus alumnos. Por otro lado, quienes vivieron esta experiencia sugieren un planeamiento con actividades diversas y creativas que estimulen el interés de los niños(as) con el objetivo de lograr la participación constante de los mismos.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, metodología de enseñanza, tiempo de clase, trabajo en grupo.

1. INTRODUCCIÓN.

Las Escuelas Deportivas y Recreativas para la Salud surgen como un programa de Trabajo Comunal Universitario coordinado por la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, propuesta que se plasmó a partir de los años 80. Esta iniciativa, con el paso de los años, se convirtió en un proyecto de Acción Social que se ofrece a la comunidad conservándose como proyecto sólido hasta la actualidad.

El tipo de población que se ha beneficiado de este proyecto incluye niños(as), y jóvenes con edades entre los 0 y 17 años, y en los últimos años se ha involucrado a los padres de familia o encargados de la población matriculada. Estas actividades se han ofrecido en el mes de enero, especialmente por las mañanas. Por lo general, estas actividades han estado a cargo tanto de maestros como de alumnos(as) que se encuentran finalizando su carrera. Actualmente, la población participante se ha organizado en grupos de manera que la diferencia de edad entre ellos, sea de un año solamente, con el fin de que su desarrollo físico y emocional se encuentre a un nivel muy similar.

En relación al tipo de actividades que se han desarrollado se incluyen: la estimulación temprana, actividades para el desarrollo motor, deportes colectivos e individuales así como diferentes tipos de actividades recreativas. Según Stodden, Langendorfer, Rudisill, García y col. (2008) los niños(as) que poseen buen desarrollo motor tienen mayor posibilidad de ser físicamente activos en su vida adulta. Esto se debe, según los autores, a que las competencias motrices básicas son un mecanismo primario que promueve el compromiso con la actividad física. En este sentido, las escuelas deportivo-recreativas para la salud se plantean el objetivo de ofrecer un espacio para la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación en niños(as) y adolescentes, principalmente, mediante la enseñanza del movimiento humano.

Los beneficios que se obtienen de realizar este tipo de actividades sistemáticas que organiza la Universidad de Costa Rica son innumerables en la salud integral de la población. Estos beneficios incluso se presentan en las etapas iniciales de la vida, por lo que es relevante incentivar a los niños, niñas y adolescentes a realizar actividad física, para reducir el riesgo de diversas enfermedades, entre ellas la obesidad infantil (Guzmán, 2010; Hoyo & Sañudo, 2007; Quinn, Doody, O'Shea, 2007). Las actividades deportivo-recreativas tienen como objetivo el promover un estilo de vida físicamente activo y saludable, por lo que durante sus sesiones se pretende fortalecer las habilidades y destrezas de los participantes.

Los beneficios que la práctica de actividad física tiene sobre la salud se dan en todos los sistemas corporales y beneficia tanto a hombres como a mujeres, en todas las etapas de la vida (Casado, Hernández y Jiménez, 2009; Rethorst, Wipfli, & Landers, 2009; Caracuel y Arbinaga, 2010, Shubert, McCulloch, Hartman, Giuliani, 2010). Ser físicamente activo en las primeras etapas de la vida es especialmente importante en el niño y adolescente para que se dé un adecuado desarrollo, además se mejore su salud y éste se desenvuelva mejor en un ambiente académico y social (Renzi, 2009).

En relación a las actividades para la población escolar, como lo mencionan Casado y col. (2009) y Guzmán (2010) es difícil dar una recomendación general acerca de las características de la actividad física que se debe promover en esta población, algunos aspectos que aun es necesario investigar, según los meta-análisis realizados por Lee (1993); Ritter, y Low (1996); Ruiz, Castro-Piñero, Artero, Ortega, Sjöström, Suni y Castillo (2009), son la duración, la intensidad y la frecuencia de la actividad.

Precisamente en el caso particular de las Escuelas Deportivo Recreativas para Salud de la Universidad de Costa Rica y tomando en cuenta lo manifestado por los maestros durante las Escuelas en el Verano del 2007 al 2009, el grupo de 7 a 8 años presentó características particulares con respecto al proceso de enseñanza aprendizaje, esto fue evidente por medio de las observaciones de las coordinadoras del programa, así como, por los comentarios de los maestros quienes lo evidenciaron consistentemente en las evaluaciones semanales. Teniendo en cuenta lo anterior, se ha propuesto una investigación que intente dar respuesta a las siguientes interrogantes.

1. ¿Cuál es el sentir del docente cuando se está a cargo de un grupo de 30 niños y niñas con edades entre 7 a 8 años?
2. ¿Qué actividades funcionan mejor con este tipo de población?
3. ¿Cuáles son las diversas situaciones que se presentan durante una clase?
4. ¿Cuáles serían las principales competencias que debe de tener un maestro para impartir clases de movimiento humano a esta población de niños?

De las preguntas anteriores se derivan los siguientes objetivos de investigación:

1. Interpretar y describir la vivencia de un grupo de docentes de la enseñanza de movimiento humano que tuvieron a su cargo una población de 7 a 8 años.
2. Ofrecer algunas opciones pertinentes que permitan a los futuros profesores contar con mejores herramientas para el manejo en general de este tipo de población.

2. MÉTODO.

Tomando en cuenta lo que dice Latorre y Arnal (2003) clasificamos nuestra investigación de tipo educativa bajo un paradigma cualitativo, utilizando una modalidad de estudio de caso. Stake (1999) con el objetivo principal de explorar y comprender, más que de explicar la causa de nuestro problema.

2.1. PARTICIPANTES.

La muestra fue de tipo intencional bajo estricto juicio de los investigadores que realmente fueron los maestros que impartieron clases de movimiento humano a un grupo de niños(as) con edades entre 7 a 8 años de edad. Participaron en la investigación un total de 8 maestros o monitores contratados para dar clases en las Escuelas Deportivas y Recreativas para la Salud de la Escuela de Educación Física y Deportes en el mes de Enero del 2010. En cuanto a género el 25% (n=2) estaba compuesta por mujeres y el 75% (n=6) por hombres.

2.2. INSTRUMENTO.

Se utilizó una entrevista como técnica para coleccionar la información, la cual nos permitió recoger las opiniones y sugerencias de los maestros sobre el manejo del grupo de niños(as) con edades entre 7 a 8 años. La entrevista utilizada incluía preguntas abiertas que se construyeron utilizando la técnica DELPHI por dos especialistas en la enseñanza del movimiento humano e investigadores Universitarios.

2.3. ANÁLISIS DE LOS DATOS.

Para el análisis de los resultados cualitativos se transcribieron las grabaciones de la entrevista en un solo documento, una vez obtenida la información se ordenó en un solo texto, al cual se le dio lectura varias veces estableciendo diversos niveles progresivos de reducción y estructuración teórica de la información mediante la construcción de las categorías y el establecimiento de códigos (análisis de contenido). Estas categorías se identificaron de acuerdo al objeto de estudio, las cuales permitieron interpretar y establecer la teoría.

3. RESULTADOS.

En el análisis de contenido del grupo de discusión se resalta la separación en una unidad general que reúne el total de los datos (documento de texto), una unidad referida a la experiencia de trabajar con poblaciones de 7 a 8 años; ésta a la vez representada en diferentes categorías nombradas para el presente trabajo de la siguiente forma:

Categoría	Definición
<i>Sentimientos</i>	Relativo al estado de ánimo de los profesores al enfrentar al grupo de niños.
<i>Metodología</i>	Se refiere al conjunto de acciones y procedimientos que utiliza el profesor con el objetivo de guiar al estudiante hacia el aprendizaje de los objetivos.
Tiempo efectivo	Se refiere a la participación continua del estudiantado de forma individual o grupal, durante el desarrollo de la clase.

La información de cada categoría se desarrolla utilizando las preguntas realizadas al grupo de maestros durante el grupo de discusión. La primera pregunta fue la siguiente:

“¿Cuál fue su sentir cuando estuvo a cargo del grupo de 30 niños y niñas con edades entre 7 a 8 años?”

Los profesores al responder esta pregunta hicieron referencia tanto a su sentir al enfrentar al grupo como a la caracterización de los niños y niñas y a los aspectos metodológicos.

Los profesores expresaron que el sentimiento al principio fue negativo, pero que conforme pasaba el tiempo eso cambiaba, el profesor tiende al principio a

tener sentimientos de miedo, pánico y frustración pero al ir adquiriendo mayor contacto con los niños(as) el sentimiento pasa a ser más cómodo, alegre y se torna, positivo.

Uno de los profesores expresó lo siguiente: *“...al principio me sentí como un tío, y a la media hora sentí pánico porque eran incontrolables....pero ya cada día que nos tocaba con ellos nos sentíamos más cómodos, ya sabíamos como tratarlos mejor”* (profesor 1).

Con respecto a las características, de los niños y niñas del grupo de 7 a 8 años, expresaron que eran hiperactivos, fogosos e inquietos, recordando siempre que *“los niños son como son”* (profesor 2) y *“que cada uno tiene su historia”* (profesor 1).

Considerando las características de los niños(as), los profesores, por la experiencia vivida, comentaron que una excelente estrategia metodológica, para el trabajo de la Educación Física con niños y niñas entre 7 a 8 años, es que los grupos sean más pequeños (al menos de 12) para lograr un mejor control del grupo. Además, recomiendan utilizar variedad en las actividades y al final dar una retroalimentación para reforzar los conocimientos adquiridos durante la clase.

Dos profesores expresaron lo siguiente:

“...tuvimos que usar la estrategia de dividirlos, repartirlos para trabajar mejor...” (profesor 1).

“...en esas edades hay que cambiar las actividades, variar las actividades, mantenerlos ocupados porque si ellos se aburren un poquito es donde inicia el problema...” (profesor 3)

Otra pregunta que se les formuló fue la siguiente:

“¿Cuáles actividades les funcionaron y cuáles no les funcionaron en esta población de niños(as) de 7 a 8 años?”

Una de las principales características de las actividades que mejor funcionan, según el comentario de los profesores, son aquellas que logren mantenerlos motivados. Según la opinión de los profesores el realizar una actividad en la que tengan que esperar su turno en una fila, o bien, llevarlos al cansancio les disminuye la motivación hacia el contenido que se esté desarrollando.

Uno de los profesores comentó: *“Juegos como el cuartel inglés en el que los niños(as) debían permanecer en hilera o en fila no servía ya que se tornaba tedioso mantenerlos así”* (profesor 5).

Las actividades dinámicas, en las que el niño(a) se mantiene en movimiento evita que se distraigan, o bien, busquen otra cosa que hacer, sin embargo no se deben llevar al cansancio porque se convierte en un factor negativo el cual desmotiva al grupo; las actividades deben ser cortas, entre 3 a 5 minutos, según la aceptación de la actividad, y así mantener la atención de ellos. Otro de los aspectos importantes a destacar es que la enseñanza a través la metodología

tradicional, es decir, por medio de la enseñanza de la técnica no es la más apropiada. La mayoría de los profesores comentan que a estas edades hay mayor motivación cuando se realizan actividades más globales.

Uno de los comentarios de los profesores fue: *“Los estudiantes muestran una actitud positiva hacia el juego y tienen poco interés por la técnica; son bastante competitivos”* (profesor 3)

Se entiende en resumen, de acuerdo a los comentarios de los profesores que en este tipo de población la técnica no es tan importante, que es más importante el juego como elemento motivacional.

Finalmente se le preguntó acerca del tiempo efectivo y alguna estrategia que pudiera mejorar este aspecto durante la clase. La pregunta fue la siguiente:

¿Cuáles serían, de acuerdo a su experiencia vivida, algunas estrategias que tienden a mejorar el tiempo efectivo de clase?

Según la experiencia de los profesores, con este tipo de población, el estudiante se logra mantener interesado principalmente al inicio de la clase, cerca de 15 a 20 minutos y dependiendo de su motivación hasta 35 a 45 minutos máximo. Uno de los profesores comentó: *“yo siento que como tiempo efectivo se manejan sus 40 minutos bien, ya después de eso cuesta más mantenerlos”* (profesor 4).

Para lograr una mayor motivación del grupo, los profesores sugieren que las actividades que se proponen deberían tener una duración de alrededor de 5 minutos como máximo y mencionan que si la actividad realizada es exitosa, es conveniente volverla a repetir en las siguientes clases.

Otro profesor comentó: *“...en la duración de las actividades máximo 5 minutos, aunque igual uno planea y todo, y al final depende de cómo estén los niños(as) la verdad”* (profesor 5).

Uno de los profesores comentó una estrategia que, según su opinión, podría ayudar a mejorar el interés de los niños(as) y por tanto lograr un mayor tiempo efectivo de las clases y es el planear actividades que impliquen logros alcanzables, de lo contrario la motivación del estudiante disminuirá y afectará el desarrollo de la clase.

El profesor comentó lo siguiente: *“...para este grupo de alumnos les pusimos las bases de béisbol a una distancia corta, de manera que aunque bateara muy suavemente el chico llegara a la base y al lograr el objetivo querían seguir el juego”*

4. DISCUSIÓN.

En esta investigación hemos examinado la opinión de la experiencia docente de los profesores que tuvieron a cargo el grupo de niños(as) de 7 a 8 años de las Escuelas Deportivas y Recreativas para la Salud que ofrece la Escuela de Educación Física y Deportes en la Universidad de Costa Rica.

Al finalizar las actividades por medio de un grupo de discusión, se analizaron específicamente tres factores desde la perspectiva del profesor, cuyo propósito es ofrecer nuevas herramientas que mejoren la práctica docente en el grupo escolar de 7 a 8 años de edad.

Uno de los aspectos que fueron resaltados por los profesores es la motivación, en sus comentarios se considera que el planear actividades que capten el interés del alumnado es fundamental para lograr un buen desarrollo de las clases deportivo-recreativas; nuestros resultados concuerdan con los obtenidos por Caballero (2012), quien menciona que “es importante que las actividades sean significativas y que produzcan el máximo de tiempo de compromiso motor” pg. 27, por parte del alumnado.

Además, el mismo autor sugiere que uno de los factores clave de una organización eficaz es alcanzar que la actividad que diseñemos motive al alumnado, logrando a su vez mayor concentración en participar, lo cual previene que los alumnos no se distraigan.

Por otra parte, nuestros resultados referidos al nivel de motivación en el alumnado también concuerdan con lo mencionado por Gutiérrez y Pilsa (2006) quienes indican que el profesor debe planear una variedad de actividades, lo cual, según el autor, redundaría en que el profesor(a) debe actualizarse y tener buen conocimiento de lo que hace.

Estos resultados también se relacionan con la opinión de los estudiantes quienes en la investigación realizada por Gutiérrez y Pilsa (2006) valoraron positivamente la variedad de actividades y la inclusión de nuevos ejercicios y juegos.

En relación con el tiempo de duración de las actividades y su impacto sobre la motivación, nuestros resultados concuerdan con los de Olmedo (2000) en cuanto que es importante no realizar actividades muy largas ya que tienden a que el alumnado pierda motivación y provocan desinterés y aburrimiento. También concuerda en cuanto a repetir en otras sesiones las actividades que resultaron del agrado y de mucho interés por parte de los alumnos(as).

Este factor es igualmente mencionado por Trujillo (2010) quienes resaltan que las actividades cortas y frecuentes son las recomendadas en una población de primaria y promueve aumentar progresivamente el tiempo de la actividad, según la concentración, dosificación del esfuerzo y desarrollo alcanzado.

Otro de los aspectos importantes de acuerdo a los resultados obtenidos es que es mejor trabajar con grupos pequeños para tener mejor manejo de grupo, dado las características del grupo, que en nuestro caso, según los profesores tendían a ser “fogosos, inquietos e hiperactivos”, esta recomendación es afirmada por Bund (2008) quien apoya el trabajo con grupos pequeños ya que la aplicación de esta metodología desata una mejor transferencia y estabilidad de los movimientos aprendidos, lo que significa según el mismo autor, “que el movimiento puede ser aplicado más adelante, de manera más eficiente sin importar bajo que condiciones”, pag. 9. Sin embargo, en esta misma línea, autores como Díaz Lucena (1994) recomiendan que la formación de grupos pequeños o grandes dependerá

más del tipo de organización, es decir, si lo que se desea es mayor participación, mayor seguridad, aumentar del tiempo efectivo, o ganar tiempo de enseñanza. En este sentido, son diversas las razones para decidir si lo conveniente es trabajar con grupos pequeños o con grupos grandes, según los resultados obtenidos y los aportes de otras publicaciones.

Por último, y no por eso menos importante los resultados de esta investigación señalan que, tanto el niño como la niña de estas edades, son mayormente atraídos por una metodología de actividades más globales que por el aprendizaje de la técnica de ejecución. Esta teoría de la utilización de una metodología más global o inductiva sobre una metodología más normativa o repetitiva a la hora de asignar las tareas para lograr una mayor atracción de los niños(as) hacia las actividades, se ve fortalecida por el meta-análisis realizado por Donavan y Radosevich (1999) quienes después de analizar 63 estudios encontraron beneficios en las condiciones de las prácticas de los estudiantes cuando se utilizaban estrategias metodológicas de menor severidad, en este caso, se hace referencia a los intervalos de instrucciones durante la realización de la actividad, en comparación con estrategias metodológicas más rigurosas

En Costa Rica, es fuerte la tendencia de estimular el aprendizaje de un deporte particular a edades tempranas, pero en su mayoría la metodología que se utiliza es de tipo tradicional o como lo menciona Devís y Peiró (2007) el modelo aislado, en donde se entrena separadamente la habilidad técnica elegida para introducir posteriormente, en el mejor de los casos, una situación predeterminada de juego y finalmente intentar integrarla en el contexto real de juego. En este sentido, y de acuerdo a la opinión de los profesores es importante considerar que el proceso de enseñanza-aprendizaje esté mayormente orientado desde una perspectiva global, es decir, por medio de la aplicación de la enseñanza de la táctica en situaciones de juego reales fortalecidas en su componente lúdico de acuerdo a la edad escolar. Este tipo de metodología según Devís y Peiró (2007); Devís, y Sánchez, (1996) ayuda a los alumnos a reconocer los problemas, a identificar y generar sus propias soluciones y a elegir las mejores. Además, provee un ambiente adecuado que incentiva la imaginación y la creatividad para resolver las distintas situaciones de juego.

Como conclusión podemos decir que el docente al enfrentar un grupo de niños “inquietos, fogosos o hiperactivos” siente miedo, pánico y frustración, sin embargo conforme comparte día a día con sus alumnos se va sintiendo más cómodo y a gusto al relacionarse con sus estudiantes.

Durante esta experiencia, los maestros aplicaron algunas estrategias para un mejor manejo de grupo y organización de la clase, algunas de éstas fueron: la división de los niños(as) en grupos pequeños, planear actividades que permitan alcanzar el objetivo deseado estimulando la mayor participación, además, el planeamiento de juegos y de situaciones reales de juego de un determinado deporte resultaron ser más atractivos que la práctica aislada de la técnica de una destreza deportiva.

Sobre la organización de la clase los maestros lograron discernir que es provechoso repetir actividades que han captado el interés de los niños(as), y

concluyen que para lograr un mejor tiempo efectivo de clase es necesario mantener al alumnado con un nivel alto de motivación.

Finalmente consideramos que el conocimiento por parte del docente de lo que sus colegas piensan es importante ya que ofrece una buena herramienta para mejorar sus clases, permitiendo construir una actitud más positiva hacia aspectos que aun no se conocen o no están bien valorados del grupo. En este sentido se recomienda que una vez terminado el ciclo o el semestre se realice un grupo de discusión acerca de aspectos importantes de la experiencia docente, lo que, en primera instancia, conllevaría a un enriquecimiento local; sin embargo es necesario que otros profesionales de las ciencias del movimiento humano asuman el reto de describir y documentar sus experiencias y darlas a conocer más allá del ámbito laboral.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Bund, A. (2008). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Revista de Educación Física para la paz* N° 2. (3- 12) <http://www.lapeonza.unlugar.com/peonza-ne3.pdf>

Caballero, J. A. (2012). Aproximación a los elementos de la organización en las clases de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física, EmásF Año 3 N° 16.* (69-78) http://emasf.webcindario.com/NUMERO_16_EMASF.pdf

Caracuel, J.C. y Arbinaga, F. (2010) Repercusiones del ejercicio sobre la salud. *Apuntes de Psicología.* 28(2):315-328.

Casado, C.; Alonso, N.; Hernández, V. & Jiménez, R. (2009). Actividad Física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006. *Revista de Pediatría y Atención Primaria.* 11: 219-231.

Devís, J. & Sánchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. En Moreno, J.A. & Rodríguez, P.L. (comps.). *Aprendizaje deportivo.* Murcia: Universidad de Murcia, pp. 159-181.

Devís, J. y Peiró, C. (2007) La iniciación de los juegos deportivos: la enseñanza para la comprensión. En R. Arboleda (ed.) *Aprendizaje motor: elementos para una teoría de la enseñanza de las habilidades motrices* (pp. 105-129). Medellín: Funámbulos.

DÍAZ LUCENA, J (1994): "El currículum de la EF en la Reforma educativa". Barcelona.

Donovan, J. J. & Radosovich, D. J. (1999). A meta-analytic review of the distribution of practice effect: Now you see it, now you don't. *Journal of Applied Psychology,* 84(5), 795-805.

Gutiérrez, M. y Pilsa, C. (2006) Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 6 (24) pp. 212-229 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artactitudes36.htm>

Guzmán, R. (2010). Valoración médico deportiva: aspectos biopsicosociales relacionados con las actividades físicas y deportivas en los niños y adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. 3 (3): 192 – 200.Inde.

Hoyo, M. y Sañudo B. (2007). Composición corporal y Actividad Física como parámetro de Salud en niños de una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (6): 52-62.

Latorre, A., y Arnal, J. (2003). *Bases Metodológicas de la Investigación Educativa*. Barcelona España: Ediciones Experiencia.

Lee, K. (1993). *The effects of instructional quality on teacher and student behaviors in physical education: A meta-analysis*. Unpublished Doctoral (Ph.D.) thesis, University of Northern Colorado, USA.

Olmedo, J. A. (2000) Estrategias para aumentar el tiempo de prácticas motriz en la clase de Educación Física. *Revista Apunts: Educación Física y Deportes*. 59:22-30 http://articulos-apunts.edittec.com/59/es/59_022_030_ES.pdf

Quinn A., Doody, C., O´Shea, D. (2007). The effect of a physical education programme on physical activity, fitness quality of life and attitudes to exercise in obese females. *Journal of Science and Medicine Sport*. 11: 469-472.

Renzi, G. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(7).

Rethorst, C., Wipfli, B., & Landers, D. (2009). The Antidepressive Effects of Exercise. A Meta-Analysis of Randomized Trials. *Sports Medicine*, 39(6), 491-511.

Ritter, M. & Low, K. G. (1996). Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23(3), 249-260.

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 909-923.

Shubert, T., McCulloch, K., Hartman, M., Giuliani, C. (2010). The Effect of an Exercise Based-Balance Intervention on Physical and Cognitive Performance for Older Adults: A Pilot Study. *Journal of Geriatric Physical Therapy*. 33(4):157-164.

Stake, R. E. (1999). *Investigación con Estudio de casos*. Ed. Morata. Madrid.

Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Roberton, M., Rudisill, M., Garcia, C. y otros. (2008). A developmental Perspective on the role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *QUEST*, 60(2).

Trujillo, F. (2010). La Organización del grupo-clase y de las tareas en la clase de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física, EmásF Año 1 N° 2*. (14- 24) http://emasf.webcindario.com/NUMERO_DOS_EmasF.pdf

Fecha de recepción: 21/2/2013

Fecha de aceptación: 3/3/2013