



# Habilidad Motriz

COLEF DE ANDALUCÍA  
REVISTA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**Edita:** Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía

**DIRECTOR:** Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:** Dra. Palma Chillón Garzón

## CONSEJO EDITORIAL

**Presidente:** J. Ignacio Manzano Moreno  
**Vicepresidenta:** Palma Chillón Garzón  
**Secretario:** Antonio Aires Rosales  
**Tesorero:** Alejandro Serrano Rodríguez  
**Vocales:** Jaime Vallejo López  
Albert Aliaga Rodes  
Antonio J. Mena García  
Carlos A. Guillén López

**COMITÉ CIENTÍFICO:** Dr. Arráez Martínez, J. M. (Universidad de Granada)  
Dr. Blázquez Sánchez, D. (INEF de Barcelona)  
Dr. Carreiro da Costa, F. (Universidade Técnica de Lisboa)  
Dr. Delgado Fernández, M. (Universidad de Granada)  
Dra. García Montes, M. E. (Universidad de Murcia)  
Dr. González Badillo, J. J. (Universidad Pablo de Olavide)  
Dr. Gutiérrez Dávila, M. (Universidad de Granada)  
Dr. Ibañez Godoy, S. (Universidad de Extremadura)  
Dr. León Guzmán, F. (Universidad de Extremadura)  
Dr. Martínez del Castillo, J. (Universidad Politécnica de Madrid)  
Dr. Oña Sicilia, A. (Universidad de Granada)  
Dr. Ruiz Pérez, L. M. (Universidad de Castilla-La Mancha)  
Dr. Sánchez Bañuelos, F. (COE y Master Alto Rendimiento Deportivo)  
Dra. Torre Ramos, E. (Universidad de Granada)  
Dr. Torres Guerrero, J. (Universidad de Granada)  
Dra. Vernetta Santana M. (Universidad de Granada)

**ADMINISTRACIÓN:** Ilustre COLEF de Andalucía  
Carbonell y Morand, nº 9  
14001-CORDOBA  
Tif. y Fax: 957 491 412

**web:** <http://www.colefandalucia.com>

**email:** [colefandalucia@wanadoo.es](mailto:colefandalucia@wanadoo.es)

**Foto de portada y Maquetación:**  nosecuantos  
diseño gráfico

**Impresión:** Imprenta GAMI (Granada)

**Depósito Legal:** CO-782-1992

**ISSN:** 1132-2462

**Periodicidad:** Semestral

## INDICE

### EDITORIAL

DELGADO NOGUERA, Miguel Ángel ..... 3

### 1.- IMPORTANCIA DE LOS VALORES EDUCATIVOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA.

GRANERO GALLEGOS, Antonio y

BAENA EXTREMEIRA, Antonio ..... 5

### 2.- EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA UTILIZACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

SALAZAR MARTÍNEZ, Carlos ..... 15

### 3.- APORTACIONES DE LA OBRA "DÍAS GENIALES O LÚDRICOS" AL COMPENDIO DE JUEGOS DEPORTIVOS TRADICIONALES DE ANDALUCÍA.

RAMÍREZ MACÍAS, Gonzalo ..... 25

### 4.- LA EDUCACIÓN FÍSICA DE AYER Y HOY: ¿EVOLUCIÓN O ESTANCAMIENTO?

PÉREZ LÓPEZ, Isaac José ..... 32

### 5.- LA PRÁCTICA DEPORTIVA ESCOLAR Y LA INTERFERENCIA ENTRE HABILIDADES MOTRICES Y COGNITIVAS EN UNA SITUACIÓN DE DOBLE TAREA.

NÚÑEZ SÁNCHEZ, F. Javier y

GÁLVEZ GONZÁLEZ, Javier ..... 39

### 6.- IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN EL MUNDO LABORAL Y SU REPERCUSIÓN EN LA EMPRESA.

GÓMEZ LÓPEZ, Manuel y

VALERO VALENZUELA, Alfonso ..... 47

PUBLICACIÓN INDEXADA EN  
LATINDEX

Habilidad Motriz es una publicación plural y abierta, que no comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores. La reproducción del material publicado en esta revista, está autorizado, siempre que se cite su procedencia.

## IMPORTANTE LOGRO PARA NUESTRA REVISTA

Nos alegra el informaros que, en nuestra lucha por conseguir la certificación de calidad para nuestra revista **Habilidad Motriz**, y fruto de los “movimientos” realizados, desde el 27/09/2006 aparece recogida en la base de datos de la página de LATINDEX (información sobre publicaciones científicas).

La revista ha pasado los criterios de calidad editorial Latindex (aprobados para el Catálogo en la reunión de Lisboa, 14-16 de Febrero de 2001), estos criterios estaban contemplados en 33 puntos enmarcados en los siguientes bloques:

- Características básicas (prerrequisitos, para evaluar la revista)
- Parámetros relativos a la presentación de la revista
- Parámetros relativos a la gestión y la política editorial
- Parámetros relativos a las características de los contenidos

La importancia de que la revista esté “indexada” supone una ratificación de la calidad para los autores que publiquen y una catalogación que valida la calidad que posee Habilidad Motriz.

En las dos webs que señalamos se puede encontrar todos los detalles. Su ubicación para consultarla:

<http://www.latindex.unam.mx/revista.php?opcion=1>

[http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo\\_busqueda=CODIGO&clave\\_revista=632](http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo_busqueda=CODIGO&clave_revista=632)

En la página de DIALNET, se pueden consultar todos los índices de las revistas publicadas, así mismo, hay una base de datos con una detallada relación de todos los autores que tienen publicados artículos.

J. Ignacio Manzano Moreno. Colegiado nº 4772.  
Presidente del COLEF de Andalucía.

## REFLEXIÓN A COLACIÓN DE LAS BODAS DE PLATA DE LOS PROFESIONALES DE EF

El colegio oficial de licenciados en Educación Física y en Ciencias de la actividad física y del deporte de Andalucía ha tenido el gran acierto de conceder la insignia de oro del COLEF de Andalucía, como reconocimiento, a los colegiados de más de veinticinco años perteneciendo al mismo desde la inscripción del colegio profesional.

Cuando uno cumple más de veinticinco años en la profesión suele estar en, cerca o pasados el medio ciclo de vida de un persona.

Quizás es un buen momento para reflexionar acerca de las bodas de plata de los profesionales.

Mi primera reflexión es que no es lo mismo llevar veinticinco años de profesión que llevar un año de profesión repetido veinticinco veces. Quiere decir esto que no basta con los años de experiencia sino que esta experiencia ha tenido que ser reflexionada y vivida con la intención de ser cada vez mejor profesional. El profesional se vuelve "sabio" proporcionalmente, no a sus experiencias, sino a su capacidad para aprovechar las experiencias.

La segunda reflexión es que con este tiempo de ejercicio en la vida laboral conviene realizar algún "chequeo profesional" ya que es una edad muy propicia para "coger algunas enfermedades". Una de estas patologías tiene cierta relación con la arteriosclerosis o endurecimiento de las venas pero que en nuestro caso sería una esclerosis profesional que va produciendo un endurecimiento de nuestras funciones profesionales.

Podemos encontrar dos tipos de patologías: generales y particulares; las primeras afectan al comportamiento general del profesional y a todo

el proceso del trabajo, y se manifiestan porque no quieren cambiar sus creencias, comportamientos y actitudes generales hacia la profesión aunque haya cambiado la misma. Se convierten estas patologías en enfermedades crónicas.

Las patologías particulares sólo afectan a algún aspecto del proceso del trabajo. Generalmente afectan a comportamiento concretos y son más fáciles de modificar. Son enfermedades pasajeras, a veces, temporales.

Estas enfermedades profesionales van produciendo sus efectos negativos en los trabajadores de la EF y el Deporte. Algunas veces nos llevan al conocido "burn out" o estar quemado que se produce en la enseñanza de la EF o en el ejercicio profesional.

Estas patologías se "cogen" a lo largo de toda la vida profesional, en las diferentes etapas. Estas etapas o fases en la carrera profesional son:

1ª.- La fase inicial o del comienzo en el trabajo profesional responsable que dura 2 años aproximadamente. Esta etapa se suele producir como patología típica el "sentirse "iluminados" dentro de la EF. A veces, también se dan otras "enfermedades", como "la impaciencia en los logros", "supravaloración de las actitudes en EF", el "mimetismo didáctico" y "la incompreensión hacia los profesores más mayores".

2ª.- La fase de estabilización se mantiene durante 5 años y en ella se destacan la "inmadurez individual y social permanente" ya que aún no conocen a sus alumnos o se encuentran en situaciones que les hace generalizar y también los que se adaptan

rápidamente a la cultura docente como “re-productores del sistema”.

3ª.- La fase de experimentación o diversificación está presente durante unos 8 años. En ella aparecen los “Consumidores de modas”, “los miméticos de todo lo nuevo” y la “Intelectualización de la EF”.

4ª.- La fase de cuestionamiento crítico de la propia profesión aparece cuando uno lleva quince años de profesión, dura ocho años y en esta etapa podemos encontrar “los fundamentalistas” y los que promueven “aprender a no aprender”.

Los profesionales que hemos recibido el reconocimiento profesional están, estamos en la quinta fase.

5ª.- La fase de serenidad y distanciamiento afectivo es la más larga, permanece unos nueve años en ciclo vital de la profesión. En esta etapa profesional es frecuente el “freno a la innovación” y los “predicadores de la enseñanza”. Aunque parece lógico ese distanciamiento emocional conviene estar atentos ya que puede ser antesala del aburrimiento en la profesión. Quizás lo más recomendable sería volver a enamorarse de tu profesión y evitar la rutina.

6ª.- La fase conservadora y crítica está cercana a los 30 años de profesión y puede durar unos cinco años. El profesorado se muestra escéptico ante la innovación, los cambios y las nuevas reformas de la enseñanza. Por otro lado, es muy crítico en relación con los nuevos profesores, con sus alumnos/as y contra la política y administración educativa. Este tipo de profesorado puede ejercer una influencia negativa en los profesores más jóvenes. Como patologías, podemos encontrar a los “matadores de ilusiones” y también a los que ponen “freno a la innovación”. Para este profesorado la administración educativa ha ideado la jubilación anticipada sobre todo cuando uno mismo se convierte en freno del propio desarrollo profesional. Preocupa aquellos que cuando llega un profesor joven, les suelta las frases matadoras: “Si, así empecé yo” y “yo a la administración no le regalo ni una hora más de trabajo”.

7ª.- La fase de liberación o desentendimiento es previa a la jubilación y puede durar otros cinco años. Esta fase se puede dar en la antesala de retirarse de la profesión, los intereses se replegan a la familia o sobre uno mismo. Se dedica el tiempo mínimo necesario a la profesión. Pueden aparecer patologías como “refugio al autodidactismo”, “enseñanza no integrada” y vuelve a aparecer la “inmadurez individual y social permanente” en que uno considera que está el alumno/a de forma individual y el alumnado, de forma general, como grupo.

Algunos de los factores que afectan para que se produzcan estas enfermedades pueden ser catalogados como ideológicos (ligados con las teorías implícitas o creencias acerca de la Educación Física que tiene el profesorado), estructurales (relativos a aspectos legales, organizativos, institucionales y culturales que condicionan al profesorado, en ocasiones, al profesorado se les da las condiciones “ideales” para fracasar) y conductuales (generados por los anteriores pero que tienen su manifestación en formas de conducta que todos podemos comprobar en el profesorado).

Todos estos factores aislada o en su conjunto provocan que exista un “caldo de cultivo” para adquirir determinadas patologías en los profesionales de la EF y el Deporte.

Esta reflexión, medio filosófica y real, sólo tiene una función que es ilusionar, estimular al profesional de la enseñanza, especialmente por propia salud profesional y porque se lo merecen nuestros alumnos, conociéndolas así podremos prevenir, intervenir y aplicar el tratamiento individualizado adecuado, siempre con el apoyo de los demás profesores, trabajando en grupo y con colaboración en proyectos ilusionantes.

Para finalizar, termino con una frase que sintetiza el verdadero lema que tiene que existir en nuestra trayectoria como profesional de la enseñanza:

**“MI DERECHO A NO CAMBIAR TERMINA ALLÍ DONDE COMIENZA EL DERECHO DE MIS ALUMNOS /AS AL MEJOR PROFESOR /A QUE LLEVO DENTRO, EL CUAL, POR DEFINICIÓN, ‘MEJOR PROFESOR /A’, NACE CADA CURSO ACADÉMICO”.**

---

# IMPORTANCIA DE LOS VALORES EDUCATIVOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA

## DR. ANTONIO GRANERO GALLEGOS

Colegiado núm.: 7177

Doctor y Licenciado en Educación Física.  
Profesor Asociado de la Universidad de Almería.  
Asesor de Formación de Secundaria del  
Centro de Profesorado Cuevas-Olula  
en el ámbito Artístico-Deportivo.

## ANTONIO BAENA EXTREMERA

Colegiado núm.: 11086

Licenciado en Educación Física. Profesor de  
Educación Física en el IES Cardenal Cisneros de  
Albox (Almería). Doctorando del Departamento  
de Educación Física y Deportiva. Facultad de  
Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.  
Universidad de Granada.

## RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo realizar un análisis de los distintos valores educativos que poseen las distintas actividades físico-deportivas desarrolladas en el medio natural. Para ello, en primer lugar se expone la situación de las actividades físicas en la naturaleza en el actual sistema educativo, y seguidamente se presenta un análisis de los distintos niveles a los que puede afectar positivamente la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta la importancia de la interconexión entre los distintos niveles o factores en los que repercute: a nivel personal, de socialización, eco-ambientales y a nivel educativo. Entre las conclusiones, destacar que si lo que se pretende es crear hábitos saludables y de práctica de ejercicio físico, se ha de educar hacia un horizonte que refleje las actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural como práctica social. Asimismo, los valores y hábitos que transmiten estas actividades han de jugar un papel fundamental en la escuela actual, no sólo como formación personal e individual del alumnado, sino también en la convivencia escolar, coeducación, interculturalidad, respeto por el medio, etc. Estas actividades pueden ofrecerse como alternativa a la superficialidad que ha supuesto la era tecnológica en las relaciones sociales entre adolescentes, así como a la egolatría y narcisismo en el que parecen haberse instalado los jóvenes.

**Palabras clave:** Valores, actividad física, naturaleza, educación.

## ABSTRACT

*The aim of this paper is to analyse the different educative values that the different developed physical-sport activities in nature have. To get this first we expose the situation of the physical activities in nature in the present educative system is exposed, and next the importance of the interconnection between the different levels or factors appears an analysis of the different levels from which can positively affect the practice of these activities, considering on which it has repercussions: at personal level, of socialization, echo-environmental and at educative level. Between the conclusions, to emphasize that if the aim is to create healthful habits and practice of physical exercise, we have to educate towards a horizon that reflects the physical-sport and recreational activities in environment like social practice. Also, the values and habits that these activities transmit have to play a fundamental role in the present school, not only like personal and individual formation of the pupils, but also in the school coexistence, coeducation, interculturality, respect by nature, etc. These activities can be offered like alternative to the superficiality that the technological era in the social relations between adolescents has supposed, as well as to egotism and narcissism in which young people seem to have installed.*

**Key words:** Values, physical activity, nature, education.

## 1.- INTRODUCCIÓN

El aire libre constituye un marco privilegiado para la intervención pedagógica con niños y jóvenes, y todo docente debe ser consciente de los potenciales valores educativos del medio natural al utilizar éste como recurso. La naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física del mundo y presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplio que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo.

El ser humano, desde sus orígenes, vivía, aprendía y se formaba (no sólo en el ámbito motriz) en la naturaleza, de hecho, antes el hombre primitivo vivía absolutamente en ella. La existencia vital estaba supeditada a variables y diversas circunstancias, como a la capacidad del individuo para la caza, la pesca y la lucha contra otros animales depredadores. Se puede decir que constituía la "Educación Física" del momento, entendida desde la perspectiva inherente de la supervivencia humana. A partir de ese momento, la página de los valores educativos de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) comenzaba a escribirse, ya que por entonces sólo el mejor dotado en los diferentes ámbitos humanos (motriz, social, físico, afectivo, cognitivo,...), sería quien dominaría la evolución de la vida.

El siglo XVIII trajo consigo grandes cambios sociales, culturales y educativos, entre otros. En el seno de esta centuria, a partir de la figura e ideas de Rousseau (1712-1788), de desarrollo integral del niño realizando ejercicio físico al aire libre, presentando movimiento y naturaleza como pilares básicos de todo proceso formativo integral, y su influencia en autores y pedagogos de siglos posteriores, como Geothe (1749-1832), Pestalozzi (1746-1827), Fröebel (1782-1852), Mariotti (1853-1927), Agazzi (1866-1945), Pizzigoni (1870-1947), etc., se reconoce el valor educativo del ejercicio físico en la naturaleza por los distintos movimientos pedagógicos y escuelas, hasta nuestros días (García Fernández et al. 2005; Sánchez Igual, 2005; Santos Pastor, 2003). Como muy bien apunta Rubio (2005), desde hace siglos la naturaleza ha sido referente y fuente de inspiración en los procesos educativos.

En la actualidad se reconoce, como expone Funollet (2004), la necesidad (no sólo educativa, sino de vivir otros modelos de enseñanza, de seguridad en el medio, de cambio de mentalidad y de autonomía) de que el niño realice actividades deportivas en el medio natural, por las repercusiones positivas que pueden tener en el desarrollo del escolar, así como por su influencia en la recreación posterior del adulto.

## 2.- LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA EN EL SISTEMA EDUCATIVO

La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella (Pinos, 1997).

Dentro de las modernas orientaciones de la Educación Física escolar, los docentes inventan cada vez nuevos modelos y maneras para adaptar y llevar al completo las actividades y deportes practicados a diario en el medio natural, a las características específicas del trabajo diario de clase en Educación Física. El carácter cambiante de la naturaleza va a convertirse en el principal exponente de su desarrollo y precisamente va a ser la incertidumbre asociada a sus imprevisibles cambios, el principal rasgo que las define y diferencia (Baena, 2006).

En un periodo en el que se hace más profunda la alteración estructural de las capacidades y destrezas motoras y cognitivas, deben utilizarse de forma adecuada todas las potencialidades educativas y formativas de la actividad física, ya que sólo de ese modo es posible un desarrollo íntegro y óptimo de nuestro alumnado. Tradicionalmente, las AFMN se sitúan fuera del espacio curricular debido, entre otros aspectos, a sus características y al medio donde deberían ser desarrolladas, por lo que requieren un tratamiento como actividades extraescolares o complementarias, a la vez que deberemos suplir las complicadas barreras burocráticas y organizativas. Y todo ello, para conseguir una educación más equilibrada y completa en los discentes (Baena, 2006).

La importancia de incluir en la programación de la Educación Física los contenidos de AFMN es cada día más obvia, y así llevamos dándonos cuenta desde hace décadas, al comprobar que cada día aumentan este tipo de prácticas. Nuestra enseñanza le servirá al alumnado no sólo como adquisición de aspectos motrices, sino también como recurso para organizar su tiempo libre y de ocio, como medio de disfrutar de la naturaleza,... La importancia de este tipo de actividades es cada día más trascendental, ya que nos permite situar al discente en un ambiente saludable, tan necesario en la actualidad -dada la creciente contaminación de las ciudades-, y al mismo tiempo nos proporciona infinidad de motivaciones para el juego, la aventura, el ejercicio físico natural, la adquisición de destrezas manuales y un sinfín de posibilidades. Es por ello absolutamente necesario planificar las actividades de aire libre en el contexto del programa de Educación Física, entroncando, dadas las características de las mismas, con las orientaciones y di-

rectrices del Proyecto Educativo y los Proyectos Curriculares de la Etapa. Siempre que decidamos organizar alguna actividad o deporte en el medio natural, se ha de partir del análisis del currículo para la Etapa (primaria o secundaria), lo que permitirá la planificación y organización de la actividad en vías de conseguir los objetivos y contenidos propios de cada nivel.

A partir de la Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de mayo, se desarrollan para todo el territorio español los Reales Decretos 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas de la Educación Primaria y el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

Dentro de este referente legislativo en la etapa de Primaria, el área de Educación Física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo. Estas respuestas deberían ser, entre otras, el desarrollo en el currículum de las AFMN, contenidos que, como veremos a continuación, apenas se desarrollan entre los discentes de esta etapa educativa.

El único referente claro de AFMN lo encontramos en el bloque 4, *actividad física y salud*, constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar. A lo que habría que sumarle que las prácticas físicas y deportivas en la naturaleza resultan fuentes imprescindibles de bienestar y salud.

El bloque 5 (*juegos y actividades deportivas*) presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Deberíamos entender que dentro del grandísimo elenco de juegos, los relacionados con el aire libre, la naturaleza y los deportes de aventura, serían trabajados desde este bloque. Por supuesto, queda a disposición del docente -ya que el Real Decreto no lo prescribe-, en función de sus motivaciones, intereses, conocimientos,...el trabajar los juegos y actividades deportivas relacionadas con el medio natural.

Con respecto a la contribución del área al desarrollo de las competencias básicas de los discentes en relación a la AFMN, estas prácticas ayudan al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción del propio cuer-

po, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elementos indispensables para preservar la salud. La AFMN es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables que les acompañen a lo largo de sus vidas, siendo la principal alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

En relación a los elementos curriculares, cabe mencionar únicamente al objetivo de área número 1, que aboga por 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 libre. Dentro de la organización de este tiempo libre quedarían enmarcadas las prácticas de AFMN, puesto que como demuestran estudios de García Ferrando (1991, 2001) entre otros, son las principales actividades que se realizan en el tercer tiempo pedagógico.

En el desarrollo curricular de los contenidos, en el primer ciclo sólo se encuentra un contenido perteneciente al bloque 4, de *actividad física y salud*, donde se expresa el respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física, ya que estos contenidos son los únicos que se podrán realizar en un espacio diferente al estandarizado en los centros.

En relación a los criterios de evaluación, el número 8 especifica que los discentes deben mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física, aspecto fundamental en cualquier tipo de práctica.

Ya en el segundo ciclo, dentro del mismo bloque 4, se habla de medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios. Lo que conlleva hacer un uso correcto y consciente de los medios y materiales, conociendo y respetando las normas de seguridad de cualquier tipo de práctica físico-deportiva.

A lo expuesto hay que añadir el bloque 5, de *juegos y actividades deportivas*, donde se recoge la valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas. Uno de los objetivos de las prácticas de la AFMN es la ocupación activa del ocio y el tiempo libre, aspecto cada vez más demandando por la sociedad.

Para el último ciclo, el bloque de *actividad física y salud* vuelve a especificar las medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno, así como un uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

El bloque de *juegos y actividades deportivas* entiende el juego y el deporte como fenómenos sociales (el boom de las AFMN) y culturales. Además, se aprecia el juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

Cabe destacar en esta etapa, que los criterios de evaluación no hacen ninguna mención a estos contenidos.

En Secundaria, el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, afirma que a través del ejercicio físico, y por tanto de las AFMN, se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta, incluso, más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. El área de Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

De manera indirecta se puede hablar del bloque de *condición física y salud*, que agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva, que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

En Secundaria, al contrario que Primaria, existe un bloque específico referido a las *actividades en el medio natural*, constituyendo una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física, valorando su conservación mediante actividades sencillas y seguras. Este bloque, como veremos, da pie a la iniciación, mejora y perfeccionamiento de actividades y deportes típicos de las prácticas en el medio natural.

Con respecto a las competencias básicas en relación a las AFMN, hay que decir que el área de Educación Física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que se espera acompañen a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

Dentro del análisis de los elementos curriculares, en relación a los objetivos, cabe mencionar uno solo, el número 6 que trata de realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

Los contenidos, en relación al primer curso, se ubican en el bloque de *actividades en el medio natural*, donde se pres-

cribe trabajar las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. A lo que se le sumaría, la realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo, aceptando y respetando las normas para la conservación del medio urbano y natural.

En este curso, el criterio de evaluación número 7 sería el referente principal, puesto que habla del principal contenido de primero, la orientación, especificando: seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. A través de este criterio, el alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

En segundo curso, y dentro del mismo bloque, se debería trabajar el senderismo (descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria). Junto con estas prácticas, se buscaría la realización de recorridos preferentemente en el medio natural y la toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. Todo ello, en conjunción al respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

El criterio de evaluación número 6 de curso establece como requisito para el alumnado, realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma, cumpliendo unas normas de seguridad básicas, como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

En el tercer curso se habla de normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. Y todo ello aceptando las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

El referente en la evaluación, el criterio 7, describe que el alumno deberá completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad. Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad

en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural.

En el cuarto curso destaca el bloque 2, de *juegos y deportes*, ya que dentro del mismo se valorarán éstos como actividades físicas de ocio y tiempo libre. En el bloque de *actividades en el medio natural* se buscará la relación entre actividad física, salud y medio natural; la participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático; la realización de las actividades organizadas en el medio natural y la toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Dentro de la enseñanza de la Educación Física, las AFMN se pueden concebir como uno de los referentes en el grupo de los contenidos interdisciplinares, ya que en ellos se pueden conjugar multitud de contenidos de otras áreas curriculares, así como de contenidos propios del área de Educación Física. Por consiguiente, dentro de esta área y a través de las actividades en la naturaleza, se pueden trabajar todos y cada uno de los bloques de contenidos tanto de la Educación Primaria como Secundaria. En la naturaleza, con la adquisición de los contenidos propios de estos bloques temáticos, se pueden conseguir otros relacionados con la condición física, los juegos populares del lugar, la expresión corporal libre, deportes adaptados al medio, etc.

### 3.- IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN LA FORMACIÓN DEL ALUMNADO

En primer lugar, y de forma breve, se puede realizar una valoración de los factores que han influido en el aumento de prácticas educativas relacionadas con el medio natural en los centros educativos:

- La tendencia, cada vez más permanente, de la sociedad a disfrutar de estas prácticas.
- El agobio y estrés urbano, tecnológico, etc. de las personas que residen o hacen su vida en las grandes urbes.
- La importancia que está adquiriendo el ocio activo en la sociedad, pues el practicante de este tipo de actividades en la naturaleza pretende, cada vez más, ser el protagonista de su acción, de su actividad, lo que ha supuesto que el currículo se enfoque en este sentido.

- El desarrollo de nuevas perspectivas y materiales curriculares para el trabajo en la Educación Física.
- El escaso –así se puede considerar-, pero imprescindible, trabajo que Universidades, Centros de Profesorado, Asociaciones y Clubes están realizando en la formación, ofertando, tanto asignaturas para la formación inicial como parte del currículo como actividades de formación permanente para el profesorado, en relación con esta temática.
- La accesibilidad y posibilidades de prácticas ofertadas por las empresas deportivas y de las relacionadas con el turismo deportivo, rural, activo, etc.
- El potencial educativo de estos contenidos, sobre todo a nivel de valores, en contraposición de los deportes más tradicionales de pista y gimnasio que durante años han conformado, realmente, el currículo de la Educación Física.

Por consiguiente, los valores en la formación del individuo de estas actividades físico-deportivas en el medio natural se pueden agrupar de la siguiente forma, teniendo en cuenta la importancia de la interconexión entre los distintos niveles o valores:

#### a) A nivel personal.

*Destacar el aspecto lúdico y de diversión* en la realización de actividades de ocio, disfrutando del movimiento, juegos, ejercicio,... componentes que la persona de hoy busca en ese floreciente ámbito del deporte recreativo (Camerino, Miranda y Pigeassou, 1995). Son numerosos los autores (García Ferrando, 2001; Olivera, 1995; Pigeassou y Miranda, 1995) que consideran las actividades físico-deportivas en el medio natural y los deportes de aventura como actividades propias del tiempo, cada vez mayor, de ocio. Por tanto, es normal que compartan muchas de las características propias de este tipo de prácticas.

*La búsqueda de nuevas sensaciones.* Cada vez son más abundantes las investigaciones que relacionan la práctica de actividades arriesgadas con la búsqueda de sensaciones, considerada por Zuckerman (1988) como la necesidad por la variedad de sensaciones y experiencias nuevas y complejas y la predisposición para asumir riesgos físicos y sociales por el puro placer de sentirlo. Dentro de estas nuevas sensaciones se puede hablar de emociones y aventura, excitación, desinhibición y susceptibilidad al aburrimiento. Lauterborn (2002) lo expone de forma breve –en su estudio de las nuevas tendencias en las prácticas deportivas de la juventud europea-, afirmando que los jóvenes de estos países, siguiendo las nuevas tendencias occidentales, tienen la afición de todo lo que puede darles nuevas sensaciones de búsqueda de libertad.

Existen gran cantidad de trabajos de investigación sobre la búsqueda de sensaciones y emociones, entre los que encontramos los realizados por Biron (1990), Bouter et al. (1988), Campbell, Tyrrell y Zingaro (1993), Canales y Perich (2000), Canales, Lagardera y Perich (1995), Chirivella y Martínez (1994), Cronin (1991), Gomà y Wismeijer (2002), Heyman y Rose (1980), Straub (1982), Wagner y Houlihan (1994), Zucherman (1983, 1988).

Gutiérrez Sanmartín y González de Martos (1995) afirman que las sensaciones más comunes que se pueden experimentar con estas prácticas son: bienestar, placer, satisfacción, emoción, estimulación, excitación, sensación de libertad, miedo, nerviosismo, catarsis, independencia, autosuperación, euforia, relajación, aislamiento, vértigo y desafío. Como indica Lauterborn (2002), las nuevas actividades reflejan los movimientos de la sociedad y significan una transformación en los gustos de los jóvenes, donde, como comprobamos, la libertad, el peligro y el riesgo están presentes.

Lo expuesto nos sirve para enlazar con el siguiente aspecto destacable, la *búsqueda del riesgo*, la necesidad de sentir riesgo; cuanto más, mejor y más excitante. Martos (1999), en un estudio que versa sobre las razones de la práctica por parte de los jóvenes, en las modalidades de aventura, afirma que persiguen las emociones corporales, el riesgo, el desafío y lo imprevisto.

*Los efectos positivos para la salud.* La práctica de actividad física, siempre que se realice entre los cánones establecidos para el efecto, podrá ser saludable. Pero esta salubridad, será aún mayor si las prácticas se hacen fueran de los espacios domésticos, contaminados y estandarizados de los centros, puesto que limitan el valor educativo a lo ya establecido por cada instalación convencional.

Las relaciones entre actividad físico-deportiva y salud son un punto de referencia desde numerosas disciplinas científicas, debido a su repercusión a distintos niveles y a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con esta última en la sociedad actual. El interés creciente por parte de diversos agentes socializadores y organizaciones relacionadas con la salud se justifica y se refuerza en el hecho de que la investigación científica está mostrando, cada vez con más evidencia, los beneficios, tanto físicos y fisiológicos como mentales, de la actividad físico-deportiva y los riesgos de la inactividad o sedentarismo en relación con la salud y el bienestar (Cantera y Devís, 2002; De Andrés y Aznar, 1996; Piéron, García Montes y Ruiz Juan, 2004; Ruiz Juan y García Montes, 2004; Santaella y Delgado, 2003).

*Efectos psicológicos.* Los valores educativos en este ámbito van referidos a la autoestima, autoconfianza y al mayor conocimiento personal (Attarian, 1991, citado por Martín

Bengoetxea, 1995; Ewert, 1989), ayudando a conocer las posibilidades y las limitaciones de cada uno. Los estudios de Biddle (1993) o Weinberg y Gould (1996) corroboran los efectos positivos sobre la salud psicológica (bienestar psicológico) que tienen estas prácticas, fundamentalmente haciendo referencia a la sensación de bienestar, potenciación de la autoestima y autoconfianza, mejora del estado de ánimo y la reducción de los niveles de ansiedad y estrés.

Mestre (1992), por su parte, hace hincapié en las profundas satisfacciones que producen en el plano psicológico, espiritual, emocional, etc. y que contribuyen a la salud psíquica mediante la liberación de tensiones (catarsis).

El *principio de libertad*, es decir, el derecho a tomar decisiones es muy importante, ya que se toma conciencia de la responsabilidad que las mismas acarrearán. Este es, sin duda, un aspecto fundamental en la formación integral del individuo y en la forja de su personalidad. Desde el punto de vista educativo, resulta más natural y sencillo trabajar en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Estas actividades ayudan a los alumnos a sentirse protagonistas activos en su proceso constructivo de aprendizaje, permitiendo la enseñanza individualizada y por niveles. Asimismo, como se ha expuesto anteriormente, la búsqueda de libertad es una necesidad para los jóvenes.

Se favorece la *emancipación emocional*, al darse la circunstancia de que para algunos es la primera vez que conviven con otros jóvenes fuera del ambiente familiar y sin el cobijo, referencia y abrigo de éste. Se fomenta de esta manera la *independencia*, *individualización* y toma de decisiones personales por parte de los jóvenes.

Fomentan el *conocimiento del entorno* y permiten el *conocimiento de uno mismo* y de su propio cuerpo. El medio natural pone a las personas en contacto con sus orígenes antropológicos, pues como argumenta Sánchez Igual (2005), salir de las ciudades obliga, en cierta medida, a enfrentarnos a nosotros mismos (cansancio, frío, calor, miedo, incertidumbre,...), lo que supone la posibilidad de descubrirnos y reconocer, tanto nuestras limitaciones, como nuestros puntos fuertes, al igual que las de aquellos que nos acompañan. Autores como Dienot y Theiller (1999), Granero (2005) y Palmi y Martín (1997), se refieren a la creciente concienciación social de necesidad de vivencias emocionales, espontáneas y significativas a través de la aventura, de retiros a lugares salvajes y de la realización de otras actividades que favorecen el auto-descubrimiento y la introspección, que conducen a un mejor conocimiento de sí mismo, lejos de la monotonía y, siempre, en contacto con la naturaleza. Entre los jóvenes adquiere, además, gran importancia la vivencia de la aventura y el reto personal, en relación con la experiencia personal, según afirman Granero, Ruiz Juan y García Montes (2005).

**b) Valores de socialización.**

En este campo, Ewert (1989) afirma que los efectos sociales se centran en el fomento de las actitudes de cooperación grupal, camaradería, pertenencia a un grupo, respeto al otro (Attarian, 1996) y hace referencia a las investigaciones que se han realizado en este campo, detectándose distintos efectos positivos que pueden generar estas actividades a nivel social, ayudan a provocar cambios en los comportamientos y actitudes incluso en sujetos inadaptados (delincuentes, con desórdenes psicológicas,...).

Estas actividades, y sobre todo en ciertos momentos que se pueden calificar de “duros” o “difíciles”, convenientemente manejados fomentan el *trabajo en equipo y la cohesión del grupo*, desatando sentimientos de solidaridad y cooperación hacia los demás, percibiendo la importancia que cada miembro tiene dentro del grupo y que, en cierta medida, unos dependen de otros. Además, aseguran Granero, Ruiz Juan y García Montes (2005), los jóvenes, cuando practican este tipo actividad física, lo hacen buscando ambiente de diversión, recreación y aventura en compañía de amigos, lo cual les reporta gran satisfacción al finalizar la actividad. Las experiencias colectivas o grupales de carácter no asociativo (desde el punto de vista del asociacionismo deportivo tradicional), afirma Lagardera (1995) que son características de las actividades deportivas contemporáneas; y es un aspecto que destaca Maffesoli (1990) al referirse a las prácticas desarrolladas en la naturaleza.

Adquiere gran importancia el *principio de pertenencia* a una comunidad –defendido por Maslow (1998)- para sentirse a gusto fuera del entorno familiar, favoreciéndose la necesidad de formar y pertenecer a un grupo. Así pues, hay que tener en cuenta que las actividades físicas en la naturaleza favorecen la cohesión y, como afirma Sánchez Igual (2005), es un medio ideal para dotar a los participantes de experiencias de vida cooperativa, tan importantes de esta época en que la sociedad aparece tan hostil e indiferente. Se trabaja así el *principio de solidaridad*, fomentando en el alumno el sentido de la cooperación y ayuda mutua. En estas edades de formación personal, de búsqueda de nuevos valores y grandes contradicciones personales, de emancipación familiar, se comparten experiencias con sus iguales, constituyendo el grupo de compañeros y los amigos los agentes socializadores más importantes, como muestran diversos estudios con adolescentes, y en relación con la práctica físico-deportiva, de Carratalá (1995), Carratalá Deval, García y Carratalá Sánchez (1998), Granero (2005) y Wold y Anderssen (1992).

El clima de cordialidad y camaradería que se crea entre los participantes durante el desarrollo de vivencias en el medio natural *favorece la educación en actitudes y valores*, tan difíciles de cultivar, según se desprende de la experiencia diaria en el aula.

*“La riqueza en el desarrollo de la condición física, habilidades y destrezas de todo tipo y sobre todo el trabajo actitudinal que se lleva a cabo, hacen de las mismas un manantial de sensaciones nunca vividas hasta entonces por el alumnado y profesorado de Educación Física”* (Feito y Corsino, 2003, p. 601).

Tras lo expuesto, conviene plantear una reflexión acerca de la importancia de estas prácticas en el medio natural. Cada vez más, los adolescentes del siglo XXI parecen instalados permanentemente en las denominadas nuevas tecnologías. Es más, en la mayoría de los casos se podría decir, atrapados por la inagotable oferta de videoconsolas, películas, series de televisión, Internet, móviles, mp3, mp4, etc. En una edad tan crítica para la formación de la personalidad, y en la que las relaciones sociales son relevantes, los jóvenes de la sociedad actual, ebrios de oferta tecnológica, sufren un gran aislamiento, camuflado en la paradoja de pasar muchas horas “conectados” con el resto del planeta.

**c) Valores eco-ambientales.**

Tal y como se está desarrollando la situación ambiental actual y las noticias que continuamente nos transmiten, es necesaria la concienciación y sensibilización, desde el ámbito educativo, hacia la conservación del patrimonio natural y hacia un desarrollo sostenible de la naturaleza; importancia de su conservación, etc. No se debe olvidar lo que está en boca de los científicos actualmente, el calentamiento del planeta, relacionado con la emisión de CO<sub>2</sub> y de la superexplotación del medio, y las graves consecuencias, en forma de catástrofes, que ello está teniendo sobre el planeta.

*Conocer para disfrutar y conservar.* Como expone Rivas (1999), las práctica de actividades al aire libre potencia el desarrollo sensorial y de la sensibilidad de los participantes (salir al campo es someterse y conocer las leyes naturales, salir del entorno conocido y dominado), por lo que la utilización educativa del medio ambiente ha de estar comprometida con la conservación, defensa y no interferencia con las leyes que rigen los ecosistemas.

La práctica responsable de estas actividades conlleva la *utilización racional de los recursos naturales* para el desarrollo personal y colectivo, estableciendo una relación interdisciplinar con el entorno para conocerlo, comprenderlo y sensibilizar sobre su cuidado y desarrollo sostenible (Sánchez Igual, 2005). Esta cuestión se ha de conseguir, principalmente, por medio de la experiencia y vivencia directa en el medio natural, pues los sentimientos de solidaridad y cooperación no sólo se dan respecto a los demás, sino también se despiertan hacia el medio ambiente, una vez conocen y valoran la riqueza del entorno natural.

#### d) A nivel educativo.

Este tipo de actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural cuentan con una *gran acogida por parte del alumnado*, con lo cual ya se parte con el punto de motivación e interés necesarios para el desarrollo del trabajo. Así, un aspecto de gran interés a la hora de plantear estas actividades, es que las personas tienden a salir al campo, al medio natural, por impulso propio, de forma espontánea. Esta *espontaneidad* hay que aprovecharla, pero hemos de tener en cuenta que todo educador o responsable de estas actividades ha de estar perfectamente formado y ser conocedor de las técnicas adecuadas para guiar con seguridad las actividades de los participantes.

Según Ewert (1989), las actividades físicas en el medio natural contribuyen a mejorar el rendimiento académico y ayudan a concienciar a los alumnos sobre el respeto en el medio natural, algo tan importante en los días que vivimos.

Entre los valores educativos, se pueden destacar, además, la mejora funcional del organismo (mejorando e incrementando mediante el movimiento, la capacidad motriz de los discentes, sus capacidades físicas, etc.), el desarrollo del agonismo (utilizado desde la acción constructiva y educativa de la competición), ayuda a la catarsis del sujeto (ayudándole a relajarse y a liberar las tensiones acumuladas en la vida diaria restableciendo el equilibrio psíquico) y al hedonismo (disfrutando con las propias prácticas y con la situaciones que se le plantean) y, por último, ayuda a la organización de percepciones (estimulando y reorganizando la estimulación sensitiva, mejorando la práctica psicomotriz).

Asimismo, permite el *trabajo interdisciplinar* y de *temas transversales* (educación para la salud, higiene, ocio, consumo, convivencia, coeducación, interculturalidad, etc.) Además, la práctica de estas actividades permite, asegura Rivas (1999), la valoración de algunas pequeñas cosas, que en la vida diaria y urbana apenas si damos importancia, como el agua, una reconfortante ducha, el calor, etc., y provoca la concienciación de que no son necesarias tantas cosas materiales como la sociedad en la que vivimos, nos hace ver.

La posibilidad de trabajo interdisciplinar enriquece aún más estas actividades. Así por ejemplo, el diseño de las denominadas por Pedraza y Torres (2005), "sendas educativas con un carácter globalizador", tienen como pretensión trabajar contenidos de distintas áreas en un mismo recorrido a pie, y no necesariamente todas –o las mismas áreas– son trabajadas en la misma senda.

Las actividades físicas en el medio natural favorecen el *desarrollo físico* (mejorando la condición física, coordinación, etc., ya que en función de la actividad practicada será necesario andar, correr, saltar, equilibrarse, escalar, etc.,

sólo y en grupo), *intelectual* (aprendizaje de conceptos y técnicas, así como a través de actividades que implican toma de decisiones a nivel individual) y *emocional* (intimidad, cooperación, solidaridad, esfuerzo, autosuperación, concentración, satisfacción, etc.).

Asimismo, se consideran importantes las repercusiones de las actividades físico-deportivas en la naturaleza, desde el punto de vista del mantenimiento de pautas regulares de práctica física (adherencia), con las consecuencias positivas que esto puede reportar (Palmi y Martín, 1997; Piéron et al., 2004).

Es interesante apuntar, además, la necesidad de *evitar la improvisación* a la hora de realizar este tipo de actividades a nivel educativo, pues a veces ésta puede llevar a situaciones comprometidas en un medio que en ocasiones se puede tornar peligroso, lo que propiciaría, en algunos, un sentimiento de rechazo hacia el medio y, por ende, a estas prácticas.

Un análisis interesante acerca de la Educación Física y el medio natural es el que realiza Santos Pastor (2003), apuntando que la dimensión educativa de la naturaleza deber ser *aula de aprendizaje*, en tanto que se considera el mejor manual escolar, facilitando la conexión con la vida cotidiana y con las necesidades de aprender para la vida desde lo cotidiano; *escuela de valores*, pues sirve para inculcar unos hábitos de respeto y cuidado de la naturaleza, pero también de bondad que contagia su contacto, posibilita adquirir valores y actitudes más humanizantes (respeto al prójimo, colaboración, ayuda, etc.); y *recreo saludable*, porque su dureza permite respirar aire puro, al tiempo que invita a la práctica de la actividad física, por tanto, a la mejora del bienestar físico y, por extensión, al desarrollo integral.

Destaca esta autora las relaciones entre la naturaleza y la Educación Física como materia escolar, pues salir al medio natural es lo que ha propiciado la inclusión de actividades de carácter motriz, y no al revés, como podría pensarse. Aunque resulte paradójico, la escuela utiliza la naturaleza como aula de aprendizaje y como escuela de valores, convirtiéndose así en una herramienta útil para "educar".

En relación a la educación en valores, Santiuste y Villalobos (1999, p. 17) consideran que desde el currículo del área de Educación Física (sobre todo en secundaria) se deberían trabajar los siguientes contenidos actitudinales:

- Valoración del patrimonio natural y de las posibilidades que ofrece para actividades recreativas.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.

- Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta o incorrecta utilización del mismo y de la realización de actividades en él.
- Autonomía para desenvolverse en medios no habituales, con confianza y adoptando medidas de seguridad y protección necesarias.
- Responsabilización en la organización y realización de actividades.

Consideran estos autores que los siete valores trabajables desde las actividades en la naturaleza son: amistad, autoestima, confianza, responsabilidad, cooperación, creatividad y respeto.

#### 4.- A MODO DE CONCLUSIÓN

Si lo que se pretende es crear hábitos saludables y de práctica de ejercicio físico, se ha de educar hacia un horizonte cuya perspectiva muestra en nuestra óptica un desarrollo de actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural como práctica social. Se ha de tener en cuenta la tendencia actual de la sociedad hacia el medio natural y las actividades que en él se desarrollan, para recuperar y potenciar estos contenidos a nivel educativo.

Los valores y hábitos que transmiten estas actividades han de jugar un papel fundamental en la escuela actual, no sólo como formación personal e individual del alumnado, sino también en la convivencia escolar, en la coeducación, pues la sociabilidad, cooperación, lealtad, compañerismo, esfuerzo colectivo, convivencia, amistad, responsabilidad, etc., han de adquirir en estos momentos un mayor protagonismo escolar, y las actividades

físicas en el medio natural suponen un importante vehículo de transmisión y adquisición de los mismos. Estas actividades pueden ofrecerse como alternativa a la superficialidad que ha supuesto la era tecnológica en las relaciones sociales entre adolescentes, así como a la egolatría y narcisismo en el que parecen haberse instalado los jóvenes.

En nuestra opinión, el trabajo de estos valores adquiere aún mayor importancia si se analizan los cambios que se están produciendo en la sociedad actual. La presencia del gran número de nacionalidades, razas, culturas, lenguas, religiones e ideas, muy diferentes y distintas en su raíz, se ve reflejada en los centros educativos y denota la necesidad de fomentar la integración. El multiculturalismo es un hecho palpable en nuestras vidas cotidianas. El campo de la educación en la diversidad de tipo cultural, social o de cualquier otra índole, configura en la actualidad un escenario educativo principal. Pero también la violencia escolar comienza a ser triste protagonista en la vida cotidiana, al igual que la llamada violencia de género. La práctica físico-deportiva en general y, sobre todo, las actividades en la naturaleza como escuela de valores han de constituir un vehículo importante para la integración en paz de muchas y diversas culturas.

Asimismo, esta sociedad industrializa vive maltratando y sobre-explotando la naturaleza, conllevando esto a un desconocimiento y mal uso de la misma. Consiguientemente, se produce un deterioro que llega a poner en peligro, incluso, la vida sobre la Tierra. Por ello, es preciso retornar al entorno natural por medio de las actividades físicas en la naturaleza, para conocerlo y vivir con él. Es preciso hacer reflexionar a nuestro alumnado sobre el uso que en la actualidad se hace de la naturaleza, fomentando una actitud crítica ante las prácticas nocivas, el mal uso y el abuso del medio natural. No olvidemos que es necesario conocer para valorar.

#### 5.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Attarian, A. (1996). Integrating Values Clarification into Outdoor Adventure Programs and Activities. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67 (8), 41-44.
- Baena, A. (2006). *Actividades en el medio natural. Tipos, clasificaciones y recursos. Organización de actividades física en la naturaleza*. Granada: Inédito.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-107.
- Biron, J. (1990). *A study of sensation-seeking and personality in an extreme-risk sport population (base jumping)*. Ph.D. diss., University of Montana.
- Bouter, L. M., Knipschild, P. G., Feij, J. A. & Volovics, A. (1988). Sensation seeking and injury risk in downhill skiing. *Journal of Personality and Individual Differences*, 9(3), 667-673.
- Camerino, O., Miranda, J. & Pigeassou, C. (1995). La actividad física y el ocio. Análisis de mercado y planificación de la formación. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2(1), 34-39.
- Campbell, J. B., Tyrrell, D. J. & Zingaro, M. (1993). Sensation seeking among whitewater canoe and kayak paddlers. *Journal of Personality and Individual Differences*, 14(3), 489-491.
- Canales, I. & Perich, M. J. (2000). Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 23 (5). Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2005, 23 de junio].
- Canales, I., Lagardera, F. & Perich, M. J. (1995). Lo femenino en las actividades físicas en la naturaleza. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 141-150.
- Cantera Garde, M. A. & Devís Devís, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 67, 54-62.
- Carratalá Deval, V. (1995). *La influencia de los agentes sociales en la participación deportiva en la adolescencia*. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, Valencia.
- Carratalá Deval, V., García Ferriol, A. & Carratalá Sánchez, E. (1998). Análisis de las diferencias por género y grupo en los factores de los iguales relacionados con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 283-293.

- Chirivella, E. C. & Martínez, M. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: An empirical study. *Journal of Personality and Individual Differences*, 16(5), 777-786.
- Cronin, C. (1991). Sensation seeking among mountain climbers. *Journal of Personality and Individual Differences*, 12(6), 653-654.
- De Andrés García, B. & Aznar Miguel, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 46, 12-18.
- Dienot, J. & Theiller, D. (1999). *Les nouveaux loisirs sportifs en montagne. Les aventuriers du quotidien*. Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine. Bordeaux.
- Ewert, A. (1989). *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories*. Columbus Ohio: Publishing Horizons, INC.
- Feito Blanco, J. J. & Corsino Fernández, J. (2003). Los deportes de aventura en el área de Educación Física. En, M. J. Mosquera González, V. Gambau i Pinasa, R. Sánchez Martín & X. Pujadas i Martí (comps.), *Deporte y postmodernidad. VII Congreso de la AEISAD* (pp. 599-602). Madrid: L. D. Esteban Sanz.
- Funollet, F. (2004). La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Tándem*, 16, 7-19.
- García Fernández, P., Martínez Calle, A., Parra Boyero, M., Quintana Valverde, M. & Rovira Sema, C. (2005). *Introducción a las actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. C.S.D.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- Gomà i Freixanet, M. & Wismeijer, A. A. J. (2002). Applying personality theory a group of police bodyguards: a physical risky prosocial prototype. *Psicothema*, 14(2), 387-392.
- Granero Gallegos, A. (2005). *Expectativas y vivencias en la actividad físico-deportiva del peregrino. Un antes y un después en el Camino de Santiago*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones. (Colección Tesis Doctorales, nº 185)
- Granero Gallegos, A., Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2005). El Camino de Santiago, una actividad física de recreación y formación para los jóvenes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 7, 7-13.
- Gutiérrez Sanmartín, M. & González Martos, M. (1995). Deporte de riesgo y aventura: una perspectiva psicosocial del paracaidismo. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2(3), 30-39.
- Heyman, S. R. & Rose, K. G. (1979). Psychological variables affecting scuba performance. En, C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. L. Newell & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lagardera, F. (1995). El sistema deportivo: dinámica y tendencias. *Revista Española de Educación Física*, 61.
- Lauterborn, D. (2002). Nuevas tendencias en las prácticas deportivas de la juventud en Europa. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 49. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2007, 12 de febrero].
- Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de mayo. En, Boletín Oficial del Estado, num. 106, de 4 de mayo de 2006.
- Maffesoli, M. (1990). *El tiempo de las tribus*. Barcelona: Icaria.
- Martín Bengoetxea, A. (1995). Actividades físico/deportivas en el medio natural: riesgos y beneficios psicológicos. *II Congreso de las ciencias de l'esport, l'educació física i la recreació de L'INEFC-Lleida. Aplicacions i fonaments de les activitats físico/esportives*. Lleida.
- Martos, C. (1999). Contributos para a compreensao dos desportos radicls. *Revista de Ciencias do Desporto. Ludens*, 2, 53-63.
- Maslow, A. H. (1998). *El hombre auto-realizado*. Barcelona: Kairós
- Mestre, J. A. & García E. (1992). *Planificación y gestión deportiva municipal*. Valencia: Dirección General de Deportes.
- Olivera, J. (1995). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 5-8.
- Palmi, J. & Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 147-157.
- Pedraza González, M. & Torres García, D. (coord.) (2005). *Sendas educativas con un carácter globalizador. Experiencias para la educación infantil y primaria*. Madrid: Miño y Dávila.
- Piéron M., García Montes M. E. & Ruiz Juan F. (2004). Participation in sports activities, attrition and dropping out. In, V. Klisouras, S. Kellis & I. Mouraditis, I. (Eds) *Sport science through the ages. Proceedings Volume I Lectures-Orals. 2004 Pre-Olympic Congress* (pp. 253-254). Thessaloniki: Hellas.
- Pigeassou, C. & Miranda, J. (1995). Deporte y ocio: Evolución y tendencias. *Revista Española de Educación Física y deportes*, 1, 5-14.
- Pinos, M. (1997). *Actividades y juegos de Educación Física en la Naturaleza. Guía práctica*. Madrid: Gymnos.
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes a la Educación Primaria (BOE nº 293 de 8 de diciembre de 2006).
- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE nº 5 de 5 de enero de 2007).
- Rivas, J. M. (1999). *Intervención educativa desde la Naturaleza. Recursos y Técnicas para el animador*. Madrid: CSS.
- Rubio Acero, D. (2005). Un tema transversal implícito: el respeto hacia el medio ambiente. En M. Pedraza González & D. Torres García (coord.), *Sendas educativas con un carácter globalizador. Experiencias para la educación infantil y primaria* (pp. 221-232). Madrid: Miño y Dávila.
- Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2004). *Hábitos saludables y estilos de vida de los almerienses*. Almería: Universidad de Almería, Servicio de Publicaciones.
- Sánchez Igual, J. E. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- Santaella Romero, L. F. & Delgado Fernández, M. (2003). Modificación de actitudes hacia la actividad física orientada a la salud en 4º de primaria. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 73, 49-55.
- Santiuste Blázquez, Y. & Villalobos Juan, E. (1999). *Juegos en el Medio Natural*. Madrid: Pila Teleña.
- Santos Pastor, M. L. (2003). *Las actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Straub, W. (1982). Sensation Seeking among High and Low-Risk Male Athletes *Journal Sports Psychology*, 4, 246 - 253.
- Wagner, A.M. & Houlihan, D. (1994). Sensation seeking trait anxiety in hang-glider pilots and golfers. *Journal of Personality and Individual Differences*, 16(6), 975-977.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wold, B. & Anderssen, N. (1992). Health promotion aspects of family and peers influences on sport participation. *International Journal of Sports Psychology*, 23, 4, 343-359.
- Zuckerman, M. (1988). Behavior and Biology: Research on Sensation Seeking and Reactions to the Media. En, *Communication, Social Cognition and Affect* (pp. 173 - 194 ). Hillsdale NJ: Erlbaum.

---

# EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA UTILIZACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

**CARLOS SALAZAR MARTÍNEZ**

Colegiado nº 9980.

Licenciado en CC. de la Actividad Física y Deportes.  
Profesor de Educación Física en el IES "Santísima Trinidad" de Baeza (Jaén).

## RESUMEN

El juego es una actividad fundamental, practicada por niños y adultos desde la antigüedad. Nosotros como profesores de Educación Física, tenemos una gran oportunidad desde nuestra asignatura de enseñarlos y llevarlos a cabo, favoreciéndonos de todos los beneficios que aporta a sus practicantes.

Junto con lo clásico del juego, podemos utilizar la novedad de las nuevas tecnologías, sirviéndonos de ellas para mejorar nuestra acción docente en las clases. El uso de PDA, Internet o recursos multimedia son algunas de las posibilidades a nuestro alcance que podemos aplicar para el desarrollo del juego.

**PALABRAS CLAVE:** Juego, nuevas tecnologías, Web gráfica.

## ABSTRACT

*Playing is an essential activity, practiced by children and adults since the antiquity. As Physical Education teachers, we have a great opportunity to teach games and put them into practice in our subject, taking advantage of all the benefits that games bring to all its participants.*

*Beside the classic point of view of playing, we can use the advances in new technology to improve the teaching of games in classrooms. The use of PDA, Internet, as well as multimedia resources, are some of the possibilities within our reach that we may apply to the development of games.*

**KEY WORDS:** Play, new technology, Web graphic.

## 1. INTRODUCCIÓN

Huizinga (1984) afirma que el juego es más viejo que la cultura; con toda seguridad podemos decir que la civilización humana no ha añadido ninguna característica esencial al concepto de juego. Los animales juegan, lo mismo que los hombres. El juego en sus formas más sencillas, y dentro de la vida animal, es ya algo más que un fenómeno meramente fisiológico o una reacción química condicionada de modo puramente fisiológico. El juego, en cuanto a tal, traspasa los límites de la ocupación puramente biológica o física.

Se ha dedicado mucho tiempo en deliberar sobre una definición de juego, aunque se ha hecho poco énfasis en la percepción que tiene el niño sobre dicho juego (Howard, Jenvey & Hill, 2006). Como señala Jones (2004), numerosos investigadores han hecho gran cantidad de tentativas para descubrir que es realmente el juego. Siguiendo a Rettig & Salm (1992), a pesar de la cantidad de definiciones que hay de juego, existen un número de elementos comunes en la mayoría de ellas. Éstos elementos comunes incluyen cosas como (a) jugar es espontáneo, (b) libre de reglas, (c) envuelto en un compromiso activo, (d) es intrínsecamente motivante, (e) es más un medio que un final, (f) tiene un efecto positivo en el niño, (g) puede llevarse a cabo con personas, objetos o ambos. Inherente en estos componentes de la definición de juego es que jugar es divertido.

Huizinga (1984) define juego como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de "ser de otro modo" que en la vida corriente.

En cuanto a las características del juego en los niños, Fromberg (1999) señala que éste debe ser simbólico, significativo, activo, agradable, voluntario, de motivación intrínseca, autorregulado y episódico. Por su parte Hopper (1996) lo caracteriza como impredecible, con incertidumbre, ilusorante y fomentador de aprendizajes.

Siguiendo a González (2002), diferencia las siguientes características del juego:

1. El juego es placentero, divertido y considerado por la persona que lo realiza como algo sumamente positivo.
2. El juego, como tal, no posee metas extrínsecas, es decir, fuera de él mismo.
3. Sus motivaciones suelen ser más bien internas, propias de cada persona, y supone más un disfrute de

los medios que un esfuerzo destinado a algún fin concreto.

4. El juego siempre será espontáneo y voluntario para poder conservar todo su valor. Si al niño/a se le obligara a jugar, el juego perdería una de sus características principales.
5. El juego implica una participación activa.

Brito (2000) indica que el juego es el principal interés de los niños en edad escolar. Es a través del juego que aprenden el mundo físico, afectivo y social que les rodea, desarrolla el pensamiento estratégico y la lógica motriz, viendo en ambos elementos al menos 3 fases: la percepción y el análisis de la situación y sucesos del juego, la solución mental del problema o acción, y finalmente la solución y respuesta motriz. El tipo de juego practicado por el niño depende del contexto en el cual el niño crece y se desarrolla, siendo éste una poderosa influencia (Kalliala, 2005).

Brito (2000) diferencia 3 categorías básicas de los juegos:

- El juego libre: individual y autónomo, donde los lugares y espacios son elegidos por los sujetos.
- El juego orientado: los protagonistas de la selección y acción son los mismos niños, interviniendo el profesor sin ser protagonista no el director de los mismos.
- El juego dirigido: actividad que estará propuesta, organizada y vigilada por el profesor.

## 2. IMPORTANCIA DEL JUEGO

Siguiendo a Mistrett, Lane & Goetz (2000); Domínguez, Ziviani & Rodger (2006), jugar es una ocupación fundamental del niño, de hecho, es su principal ocupación (Parham & Primeau, 1997). Jugar a menudo se describe como "el trabajo de los niños", sin embargo a diferencia de un trabajo, un jugador puede hacer lo que quiera, introducir cambios en el juego, en el tiempo, reestructurándolo, escogiendo nuevos compañeros o reiniciar el juego (Florey, 1971; Takata, 1971; Wright & Nomura, 1985; citados por Mistrett, Lane & Goetz, 2000).

Como señala Moyles (2005), el juego tiene una vital importancia como herramienta de enseñanza y aprendizaje para los niños, siendo un vehículo de gran utilidad para su aprendizaje y desarrollo (Fromberg, 1999; Sacha & Russ, 2006). Mistrett, Lane & Goetz (2000) indican como a través del juego los niños practican y dominan un repertorio de las habilidades necesarias para la posterior vida adul-

ta (Piaget, 1962; Takata, 1971). Ellos aprenden a resolver problemas, tomar decisiones, perseverar, e interactuar con la gente y los objetos en el ambiente (Robinson, 1977). Desarrollan el lenguaje, el pensamiento simbólico, las habilidades sociales y las habilidades motoras (Athey, 1984; Florey, 1971; Lewis, 1993; Vandenberg & Kielhofner, 1982; Whaley, 1990). Jugar es más que una diversión, es una herramienta de enseñanza de gran potencial que ayuda a niños y jóvenes a aprender (Widerstrom, 2004).

Chelín et al. (2006), indican como el juego proporciona oportunidades únicas para favorecer el aprendizaje del niño, además señalan como siendo activo y moviéndose durante el juego al aire libre, aumenta su atención, favoreciendo el aprendizaje verbal, visual y cinestésico, siendo más probable el mantenimiento de conceptos relacionados con los colores, formas, letras, términos relacionados con el movimiento, etc., además que puede fomentar enormemente la autoestima de un niño.

En esta línea, Tsao (2002) señala como el juego desarrolla la personalidad, estimula la creatividad y aumenta el aprendizaje. Este autor anima tanto a padres como a profesores que le den a los hijos y alumnos respectivamente experiencias ricas y variadas del juego para promover la cognición, la lengua, el comportamiento socio – emocional y la habilidad de resolución de problemas (así como para promover el aspecto físico, como señala Patrick, 1996). Wilford (2005) indica como el juego es un poderoso camino para el aprendizaje de los jóvenes, siendo éste un mecanismo natural de dicho aprendizaje. El juego mejora el lenguaje, el pensamiento simbólico y la concentración, como señala Vygotsky (1976, citado por Retting & Salm, 1992).

Para García et al. (2002), debemos concebir el juego como un factor de desarrollo global (cognitivo, afectivo, social y motriz) y de autorrealización personal que supone una oportunidad inmejorable para el mejor y más equilibrado desarrollo de las personas, haciéndolas más felices y más humanas. Pedagógicamente, favorece todo tipo de aprendizajes, proporciona al niño gran variedad de experiencias y estímulos, todo un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo. Por tanto la actividad lúdica debe ser un elemento que impregnará toda la práctica educativa (García et al., 1998; recogido en García et al., 2002).

Honing (2006) señala 12 beneficios del juego:

1. El juego realza la gracia corporal.
2. El juego promueve las habilidades sociales.
3. El juego agudiza las habilidades cognitivas y de lenguaje.

4. El juego enseña el rol de género.
5. El juego desarrolla la comprensión de los conceptos del número y del tiempo.
6. El juego promueve la comprensión espacial.
7. El juego incita el razonamiento de la causalidad.
8. El juego socio dramático aclara el mundo real contra el imaginario.
9. El juego enriquece la apreciación sensorial y estética.
10. El juego amplía el intervalo de atención, persistencia y sensación de dominio.
11. Los niños expresan emociones a través del juego.
12. El juego profundiza en la sensación del niño de serenidad y alegría.

Patrick (1996), destaca como algunos estudios sugieren que una carencia en las oportunidades de jugar durante la niñez podría ser causa del empeoramiento gradual del comportamiento y del aumento de la violencia juvenil de los últimos años.

### 3. NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS A LOS JUEGOS

La actitud de los profesores referente a la utilización de las nuevas tecnologías aplicadas a la educación física varía enormemente, así, un estudio realizado por Ince et al. (2006) indica como muchos profesores tienen actitudes negativas hacia el uso de la tecnología en sus clases. Esta no inclusión se muestra como un error, ya que como indica Judson (2006), la tecnología es una poderosa herramienta de aprendizaje, de la cual nos debemos valer para mejorar nuestra calidad docente. No podemos negar una evidencia, "la tecnología ha cambiado el mundo" (Jonson, 2006). Es por ello que se muestra como fundamental asegurar al profesorado una formación para que sepa aprovechar las potencialidades educativas que le brindan las nuevas tecnologías y tengan una mentalidad abierta al cambio y la innovación con vistas a contribuir a la permanente mejora de la calidad de la enseñanza.

El uso de la PDAs (Personal Digital Assistant) en nuestras clases está cada vez en aumento (Franklin et al., 2007). Como señala Bick (2005), integrar las computadoras móviles dentro de la educación tiene efectos positivos. El poco espacio y la gran cantidad de información que son capaces de almacenar las hacen herramientas eficaces para nues-

tra labor docente. Así, podemos crear una base de datos con gran cantidad de juegos, ordenados siguiendo diferentes criterios (número de alumnos, tipo, objetivo, edad, etc.) gracias entre otros al programa Microsoft Office Access. Toda esta información sumada al pequeño tamaño del ordenador hace que podamos disponer de ella durante nuestras clases, pudiendo "improvisar" o reaccionar rápida y eficazmente ante cualquier contratiempo. Así, en un día lluvioso, donde se hace imposible el uso de la pista exterior, podemos recurrir rápidamente a un juego adecuado para interior; cuando un juego planificado de antemano no capta la atención de los alumnos, no llega a motivarlos, podemos cambiarlo buscando alternativas más adecuadas; cuando el ambiente de la

clase por cualquier circunstancia se muestra hostil o agresivo, podemos cambiar el objetivo previsto inicialmente de nuestro juego, o por ejemplo, cuando el material con el que contábamos se rompe, se pierde o se deteriora, podemos adaptarnos al material resultante.

Internet presenta nuevas oportunidades para enseñar y aprender en todos los niveles educativos (Brill & Galloway, 2007). En nuestro campo nos ofrece multitud de recursos útiles, desde información, utilidades, hasta ejemplos concretos de juegos, en formato de páginas Web personales. Tras una amplia revisión, muestro la siguiente Web gráfica relacionada con el juego en Educación Física:

**<http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/profesorado/menubloques.php>** : página Web del CNICE (Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa), innovación y uso de nuevas tecnologías al servicio de la Educación Física.

**<http://es.geocities.com/aioneta/>**: Gran variedad de juegos aplicables a nuestra asignatura.

**<http://sapiens.ya.com/juegosdeef/>** : Juegos de interior, con material alternativo, predeportes... impresionante la información que ofrece, en cantidad, claridad y aplicabilidad.

**<http://www.xtec.es/%7Ejroca222/indexcast.htm>**: Ofrece una gran batería de juegos, algunos de ellos de gran aplicabilidad en nuestra asignatura.

**<http://www.juegosdetiempolibre.com/>**: 712 juegos, con gran facilidad de selección.

**<http://maixua.com/index.html>**: Además de los juegos, destaca las secciones de "Artículos" y "Descargas".

**<http://www.canastad3.com/baloncesto/jugador/predeportivo/juegos0.shtml>**: Web que ofrece juegos predeportivos orientados al baloncesto.

**<http://www.terra.es/personal4/lapeonza/>**: Destinada a la Educación Física orientada a la Paz, muestra sección de juegos divididos en cooperativos, con paracaídas y del mundo.

**<http://www.efydep.com.ar/>** : Destacan los artículos y temas relacionados con los juegos.

**<http://www.ssedf.sep.gob.mx/dgef/htm/apoyosdidset.jsp>** : ofrece una gran cantidad de recursos en formato .zip , .pdf o formato html, donde encontramos secciones de juegos para la educación Física.

**<http://www.bijbol.es/>**: Nos presentan un nuevo juego inventado por la autora de la Web, diferente y novedoso, el Bijbol.

**<http://personal.auna.com/educ.fisica/>**: Claridad y elegancia junto con utilidad de la información.

**<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm>**: Gran variedad en la temática de los juegos (predeportivos, deportivos, con material alternativo...).

**[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/area\\_efisica.php3](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/area_efisica.php3)** : Web Averroes, Red Telemática Educativa de Andalucía, ofrece Unidades Didácticas relacionadas con el juego. Impresionante el recurso del video para aprender a construir material alternativo para juegos en Educación Física.

**<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/profes.html>**: Web de la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria, proyecto LUDOS. Juegos para gran número de deportes, así como alternativos o de salón.

**<http://sauce.pntic.mec.es/~jfranc2/>** : Web del Colegio Público Río Tajo de Guadalajara. Actividades alternativas muy motivantes.

**<http://www.kidlink.org/spanish/kidproj-spanish/juegos/index.html>** : Web dedicada al juegos del mundo, "Proyecto Juegos". Interesante la gran variedad de juegos de diferentes países.

**[http://deporteyciencia.com/wiki.pl?Libro\\_Circo/Malabarismos\\_Introduccion](http://deporteyciencia.com/wiki.pl?Libro_Circo/Malabarismos_Introduccion)**: Web dedicada a los malabares. Actividades motivantes que van desde la creación del material hasta actividades con el mismo.

*sigue>>*

**<http://www.idi.baloncestoformativo.com.ar/index2.htm>**  
Gran número de juegos, con una base de datos de 800.

**<http://www.terra.es/personal/marionu/ejercicios/ejercicios.htm>**: 500 ejercicios aplicados al baloncesto.

**<http://www.edebedigital.com/EV/mgarcia/evprimariaef.htm>**: Destinada a alumnos de primaria, ofrece juegos sensoriales, alternativos, para días de lluvia, etc.

**<http://www.educa.aragob.es/efteruel/>**: Podemos encontrar juegos, instrucciones para confeccionar nuestro propio material, enlaces interesantes, etc.

**<http://www.msampayo.arrakis.es/inicioExplorer2.htm>**: Nos ofrece juegos y demás información sobre trompos, perinolas y peonzas de látigo.

**<http://www.joves.org/jocs.html>**: Juegos de todo el mundo. Destaca la facilidad de navegación en página diseñada con Flash.

**<http://www.juegospopulares.es.vg/>**: Diversos juegos presentados con una original estructura de página.

**<http://encina.pntic.mec.es/~isanz/Page2.html>**: Ofrece juegos clasificados según objetivo. Gran variedad para muy diferentes objetivos.

**<http://roble.pntic.mec.es/~fromer2/soto/pasado/juegos.htm>**: Información útil para no olvidar los juegos de nuestros padres y abuelos.

**[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/cpsil/articulo.php?id\\_article=144#forum25](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/cpsil/articulo.php?id_article=144#forum25)**: Entre otras cosas, nos ofrece una base de datos con más de 400 juegos, en un archivo Access.

Los recursos multimedia, podemos definirlos como las imágenes, animaciones, fotografía, sonidos, fondos, videos, etc., que se descargan de diferentes fuentes (Internet, CDs, etc.) para editarlos y utilizarlos como complemento en otros proyectos. En este sentido, al alumno se le puede presentar un juego de forma verbal, o mediante un soporte informático, una presentación realizada con el programa Microsoft Office PowerPoint por ejemplo, donde se de a conocer el reglamento, materiales y desarrollo del juego apoyado en imágenes y sonidos.

Los juegos pueden ser grabados mediante fotografías o videocámara. Esta información puede ser tratada posteriormente con diferentes editores de video (Pinchale Studio 10), añadiéndole música, transiciones o efectos. El resultado final puede ser visualizado por los alumnos al terminar la Unidad Didáctica, viendo como ha sido la evolución de la misma en una actividad placentera, divertida y motivante. Además al docente le puede servir como recurso para evaluar la actividad.

Como indica Ureña et al. (1997), el profesor debe conocer aquellos contenidos que por su similitud con los propios del área, pueden favorecer actuaciones conjuntas de grupos de profesores de distintas áreas contribuyendo a que el alumnado adquiera una visión global de la realidad. Dichas actuaciones conjuntas se pueden ver reflejadas en las siguientes actividades:

1. Ciencias Sociales: mediante el uso de Internet, podemos ver el origen de los juegos que estamos llevando

a cabo, cultura de los países de origen, datos económicos, demográficos o geográficos, así como buscar más juegos que practican la población de esa región.

2. Segundo idioma (inglés, francés): buscar el reglamento de los diferentes juegos y hacer especial atención en los términos originales de la lengua de donde proviene.
3. Matemáticas: podemos usar programas geométricos para ver la disposición espacial en el desarrollo del juego, como el GeoGebra o el Geonext.
4. Lengua y Literatura: usar diferentes procesadores de textos (Word o el OpenOffice), mediante los cuales el alumno redacte, escriba y almacene los juegos que vamos haciendo.
5. Educación Plástica y Visual: realizar dibujos, gráficos o disposiciones espaciales, escaneándolo e introduciéndolo a los documentos elaborados en Lengua y Literatura.
6. Informática: realización de una Webquest, haciendo que el alumno utilice Internet y mejorando su conocimiento sobre el contenido a tratar, en este caso sobre los juegos (Schweizer & Kossow, 2007). Además de profundizar en el conocimiento, nos sirve como evaluación de los aprendizajes adquiridos.

#### 4. UNIDAD DIDÁCTICA DE JUEGOS APOYADA EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Como aplicación didáctica de los contenidos tratados, a continuación voy a presentar una Unidad Didáctica relacionada con los juegos predeportivos. Hay que indicar que el juego como tal tiene cabida y podemos usarlo en todos y cada uno de los bloques de contenidos planteados en el D.148/2002 de 14 de Mayo, cumpliendo los diferentes objetivos, pudiendo evaluarlo mediante los ocho Criterios de Evaluación y pudiendo usar, de una forma u otra, todas las Orientaciones Metodológicas propuestas. Es decir, podemos adecuar éste contenido para usarlo en cualquier Unidad Didáctica, cumpliendo el objetivo previsto.

La Unidad Didáctica propuesta versa sobre los juegos, concretamente los juegos predeportivos, destinada al 1º curso del 1º ciclo de la ESO, teniendo como objetivo el conocimiento de los diferentes deportes mediante la utilización de

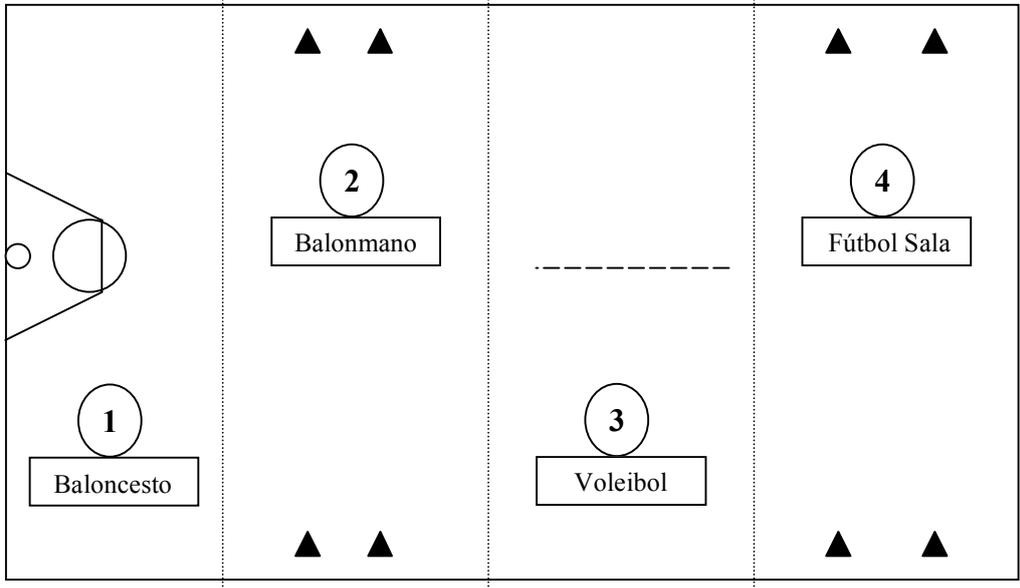
juegos predeportivos, haciendo referencia a los deportes de Baloncesto, Balonmano, Fútbol Sala y Voleibol, integrando las nuevas tecnologías para su desarrollo y evaluación.

Hay que señalar que en su elaboración se han introducido juegos expuestos en diferentes páginas que se pueden ver en la revisión Web gráfica anterior. Además, en cada una de las sesiones se observan elementos de las nuevas tecnologías, como presentación en Power Point para introducir al alumno en la sesión, uso de videocámara y posterior montaje de video como recurso para evaluar al alumno y como elemento de autoevaluación para el alumnado, utilización de las actividades propuestas en la página Web del CNICE (Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa) relacionadas con los juegos, así como el apoyo de la página Web de la asignatura para ver la temporalización, actividades, elementos de evaluación o resolver cualquier duda mediante la utilización del foro de debate.

UD: Juegos Predeportivos		Nº Sesiones: 5			
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>Justificación:</b> en la sociedad actual se puede ver como los deportes ocupan la mayoría del tiempo de actividad del niño y adolescente. En ocasiones esta actividad se muestra como demasiado reglamentada y altamente competitiva, así con esta Unidad Didáctica se pretende que el alumno conozca el funcionamiento de los deportes sin las limitaciones reglamentarias y sin el factor competición mediante los juegos predeportivos, integrando el uso de las nuevas tecnologías para su aplicación.				
	<b>Temas transversales:</b> 1. Educación para la paz 2. Educación para la igualdad de sexos 3. Educación para el consumidor				
	<b>Relación con el currículum</b>				
	<b>Objetivos</b>		<b>Contenidos</b>	<b>Orient. Metodol.</b>	<b>Crit. de Evaluación</b>
	<b>OGE</b>	<b>OGA</b>	- Condición Física y Salud. - Cualidades motrices. - Juegos y Deportes.	- Correcta estructuración de la sesión. - Hábitos saludables en torno a la actividad física. - Fomentar la coeducación. - Individualización.	- Sobre la adecuación respecto a factores externos. - Sobre el desarrollo de las capacidades sociales.
A, B, C, M	2, 5, 6				

<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Objetivos:</b>          Conocer y familiarizarse con las modalidades deportivas de baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol sala.          Participar activamente en las actividades y realizar la práctica de una forma adecuada.          Practicar los gestos técnicos de los deportes adecuándose a las exigencias reglamentarias.          Cooperar con el compañero y establecer relaciones adecuadas con los demás.          Familiarizarse con las nuevas tecnologías y utilizar Internet como recurso de aprendizaje</p>	
	<p><b>Contenidos:</b>          Gestos técnicos básicos del balonmano, voleibol, baloncesto y fútbol sala.          Reglamentación básica de los deportes.          Materiales necesarios y terreno de juego para su desarrollo.</p>	
	<p><b>Metodología:</b>          Participación activa del alumno en las actividades propuestas.          Respeto hacia el rival tanto en la victoria como en la derrota.          Promoción de prácticas físico - deportivas en el tiempo de recreo a través del fomento de actividades físico – deportivas en el tiempo pedagógico.          Utilización de recursos multimedia mediante la presentación en Power Point del juego, grabación y montaje de video para su evaluación, realización de las actividades de la página Web del CENICE como recurso de aprendizaje.</p>	
	<p><b>Evaluación:</b>          Evaluación de conceptos: cuaderno del alumno, revisión Web gráfica de páginas de Internet relacionadas con los juegos predeportivos, elaboración de las actividades de la página Web del CNICE relacionadas con los juegos.          Evaluación de procedimientos: observación sistemática, listas de control, visualizado del montaje de video.          Evaluación de actitudes: observación sistemática, registro anecdótico, diario del profesor/a.</p>	
	<p><b>Intervención didáctica:</b>          Técnica de Enseñanza: Instrucción directa          Estilo de Enseñanza: Asignación de tareas          Estrategia en la práctica: Global</p>	<p><b>Organización:</b> masiva para el calentamiento y vuelta a la calma, y grupos para la parte principal.</p>
	<b>Temporalización</b>	
<b>Sesión 1: Fútbol Sala</b>	<p><b>Calentamiento:</b> Carrera continua, movilidad articular, estiramiento muscular y explicación de la reglamentación básica del fútbol sala y de las actividades que vamos a realizar mediante el apoyo de una presentación en Power Point.</p> <p><b>Parte Principal:</b>          Rondo: Grupos de 6 alumnos, 1 en medio, el resto en círculo a su alrededor. Éstos deberán pasarse la pelota sin que sea interceptada por el de en medio, en caso que la toque, cambio de roles.          Juego de los 10 pases: la clase dividida en 2 grandes grupos. Un equipo con balón deberá pasarse la pelota, contando en voz alta cada pase. Cuando lleguen a 10 pases, suman 1 punto y empiezan de nuevo. Si es interceptado el balón, el otro equipo empezará a contar sus pases.          Multifútbol: 2 grandes grupos en la pista de fútbol sala, en la cual además de las porterías colocamos 2 porterías más en cada campo, a los lados, teniendo cada equipo 3 porterías. En caso de meter gol en las porterías normales, suman 2 goles, si meten gol en las porterías laterales, suman 1 gol.          Situación global 3 vs. 3 en porterías de conos.</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos y comentarios sobre la actividad.</p>	

<b>Temporalización</b>	
<b>DESARROLLO</b>	<p style="text-align: center;"><b>Sesión 2: Balonmano</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> Carrera continua, movilidad articular, estiramiento muscular y explicación de la reglamentación básica del balonmano y de las actividades que vamos a realizar mediante el apoyo de una presentación en Power Point.</p> <p><b>Parte Principal:</b>                      Quema o Matao: dos grandes grupos, uno en cada lado del campo con la línea central en medio. Al final de la pista está el “cementerio”, donde empieza un alumno. El objetivo del juego es darle con la pelota a los compañeros del otro campo, si le dan, pasa al cementerio y lanzará desde el, si la coge en el aire gana una vida. Gana el equipo que antes mande a los compañeros al cementerio.                      Ultimate: 2 grandes grupos. En un campo de balonmano, en las líneas de fondo está el “área de gol”. El objetivo es que un compañero coja la pelota sin que caiga dentro del área, teniendo en cuenta que el que tiene el balón no se puede mover.                      Situación global 3 vs. 3 con conos como porterías en campos reducidos.</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos y comentarios sobre la actividad.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Sesión 3: Baloncesto</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> Carrera continua, movilidad articular, estiramiento muscular y explicación de la reglamentación básica del baloncesto y de las actividades que vamos a realizar mediante el apoyo de una presentación en Power Point.</p> <p><b>Parte Principal:</b>                      Come cocos: 2 alumnos, cada uno con una pelota, deberán pillar a los compañeros, sólo corriendo por las líneas del campo, al igual que los perseguidos. Cuando un alumno es tocado, cambio de roles.                      Baloncesto perseguido: Similar a juego del pañuelo o banderín, cada componente del grupo tiene un número asignado que se corresponde con otro en los otros dos grupos. El profesor dice un número y a la vez lanza el balón a la pista de baloncesto, los jugadores nombrados deben de ir a por el balón e intentar volver para hacer canasta. El jugador que primero obtiene el balón es el atacante y los otros dos los defensores.                      Situación global 5 vs. 5 en una canasta de baloncesto.</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos y comentarios sobre la actividad.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Sesión 4: Voleibol</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> Carrera continua, movilidad articular, estiramiento muscular y explicación de la reglamentación básica del Voleibol y de las actividades que vamos a realizar mediante el apoyo de una presentación en Power Point.</p> <p><b>Parte Principal:</b>                      1x2: grupos de 6 alumnos con un balón de voleibol. Se echa el balón al aire mientras se dice “1”, el segundo golpeo será “x”, y el último golpeo será el “2”, en el cual se debe dar a un compañero. Si le da pierde una vida, si la coge en el aire sin que caiga pierde la vida el que ha lanzado.                      Voleibol – Tenis: 3 vs. 3, Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico.                      Volei - Manta: 3 vs. 3. cada 3 alumnos tendrán una manta, sudadera o abrigo. Es un partido normal de voleibol con la salvedad de que se debe pasar el balón al otro campo impulsando éste con la manta.                      Situación global 3 vs. 3 en campos reducidos.</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos y comentarios sobre la actividad.</p>

<b>DESARROLLO</b>	<b>Temporalización</b>
	<p><b>Calentamiento:</b> Carrera continua, movilidad articular, estiramiento muscular y explicación de las 4 estaciones que tendrá el circuito, una por cada deporte practicado. La clase dividida en 4 subgrupos, cada uno en una estación practicando el deporte correspondiente. A los 10 minutos de actividad cambio de estación. Cada subgrupo se enfrentará entre si, es decir, se divide en 2 grupos. Cada uno de esos grupos rotará uno a derecha y otro a izquierda, para que no se enfrenten siempre los mismos alumnos.</p> <p>Toda la sesión será grabada en videocámara y montada con un editor de video, visualizada posteriormente como parte de la evaluación procedimental, además de favorecer la autoevaluación del alumno.</p> <p><b>Parte Principal:</b></p> <div style="text-align: center;"></div> <p><b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos, comentarios sobre la actividad y resultados.</p>

Como conclusión, me gustaría comentar que el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la Educación Física deben ser un recurso educativo, nunca un fin. Debemos servirnos de ellas para mejorar nuestra labor docente y para mejorar el aprendizaje del alumno, y no someternos a ellas y vernos en la obligación de su utilización apoyados en la falsa convicción de su segura eficacia dentro del proceso docente.

Como señala Ruiz (2006), las TICs no significan el uso de nuevas potencialidades para hacer lo mismo, tal vez más rápido o fácil, sino que implican nuevas y distintas formas de vincularnos con las tecnologías, la información y, sobre todo, entre las personas, siendo recursos con posibilidades y limitaciones siempre dependientes de las intencionalidades y de las condiciones de uso.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BICK, A. (2005). Academia achievement enhanced by personal digital assistant use. / Online submission.
- BRILL, J.; GALLOWAY, C. (2007). Perils and promises: university instructors integrations of technology in classroom – based practices. *British journal of educational technology*, Vol.38, N°1, pp. 95-105.
- BRITO, L.F. (2000). El juego: una propuesta metodológica activa. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital*, N° 22. Buenos Aires. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- CHELÍN, T; MACOMBER, K; MABE, K; BEASLEY, B; FUNKHOUSER, S; MARTÍNEZ, L. (2006). Promoting Language Development through Movement. *Teaching Elementary Physical Education*. Vol.17, N°6, pp.39-42.
- Decreto 148/2002, de 14 de Mayo, por el que se modifica el Decreto 106/1992, de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. (BOJA nº 75 de 27 de junio 2002).
- DOMÍNGUEZ, A; ZIVIANI, J; RODGER, S. (2006). Play behaviours and play object preferentes of young children with autistic disorder in a clinical. *Play environment. Autism: the international journal of research and practice*. Vol.10, N°1, pp.53-69.
- FRANKLIN, T; SEXTON, C; LU, Y; MA, H. (2007). PDAs in teacher education: a case study examinig mobile technology integration. *Journal of technology and teacher education*. Vol.15, N°1, pp.39-57.
- FROMBERG, D. (1999). A review of research on play. N/A.
- GONZÁLEZ, J.A. (2002). El juego y la Educación Física. *Timonel – revista digital*.
- HONING, A. (2006). What Infants, Toddlers, and Preschoolers Learn from Play: 12 Ideas. *American Montessori Society*. Vol.18, N°1, pp.16-21.
- HOPPER, T. (1996). Play is what desire in physical education. A phenomenological analysis. N/A.
- HOWARD, J; JENVEY, V; HILL, C. (2006). Children´s categorisation of play and learning based on social context. *Early child development and care*. Vol.176, N°3-4, pp.379-393.
- HUIZINGA, J. (1984). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial.
- INDE, M; GOODWAY, J; WARD, P; LEE, M. (2006). Chapter 6: the effects of professional development on technological competency and the attitudes urban physical education teachers have toward using technology. *Journal of teaching in physical education*. Vol.25, N°4, pp.428-440.
- JONES, R. (2004). Playing with your child. *Childhood education*. Vol.80, N°5, pp.272.
- JONSON, D. (2006). Assistive Technology. *Netnews*. Vol. 6, N° 4, LDA of Minnesota.
- KALLIALA, M. (2005). *Play culture in a changing World*. Open University Press.
- MISTRETT, S; LANE, S; GOETZ, A. (2000). A professionals guide to assisting familias in creating play environments for children whit disabilities. *Let´s play! Project 1995-2000*. N/A.
- MOYLES, J. (2005). *The excellence of play*. Second edition. Open University Press.
- PATRICK, T. (1996). *Play: an important component of preventative behavior management*. N/A.
- RETTING, M; SALM, K. (1992). The importante of play in the early childhood special education currículo. N/A.
- RUIZ, A. (2006). Nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs) en educación física. *Portal Educativo Contraclave*. [www.contraclave.org](http://www.contraclave.org)
- SACHA, T; RUSS, S. (2006). Effects of pretend imagery on learning dance in preschool children. *Early childhood education journal*. Vol.33, N°5, pp.341-345.
- SCHWEIZER, H; KOSSOW, B. (2007). WebQuest: tools for differentiation. *Gifted child today*. Vol.30, N°1, pp.29-35.
- TSAO, L. (2002). How much do we know about the importante of play in child development? Review of research. *Childhood Education*. Vol.78, N°4, pp.230-33.
- UREÑA, F; GONZÁLEZ, M.D; HERNÁNDEZ, M.A; MARTÍNEZ, A; SORIANO, L.M. (1997). *La Educación Física en Secundaria: elaboración de materiales curriculares*. Fundamentación Teórica. Barcelona: Inde. Pp 173-199.
- WIDERSTROM, A; (2004). *Achieving learning goals through play*. Second edition. Brookes publish company.
- WILFORD, S. (2005). Sharing the Power of Play with parents. *Policies and practices*. *Earl Childhood Today* Vol.20, N°3, pp.18-20.

---

# APORTACIONES DE LA OBRA “DÍAS GENIALES O LÚDRICOS” AL COMPENDIO DE JUEGOS DEPORTIVOS TRADICIONALES DE ANDALUCÍA

## GONZALO RAMÍREZ MACÍAS

Licenciado en CC de la Actividad Física y el Deporte.  
Universidad de Granada.  
Doctor en Ciencias de la Educación.  
Universidad de Sevilla.  
Departamento de Educación Física y Deporte.  
Facultad de Ciencias de la Educación.  
Universidad de Sevilla.

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es conocer y caracterizar los juegos deportivos tradicionales de Andalucía que aparecen descritos en la obra “Días geniales o lúdricos”, comparando posteriormente los resultados obtenidos con las aportaciones que al respecto realizan las obras más significativas en el campo de los juegos deportivos tradicionales. La investigación se estructura en cuatro partes fundamentales, en primer lugar se realiza una introducción en la que se justifica la necesidad de realizar estudios en torno a la tradición físico-lúdica de Andalucía. En segundo lugar se presenta el método de investigación utilizado. Después se muestran los resultados obtenidos y finalmente dichos resultados son contrastados con otras investigaciones previas; exponiéndose en último lugar las conclusiones que se obtienen del estudio realizado.

**PALABRAS CLAVE:** Historia del deporte. Juegos deportivos tradicionales. Andalucía.

## ABSTRACT

*The main purpose of this research is to know and characterize the variety of traditional sportive games described in the work “Días geniales o lúdricos” (“Recreational or brilliant days”), comparing afterwards the obtained results with the contributions made by the most important works referring to the traditional sportive games. The research is structured in four main parts. Firstly, an introduction that justifies the need for a study concerning the physical-recreational tradition in Andalusia. The second part puts forward the research methodology used. Then, the results obtained in the research are presented and finally, the results are compared with other contributions from previous researches, showing at the end the conclusions obtained from the research.*

**KEY WORDS:** Sport history. Traditional sportive games. Andalucía.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los juegos deportivos tradicionales son una rama de conocimiento que en los últimos años ha experimentado un auge considerable, destacando autores como Moreno (1993) y Lavega y Olaso (2003). Estos autores son responsables de dos de los más destacados compendios sobre juegos deportivos tradicionales en España. En estos textos se evidencia la riqueza, en lo que a estos juegos se refiere, de comunidades como País Vasco, Cataluña o Asturias. Sin embargo otras comunidades españolas, como por ejemplo Andalucía, cuentan con un escaso número de juegos deportivos tradicionales.

La pregunta que inexorablemente surge dentro del contexto andaluz es ¿por qué esta escasez en el bagaje de actividades físico-lúdicas tradicionales dentro de una zona tan rica en lo que a cultura popular se refiere? Una de las respuestas más claras y precisas a esta cuestión es que la cultura lúdica andaluza sólo ha sido estudiada parcialmente, de tal forma que son precisos estudios que ahonden en esta temática. Para la realización de estas investigaciones, al igual que autores como García Serrano (1974) o Lavega y Olaso (2003), hay que servirse tanto de técnicas etnológicas como históricas, haciendo especial hincapié en las fuentes que aporten datos de interés al respecto; sirva como ejemplo que Moreno (1993) cita desde Estrabón (historiador y geógrafo del siglo I) hasta Cervantes. Todo ello en aras de conocer más profundamente la realidad de los juegos deportivos tradicionales de Andalucía.

En esta investigación, a partir de lo expuesto con anterioridad, se propone arrojar un poco de luz en torno a los juegos deportivos tradicionales andaluces, estudiando los que aparecen en la obra "Días geniales o lúdricos" del humanista utrerano Rodrigo Caro. La valía de este libro es inestimable, no sólo por el número de juegos que describe sino porque Caro no tenía una finalidad moralizante, como ocurre con otros escritos de la época, sólo buscaba describir de forma precisa muchos de los juegos que eran practicados durante el siglo XVII, comparándolos con los practicados en la antigüedad clásica.

Por último es preciso aclarar que esta investigación se ceñirá a aquellos juegos que tienen un carácter novedoso, puesto que muchos de los más de 120 que se citan en esta obra ya han sido previamente descritos por otros estudios. Además hay que resaltar la aplicabilidad de los resultados que se obtengan, porque aunque muchas de las actividades que se presentan se han perdido en la actualidad, la importancia de las mismas dentro del contexto educativo, y concretamente de las clases de Educación Física, es inestimable tanto por su valor cultural como motriz.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA FUENTE DE INVESTIGACIÓN

La obra "Días geniales o lúdricos" escrita por Rodrigo Caro, uno de los autores más destacados del Siglo de Oro español, constituye una arqueología de los juegos practicados durante el siglo XVII en España (Etienvre, 1978).

Rodrigo Caro nació en Utrera (Sevilla) a finales del mes de septiembre de 1573. Estudió cánones en Osuna, donde se matriculó en 1590, y quizá en Sevilla, y se graduó en 1596. A la muerte de su padre en 1594, según Etienvre (1978), fue recogido por su tío Juan Díaz Caro, que vivía en Sevilla. Fue abogado eclesiástico y visitador general del arzobispado sevillano entre otras ocupaciones. Mantuvo relación con numerosos literatos y artistas de la época como Rioja, Quevedo y Pacheco. Ante todo Caro fue arqueólogo, anticuario e historiador, escribiendo varias obras tanto en castellano como en latín.

De los textos escritos por este autor el analizado en esta investigación es "Días geniales o lúdricos", escrito según Etienvre (1978) entre 1627 y 1632. Este libro se articula en seis diálogos siendo el contenido fundamental, como ya se ha afirmado con anterioridad, los juegos. En este tratado el autor se dirige a lectores que no sean ni eruditos ni latinistas, es decir, el texto fue ideado como una obra de divulgación. De forma específica indicar que los dos primeros diálogos describen juegos circenses y gimnásticos; el tercer y cuarto diálogo reúne prácticas lúdicas de diferente índole; el quinto posee una primera parte referida a burlas y otra a juegos de niños; y por último está el sexto diálogo, posiblemente el más rico y detallado en la descripción de los juegos practicados por niños y jóvenes de la época.

## 3. IDENTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

A partir de las inquietudes investigadoras expuestas en la introducción de este estudio, la formulación del objeto de investigación del mismo es la siguiente: Aportaciones de los "Días geniales o lúdricos" al bagaje de los juegos deportivos tradicionales de Andalucía.

## 4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el marco conceptual de los juegos deportivos tradicionales de Andalucía, la formulación del problema de investigación de este estudio es la siguiente:

¿Qué juegos deportivos novedosos aparecen en la obra "Días geniales o lúdricos"? ¿Cuáles son las características de los mismos?

## 5. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Al igual que en la formulación del problema, la definición del objetivo de esta investigación se realiza dentro del marco conceptual de los juegos deportivos tradicionales de Andalucía, siendo la formulación del mismo la siguiente:

Conocer y caracterizar los juegos deportivos novedosos que aparecen en la obra "Días geniales o lúdricos".

## 6. MÉTODO

El método histórico es el utilizado en este estudio, siendo empleado en este caso bajo los principios de la metodología cualitativa. Aróstegui (2001) describe dicho método como un tipo de investigación descriptiva que estudia la conexión entre los hechos que han ocurrido en el pasado en lugar de la relación de variables en el presente, siendo su principal característica la obtención de información a partir de fuentes. Posteriormente dicha información es interpretada por el investigador.

El diseño de investigación propuesto para este estudio posee dos partes bien diferenciadas. En primer lugar se realiza la crítica de fuentes a partir del Análisis Documental de la misma. Una vez asegurada la fiabilidad y validez de los datos contenidos en esta fuente, se aplica al documento la técnica de Análisis de Contenido, con objeto de obtener de forma metódica los datos precisos para este estudio.

## 7. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en esta investigación. Para una mayor claridad en la presentación y organización de los mismos, éstos se han clasificado en diferentes grupos. Una clasificación consiste en "la distribución de los elementos de un conjunto en un cierto número de categorías homogéneas según los criterios escogidos" (Parlebas, 2001, 56). En el ámbito de las actividades físicas y deportivas muchos han sido los autores que han propuesto clasificaciones, tomando cada una de ellas diferentes criterios como puntos de partida. De todos los criterios clasificatorios posibles y atendiendo a las características intrínsecas de este estudio, se ha propuesto una clasificación basada en la utilizada por Lavega y Olaso (2003) para los juegos deportivos tradicionales, la cual se fundamenta en las teorías praxiológicas de Parlebas (2001, 2003).

### 7.1 Juegos deportivos individuales sin competición ni interacción.

En estas actividades los jugadores realizan las acciones del juego individualmente sin que intervengan ningún otro participante.

- **Aporraxis.** Se jugaba individualmente y consistía en lanzar la pelota contra el suelo y cogerla en el aire antes de que volviera a caer. Este ciclo se repetía muchas veces.

### 7.2 Juegos deportivos individuales con competición.

En estos juegos los participantes compiten por un mismo objetivo, sin embargo cada jugador participa individualmente sin posibilidad de interactuar, contactar o influenciar directamente sobre las acciones del resto.

- **Ladrillejo.** Los participantes cogían un ladrillo y en él asentaban cada uno de ellos una almendra con la punta hacia arriba. Luego a quien le cupo la suerte de tirar primero, tiraba una piedra, y si derribaba alguna o varias de las almendras las ganaba. Cuando no quedaba ninguna almendra, cada uno de los jugadores volvía a poner una en el ladrillo.
- **Concojita.** Se trataba de contar los saltos utilizados para recorrer un espacio concreto, ganando aquel que realizaba el menor número de saltos. Esta actividad tiene similitudes con un juego deportivo practicado en muchas provincias españolas, llamado Tres saltos, que consiste en medir la distancia recorrida en tres saltos.
- **Chaza.** Los dos jugadores ponían una tabla inclinada de modo que pudieran rodar por ella las almendras. Uno de ellos situaba sus almendras al final de la tabla en la parte más baja, el otro dejaba deslizar su almendra por la parte de arriba, intentando que ésta golpeará a las del otro jugador; si tocaba alguna de ellas la ganaba, pero si pasaba por medio o por un lado sin tocar ninguna perdía y debía entregar una almendra al contrario. En la siguiente tirada intercambian los roles.
- **Las bonitas.** Los jugadores lanzaban una pelota contra la pared y contaban los botes que posteriormente daba en el suelo, ganando aquel cuya pelota daba más botes. Al que perdía le daban palmadas o mazotes.
- **Uno, dos, tres, Martín Cortés, en la cabeza me des.** Cada participante debía tirar una pelota contra un muro a la vez que recitaba:  
"Un, dos, tres, Martín Cortés, en la cabeza me des".  
Cuando terminaba debía recoger la pelota con la ca-

beza; si no la recogía o se le caía antes al suelo, se ponía por asno, la cabeza baja y pegada a la pared. Sin embargo si lo hacía todo correctamente pasaba a ser el rey y como premio podía montarse encima de todos los asnos, es decir de aquellos que no hubieran superado la prueba planteada en el juego.

### 7.3 Juegos deportivos individuales con competición de oposición.

En este caso los participantes persiguen objetivos individuales e intervienen simultáneamente en el mismo terreno de juego, oponiéndose a las acciones de otro u otros jugadores.

- **Ande la rueda.** Varios muchachos asidos de las manos formaban una rueda, y otro andaba suelto fuera. La rueda giraba veloz, bailando y cantando:  
"Ande la rueda y coces en ella".  
A la vez tiraban coces al que se encontraba fuera. Éste intentaba asirse a uno de la rueda y si lo conseguía se ponía en su lugar.  
Las chicas practicaban uno muy similar llamado ¿A do las yeguas? y que se acompañaba con esta canción: Ila entre la niña que estaba fuera y las de la rueda:

*"¿A do las yeguas?  
en el prado están  
¿quién las guarda?  
el mal villán  
¿y lo qué te di?  
con putas y rufianes me lo comí  
¿a do las putas?  
ando y ando y hela aquí".*

- **El juego del cangrejo.** Esta actividad consistía en que varios muchachos formaban una rueda cogidos de la mano y uno se quedaba en medio con los ojos vendados. La rueda comenzaba a dar vueltas, uno de ellos se acercaba al del centro y le daba una patada; si éste acertaba quien le había propinado la patada se cambiaba de lugar con él, sino seguía la rueda.
- **Adivina quien te dio.** Los participantes se situaban formando un círculo, en medio uno de ellos con los ojos vendados. Los que formaban el círculo, de forma alternativa, se acercaban al del medio y lo pellizcaban a la vez que cantaban:  
"Adivina quien te dio, la madre que lo parió".  
El niño situado en medio trataba, mediante las voces, orientarse para atrapar a quien lo trataba de pellizcar, si conseguía coger a alguno el atrapado ocupaba su lugar. Una variante de este juego aparece especificada con el nombre de La olla, las reglas son idénticas con

la salvedad de que el niño que estaba en medio del círculo no tenía los ojos vendados.

- **Palomita blanca.** Juego de persecución en el que los participantes se desplazaban saltando con los pies juntos, tanto el perseguidor como los perseguidos.
- **Espada lucía.** Esta actividad consistía en saltar con el impulso de un sólo pie (a pie cojito) a un compañero que se encontraba agachado. El que no lo conseguía se situaba en el lugar del compañero, para que los demás saltaran sobre él. El jugador que se encontraba agachado, de forma progresiva, iba levantándose para dificultar el salto del resto de participantes.
- **Naranjas y gamones.** Esta actividad era practicada por las muchachas, las cuales en los prados cercanos se enfrentaban entre ellas golpeándose con gamones y lanzándose naranjas.
- **Llevar el gato al agua.** Fijaban un madero horadado por arriba, por allí metían una soga y en cada extremo de la misma se situaba un contendiente con la soga atada a la cintura. Cada uno tiraba hacia atrás, perdiendo aquel que acababa golpeándose con el madero, lo cual provocaba muchas risas entre los espectadores.

### 7.4 Juegos deportivos colectivos de colaboración.

En estos juegos los protagonistas participan todos juntos en el mismo espacio de juego, asumiendo un objetivo compartido.

- **Juan de las cadenas.** Se situaban los muchachos dados de la mano en forma de media luna, el de una punta mantenía el siguiente diálogo con su homólogo del lado contrario:

*"Compadre hao ¿cuántos panes hay en el horno?  
veintiuno y el quemado  
¿quién le quemó?  
el perrillo traidor  
¿quién anda en la huerta?  
la perrilla tuerta  
¿qué tiene tocado?  
el pañal cagado".*

Y todos dicen: "préndanlo, préndanlo por soldado"; y se van pasando por debajo de los brazos de los compañeros sin soltarse las manos, con lo que en muchas ocasiones la cadena de muchachos se liaba sobre si misma sin posibilidad de salida.

### 7.5 Juegos deportivos colectivos de competición con colaboración y oposición.

Los jugadores de un equipo interactúan entre ellos y a su vez se oponen a los del equipo rival por conseguir el propósito final del juego.

- **Daca la china.** Este juego deportivo tradicional era practicado por jóvenes, los cuales se dividían en dos grupos. Los miembros de cada grupo se situaban formando una hilera frente a sus adversarios. En cada uno de estos equipos sólo uno guardaba una piedra entre sus manos. Los capitanes de cada equipo intentaban adivinar quien de los contrarios tenía la piedra, realizando intentos de forma alternativa. Cuando un capitán acertaba quien tenía la piedra contraria, junto con su equipo, perseguía a los contrarios, y si atrapaban a alguno éste debía traer a cuestas a quien lo atrapó de vuelta a la zona de juego.

### 7.6 Juegos deportivos de competición mixta.

En este apartado se contemplan todas las posibles combinaciones de los puntos anteriores.

- **Maruca.** Este juego deportivo tradicional consistía en situar una piedra a cierta distancia, la cual debía ser derribada por los participantes mediante el lanzamiento de pequeños guijarros. El que conseguía derribar la piedra primero perseguía al resto, y el primero que atrapase debía llevarlo a cuestas hasta la piedra derribada.

## 8. DISCUSIÓN CON OTRAS INVESTIGACIONES

En este apartado se realiza una comparación entre esta investigación y otros estudios precedentes, con la finalidad de contrastar y completar los resultados obtenidos.

La obra de Rodrigo Caro [Días geniales o lúdricos], con anterioridad a esta investigación, no había sido estudiada en profundidad, existiendo sólo dos referencias genéricas al respecto. Por un lado la efectuada por Hernández (2003) en su libro sobre la antropología del deporte en España, obra en la cual describe sucintamente el contenido del libro de Caro. Y por otro lado la realizada por Lavega y Olaso (2003), autores que en su compendio sobre los juegos deportivos tradicionales utilizan, como una de sus fuentes para la obtención de datos, los [Días geniales o lúdricos]; sin embargo no estudian este texto en profundidad puesto que no hacen referencia a muchos juegos contenidos en el mismo.

Respecto a las novedades que aportan los resultados de esta investigación es importante resaltar que en ellos se ofrece una

relación de juegos deportivos tradicionales propios de Andalucía, que no habían sido descritos con anterioridad. Sin embargo hay que apuntar que otras muchas actividades de esta índole aparecen en la obra analizada, las cuales no se precisan en los resultados porque ya han sido citadas y caracterizadas en estudios precedentes, concretamente en los realizados por Moreno (1993) y Lavega y Olaso (2003). No obstante hay que destacar varios puntos al respecto. En primer lugar de todos los juegos deportivos tradicionales propios del contexto andaluz que son conocidos en la actualidad, sólo las carreras en burro y alguna variedad del juego de bolos, en ambos casos citados por Moreno (1993), no aparece especificados en la obra [Días geniales o lúdricos]. Del resto de actividades andaluzas únicamente la rayuela y las carreras de caballo aparecen descritas tanto en los libros de Moreno (1993) y Lavega y Olaso (2003) como en la obra de Rodrigo Caro.

En segundo lugar hay que indicar que muchos juegos deportivos tradicionales que tanto Moreno (1993) como Lavega y Olaso (2003) defienden que son genéricos de varias zonas del contexto español, en esta investigación se demuestra, a tenor de los datos encontrados, que específicamente en Andalucía también se practicaban. De forma concreta se trata de las siguientes actividades:

- Las carreras a pie.
- Las hogueras de San Juan.
- Siembro y aviso.
- Gallineta ciega.
- Píndola o Fil derecho.
- El agujero.
- Apatusca.
- El mallo.
- La olla.
- Los caballos.
- Mantear.
- Mochiliuno.
- Frontera.
- Poner pies en pared
- La chueca.

Por último en tercer lugar, y con especial relevancia, hay que reseñar que existen una serie de juegos deportivos tradicionales que según Moreno (1993) y Lavega y Olaso (2003) son propios de otras comunidades autónomas distintas a Andalucía y, sin embargo, en esta investigación se han hallado datos que corroboran que también se practicaban dentro del contexto andaluz. De forma específica estos juegos son los siguientes:

- El salto del agua, también conocido como Panes.
- Bolillo.
- Al caer.
- Episciro.

- Lanzadores o apedreadores.
- Raipusara.
- Toros embolados.
- La madre o El zapato.
- Correr gallos.
- El mayor salto.
- Herrón.
- Lanzamiento de barra.

## 9. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La necesidad de realizar investigaciones que tengan como objeto de estudio los juegos deportivos tradicionales propios de Andalucía ha quedado patente a lo largo de este artículo, en el cual se ha investigado una de las fuentes más ricas al respecto, la obra "Días geniales o lúdricos" del humanista utrerano Rodrigo Caro. Este estudio, como ya ha sido explicitado, ha logrado descubrir y describir algunos juegos deportivos tradicionales propios del contexto andaluz que hasta ahora eran desconocidos. Además el hecho de haber comparado los juegos que se describen en los resultados de esta investigación con los contenidos en dos de los manuales más prestigiosos sobre los juegos deportivos tradicionales de España, ha permitido no sólo contrastar la importancia de dichos resultados sino también dar a conocer las actividades de esta índole de las que se tiene constancia en la actualidad.

Por tanto los resultados obtenidos en esta investigación redundan positivamente en un área de conocimiento, la de los juegos deportivos tradicionales, que en el contexto andaluz estaba escasamente desarrollada.

Muchas de las actividades que se citan y caracterizan en este estudio no se practican en la actualidad, algo que ocurre frecuentemente con los juegos deportivos tradicionales y que es un fenómeno especialmente importante en las grandes ciudades y zonas industrializadas (Öfele, 1999). Sin embar-

go ello no es de especial relevancia, puesto que ante la pregunta ¿cuál es el interés que pueden tener estas prácticas en el ámbito pedagógico? La respuesta es bien clara, frente al avance apabullante del ocio electrónico (ordenadores, internet, videoconsolas de última generación, etc.) el practicar juegos deportivos tradicionales transmite a los niños y niñas de hoy en día valores éticos, conocimientos de otras formas de ocio, ideas referentes a la cultura propia del lugar donde viven, adquisición de hábitos saludables, etc.

Sea como fuere es indudable que estas prácticas, aún habiéndose perdido mayoritariamente en la actualidad, tienen un gran valor desde el punto de vista de la educación física y el deporte, no sólo por su contenido motriz y lúdico sino porque permiten conocer más profundamente el contexto socio-cultural donde se insertan. Por tanto en el área de educación física los juegos deportivos tradicionales son un contenido primordial en la formación de los alumnos y alumnas andaluces. Ello se refleja claramente en la legislación vigente tanto en los decretos actuales, que están vigentes de forma transitoria, como en la nueva Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de Mayo de 2006. Por lo que es de esperar que así se siga manteniendo en los nuevos decretos educativos de la Comunidad Autónoma Andaluza, que aún se encuentran en fase de proyecto.

Finalmente decir que esta investigación no ha tratado de conocer todo el universo de juegos deportivos tradicionales propios de Andalucía, para ello serán precisos otros muchos estudios, sólo se buscaba aportar algunos datos que ayudaran a conocer más profundamente estas actividades. Así, como colofón a este artículo, se expone en la tabla 1 el elenco de juegos deportivos tradicionales andaluces conocidos en la actualidad, indicándose la fuente donde pueden hallarse las descripciones más precisas sobre cada uno de ellos. Todo ello con la finalidad de ofrecer una herramienta sintética para aquellos profesionales de la educación física y el deporte que deseen incluir este tipo de actividades en sus programaciones.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Arostegui, J. (2001). *La investigación histórica: Teoría y Método*. Barcelona: Crítica.
- Etienvre, J.P. (Ed.). (1978). *Días geniales o lúdricos*. Madrid: Espasa-Calpe.
- García Serrano, P. (1974). Juegos y deportes tradicionales en España. En *Cátedras universitarias de tema deportivo cultural*, 23-259. Madrid: Junta Nacional de Educación Física y Deportes.
- Hernández, M. (2003). *Antropología del deporte en España: desde sus primeros testimonios gráficos hasta la Edad Moderna*. Madrid: Esteban Sanz Martínez S.L.
- Huizinga, J. (1972). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
- Lavega, P. (1995). *Del joc a l'esport. El joc de bitlles al Pla d'Urgell (Lleida)*. Tesis doctoral inédita, Universidad de Barcelona, España.
- Lavega, P. y Olaso, C. (2003). *1000 juegos y deportes populares y tradicionales. La tradición jugada*. Barcelona: Paidotribo.
- Luján, N. (1988). *La vida cotidiana en el Siglo de Oro español*. Barcelona: Planeta.
- Moreno, C. (1993). *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Gymnos.
- Öfele, M<sup>a</sup>. R. (1999). Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. *Revista digital de Educación Física y Deportes* [en línea], año 4, nº 13. Extraído el 12 de febrero de 2007 del World Wide Web: <http://www.efdeportes.com/efd13/deporte.htm>.
- Parlebas, P. (2003). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Tabla 1. Juegos deportivos tradicionales de Andalucía. Fuentes documentales descriptoras.

NOMBRE DEL JUEGO.	MORENO (1993)	LAVEGA Y OLASO (2003)	RAMÍREZ (2007)
¿A do las yeguas?			X
Adivina quien te dio.			X
Al caer.		X	
Ande la rueda.			X
Apatusca.		X	
Aporraxis.			X
Bolillo.	X		
Carreras en burro	X		
Carreras a caballo	X	X	
Chaza.			X
Concojita.			X
Correr gallos.		X	
Daca la china.			X
El agujero.		X	
El juego del cangrejo.			X
El mallo.	X	X	
El mayor salto.		X	
El salto del agua o Panes.		X	
Episciro.		X	
Espada lucía.			X
Frontera.		X	
Gallineta ciega.		X	
Herrón.	X	X	
Juan de las cadenas.			X
La chueca.	X	X	
La madre o El zapato.		X	
La olla.		X	
Ladrillejo.			X
Lanzadores o Apedreadores.		X	
Lanzamiento de barra.	X	X	
Las bonitas.			X
Las carreras a pie.	X	X	
Las hogueras de San Juan.		X	
Llevar el gato al agua.			X
Los caballos.		X	
Mantear.	X	X	
Maruca.			X
Mochiliuno.		X	
Naranjas y gamones.			X
Palomita blanca.			X
Píndola o Fil derecho.		X	
Poner pies en pared		X	
Raipusara.		X	
Rayuela	X	X	
Siembro y aviso.		X	
Toros embolados.	X		
Un, dos, tres Martín Cortés en la cabeza me des.			X

---

# LA EDUCACIÓN FÍSICA DE AYER Y HOY: ¿EVOLUCIÓN O ESTANCAMIENTO?

**ISAAC JOSÉ PÉREZ LÓPEZ**

Licenciado y Doctor en Educación Física  
Profesor de E.F. en E.S.O.

## RESUMEN

La sucesión de diferentes leyes educativas no ha provocado en el área de Educación Física la evolución que se esperaba en un principio.

La herramienta utilizada en este estudio ha sido la encuesta, en formato abierto, con la intención de conocer las opiniones y experiencias de personas que estuvieron escolarizadas con la Ley de Educación de 1970, en comparación con aquellos otros que desarrollaron sus años de escolaridad al amparo de la LOGSE. Con una muestra final de 691 sujetos.

En los resultados obtenidos destaca la escasa incidencia que el área de E.F. tiene en muchos casos sobre el alumnado, con las graves consecuencias que este hecho conlleva.

A tenor de los resultados, la evolución que ha experimentado la E.F. a lo largo de las últimas décadas resulta insuficiente, planteando serias dudas sobre su justificación dentro del currículum escolar.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Física, valor educativo, opinión del alumnado.

## ABSTRACT

*The succession of different educational laws have not provoked on the area of physical education the evolution expected at the beginning.*

*The tool used in this work has been the survey, in open format, in order to know the opinions and experiences of people schooled with the Law of Education of 1970, in comparison with those who developed their school years under LOGSE. With a final sample of 691 subjects.*

*The results stand out the scarce incidence that the area of P.E. has in many cases over the students, with the serious consequences this fact involves.*

*In view of the results, the evolution that the P.E. has suffered along the last decades is insufficient, setting out serious doubts about its justification within the school curriculum.*

**KEYWORDS:** Physical Education, educational value, students' opinion.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los cambios que ha experimentado la sociedad a lo largo de las tres últimas décadas, en general, y dentro del ámbito educativo, en particular, han sido notables. Estos cambios han estado propiciados en todo momento por la búsqueda de una mejora de la calidad de vida, en el primero de los casos, así como de la calidad de la educación, en el segundo de ellos. A tal efecto, por ejemplo, tuvo lugar a comienzo de la década pasada la puesta en marcha de la Reforma de la Enseñanza, lo que supuso un salto cualitativo a favor de la mejora de la misma, constituyendo “un auténtico revulsivo para muchos postulados didácticos” (Blázquez, 1994:12), y que, como sigue comentando el autor “fundamentada en un espíritu de renovación pedagógica, traza unas líneas de actuación que nos sitúan en un auténtico reto profesional” (*Ibid.*).

De hecho, es una realidad conocida por todos los cambios experimentados a raíz de la L.O.G.S.E. promulgada en 1990, a diferencia de la Ley General de Educación de 1970 (LGE), tanto en el tipo de currículum (con una clara vocación de dotar de mayor autonomía a los centros educativos y al profesorado en la LOGSE) como en la propia concepción del aprendizaje (pasando de una perspectiva conductista, donde se fomentaba principalmente que éste fuera de tipo memorístico y mecánico, a una visión constructivista, donde se potencia la significatividad, así como que el alumnado se convierta en el principal artífice de su aprendizaje, abandonando ese otro enfoque más pasivo y reproductor característico de la Ley anterior).

Sin embargo, la vertiginosa evolución que está experimentando la sociedad en los últimos años está provocando que tanto la Educación, en general, como la E.F., en particular, se vean obligadas a justificar constantemente su función en la actualidad. De hecho, la escuela se está quedando rezagada de los grandes cambios que se están produciendo en la sociedad, cuestionándose si ésta es capaz de enseñar los conocimientos y habilidades necesarias para que los alumnos puedan desenvolverse adecuadamente en ella (Area, 1998). Y es que, “*bajos los presuntos ropajes de la Reforma se reproducen (en muchos caos) los mismos modelos técnicos y de rendimiento de las últimas décadas*” (López Pastor, 2000:17). La situación llega a tal punto que muchos docentes (e incluso la Educación en general) corren el peligro de quedarse estancados o sin vigencia, tratando de encontrar su sitio, o razón de ser, en un mundo que se cree capaz de prescindir de ella. Realidad ésta más que probable si el sistema educativo no responde, adecuadamente y a tiempo, por ejemplo, al reto tecnológico ante el que se encuentra y, de este modo, no ir a remolque, como de costumbre, de los avatares de la sociedad (Cebrián, 1991).

Desafortunadamente, “*la escuela, que debería estar a la vanguardia de los cambios sociales, a menudo se ha con-*

*vertido en la guardiana del pasado*” (Cardús, 2001:25-26), incapaz de anticiparse, en un análisis prospectivo, a las necesidades de los nuevos alumnos y su contexto, y adaptarse a ellos (Santos, 2000). Hay, incluso, quien ya previene del riesgo que todo ello atesora en el caso concreto de la E.F, asegurando que ésta, “*entendida como una materia de educación con dimensión curricular, va a jugarse en la próxima década su futuro*” (Vizuite, 2002:137), pues ya se habla de crisis de la E.F. escolar en todo el mundo (Carreiro da Costa, 2003).

## 2. PROPÓSITO DE LA EXPERIENCIA

Este trabajo surge en el curso escolar 2000/2001, como respuesta a una inquietud nacida de un grupo de alumnos de secundaria, a raíz de un debate en torno a los contenidos y actividades que forman parte del currículum de E.F., así como la concepción actual que se tiene de ella, a diferencia de la asumida en décadas pasadas. Ante dicha situación, el profesor propuso a los alumnos llevar a cabo un estudio que les ayudara a conocer la realidad existente, a lo largo de los años, con relación a las experiencias y opiniones de distintos grupos de edad en esta área del currículum. Y, posteriormente, confrontar dicha realidad con lo propuesto desde la Administración, para valorar tanto el estado de la cuestión como sus motivos y posibles vías de actuación.

La propuesta, previamente, fue llevada al departamento de E.F. donde se consensuó la idoneidad de dicho trabajo al mismo tiempo que se acordó que el mejor modo de desarrollarlo sería a través de una encuesta (ver anexo). En la reunión se concretó también un borrador de esta encuesta, la cual acabó de definirse con los alumnos que voluntariamente decidieron participar en el trabajo. Y los resultados obtenidos se interpretaron con el resto de compañeros en clase. Las conclusiones obtenidas, además, se llevaron al Departamento y propiciaron la toma de conciencia necesaria para que todos sus miembros asumieran el compromiso de mejorar la calidad de la E.F. desarrollada en el Centro a partir de las mencionadas conclusiones.

## 3. MÉTODO

Se pretendió trabajar con la mayor muestra posible de sujetos, por lo que el equipo de alumnos que formó parte de este trabajo fue un total de 20, de los cursos de 3º y 4º de E.S.O. (5 alumnos por clase) de un colegio situado en un barrio periférico de la ciudad de Granada (de doble línea por curso). Se les hizo especial hincapié en la importancia de que, en caso de ser necesario, les realizaran las aclaraciones pertinentes a los encuestados, sobre algún término (o pregunta) que no comprendieran adecuadamente, pero

que les proporcionaran la información indispensable, la mínima para que fueran comprendidas las preguntas, dado que más información, o información innecesaria, podía condicionar sus opiniones y derivar en respuestas no veraces. Además, cada alumno debía encuestar un mínimo de 5 personas, por cada uno de los cuatro estratos que posteriormente iban a ser considerados, es decir, hombres y mujeres escolarizados tanto con la LGE como durante el periodo LOGSE.

La herramienta utilizada finalmente para el desarrollo de la investigación fue la encuesta, la cual constaba de 10 preguntas en formato abierto, con la intención de no condicionar de ningún modo las respuestas de las personas encuestadas. Se obtuvieron un total de 709 encuestas, de las cuales 18 no se dieron por válidas debido a que no se encontraban debidamente cumplimentadas. Se establecieron dos franjas de edad, como ya se ha indicado, para poder establecer comparaciones posteriormente entre aquellas personas que estuvieron escolarizadas antes de la implementación de la LOGSE (con la LGE de 1970) y durante ella. Las preguntas se orientaron hacia el conocimiento de las opiniones y experiencias de estas personas con relación a que la E.F. forme parte del currículum escolar, el grado de aprendizaje alcanzado durante ese periodo, los motivos por los que les atraía o no la clase de E.F., etc.

A la hora de proceder al análisis de las respuestas, y con la intención de facilitar dicho proceso, se desarrollaron los siguientes pasos: 1. se establecieron cada una de las categorías que surgieron de las distintas preguntas a analizar, 2. se codificaron cada una de las respuestas de las personas encuestadas en función de dichas categorías, 3. se creó una matriz de datos en el programa SPSS 11.0 para Windows, 4. se trasladaron los datos de las encuestas a la matriz de datos, 5. se calculó la frecuencia de respuesta en porcentajes de cada una de las variables propuestas.

#### 4. RESULTADOS

En primer lugar, ante la pregunta de si les gustaba la clase de E.F. (tabla 1), se puede observar un elevado porcentaje (78,9) que contestan afirmativamente, desde una perspectiva global, mientras que si se divide dicho porcentaje entre los dos periodos estudiados resulta ligeramente superior en el más reciente que en el correspondiente a la LGE.

Por lo que respecta a los motivos por los que a los encuestados les gustaba la clase de E.F. (tabla 1) se puede resaltar, además de que la respuesta "por la relación con mis compañeros" sea la que haya obtenido un mayor porcentaje (28,2%), la diferencia existente en la respuesta "porque era divertida" entre el periodo en el que se encon-

traba vigente la Ley General de Educación de 1970 (con un 35,3%) y el periodo LOGSE (con un 64,7%).

El porcentaje de personas encuestadas a quienes, en cambio, no les gustaba la clase de E.F. se situó en el 21,1% (tabla 2). Y con la respuesta "no se me daba bien" como el motivo más destacado (31,1%), con una mayor frecuencia de repetición en el periodo LGE, seguido de "no hacíamos nada" donde, en esta ocasión, la diferencia entre un periodo y otro es prácticamente inexistente

Lo primero que llama la atención en la tabla 3, con relación a los contenidos que recuerdan haber aprendido, es el elevado porcentaje obtenido por la respuesta "jugar a diferentes deportes", con un 45'4% del total, la cual obtiene una destaca diferencia con respecto a la situada en segundo lugar "reglamento deportivo" con un 18'2%, o "que el deporte es salud", con un 10'6%. Esta última respuesta con una clara diferencia entre el período de la LGE (con un 28'6%) y el período de vigencia de LOGSE (con un 71'4%).

En lo referente a las fuentes de información que les han ayudado a los alumnos a adquirir conocimientos sobre salud (tabla 4) destaca el hecho de que en primer lugar destaquen a "los medios de comunicación" (con un 38,45%) y la respuesta "por mi profesor" se sitúe en tercer lugar con un 15,15%, aunque con una clara diferencia entre el periodo LOGSE (71,4%) y el anterior a él (28,6%).

Finalmente, cuando se le pregunta a los encuestados sobre si son partidarios, o no, de que la asignatura de E.F. forme parte del currículum (tabla 5 y 6), aquellos que contestan favorablemente representan un 69,9% (tabla 5). Y los principales motivos que argumentan son que "te lo pasas bien" (37,4%) y "para desconectar de asignaturas más serias" y porque "aprendes cosas diferentes", con porcentajes muy similares, en torno al 20%.

En cambio, quienes no son partidarios de que la E.F. forme parte del currículum (30,1%), como se puede comprobar en la tabla 6, hacen hincapié a la hora de justificar su respuesta, principalmente, en que "no es tan importante como otras" y "habría más tiempo para asignaturas más necesarias", ambas con porcentajes por encima del 25% (en términos globales). Aunque en la diferenciación por periodos, en el segundo de ellos (LOGSE) el porcentaje se reduce a la mitad, aproximadamente.

#### 5. DISCUSIÓN

A raíz de los datos presentados en la tabla 1, lo primero que se constata es el alto porcentaje de alumnado que expresa su gusto con la clase de E.F. Realidad que, a pesar de lo

Tabla 1. Porcentaje de respuesta afirmativa ante la pregunta “¿Le gustaba la clase de E.F.? y motivos.

SÍ						
%	Por mis compañeros	Me ayudaba a desconectar	Era divertida	Me ayudaba a liberar tensiones	Se me daba bien	Hacia lo que quería
Total (78,9)	28,2	24,05	21,25	15	7	4,5
LGE (44,2)	55,5	41,9	35,3	46,1	61,4	55,5
LOGSE (55,8)	44,5	58,1	64,7	53,9	38,6	44,5

Tabla 2. Porcentaje de respuesta negativa ante la pregunta “¿Le gustaba la clase de E.F.? y motivos.

NO					
%	No se me daba bien	No hacíamos nada	El profesor era muy exigente	Siempre era lo mismo	No me gusta el deporte
Total (21,1)	31,1	27,7	19,3	16,7	5,2
LGE (71,2)	59,5	49,2	71,8	65,1	54,4
LOGSE (28,8)	40,5	50,8	28,2	34,9	45,6

Tabla 3. Porcentaje de respuesta ante la pregunta “¿Qué recuerda haber aprendido en la asignatura de E.F.?”

%	Jugar a deportes	Reglamento	Saltar potro,...	Deporte=salud	Calentar-estirar	Partes del cuerpo	malabares	Controlar pulsaciones
Total	45,4	18,2	10,6	10,6	7,6	3	3	1,5
LGE	46,7	25	57,1	28,6	20	0	0	100
LOGSE	53,3	75	42,9	71,4	80	100	100	0

Tabla 4. Porcentaje de respuesta ante la pregunta “En caso de tener algún conocimiento sobre salud ¿cómo ha llegado a adquirirlo?”

%	Por los medios de comunicación	Por mi entrenador/monitor	Por mi profesor	Por amigos	Por mí mismo
Total	38,45	20,7	15,15	15	10,7
LGE	59,4	57,1	28,6	18,75	77,7
LOGSE	40,6	42,9	71,4	81,25	22,3

Tabla 5. Porcentaje de respuesta positiva ante la pregunta “¿Es partidario de que la asignatura de E.F. forme parte del currículum escolar?” y motivos.

SÍ					
%	Te lo pasas bien	Para desconectar de asignaturas más serias	Aprendes cosas diferentes	No todo va a ser estudiar	Otras...
Total (69,9)	37,4	22,1	20,3	11,2	9
LGE (25,7)	39,4	53,7	35,6	59,6	28,9
LOGSE (74,3)	60,6	46,3	64,4	40,4	71,1

Tabla 6. Porcentaje de respuesta negativa ante la pregunta “¿Es partidario de que la asignatura de E.F. forme parte del currículum escolar?” y motivos.

NO					
%	No es tan importante como otras	Habría más tiempo para asignaturas más necesarias	No se aprende nada	No sirve para nada	Se puede hacer deporte fuera del colegio
Total (30,1)	26,3	25,4	21,3	19,7	7,3
LGE (57,2)	65,2	62,3	61,8	57,7	58,5
LOGSE (42,8)	34,8	37,7	38,2	42,3	41,5

positivo que resulta, no debe llevarnos a engaño, puesto que a la hora de comprobar los motivos que originan dicha respuesta ninguno de ellos hace referencia, por ejemplo, a los aprendizajes adquiridos (ya sean de tipo conceptual, procedimental o actitudinal) y, además, existe un porcentaje de sujetos que, aún hoy, reconocen que “hacían lo que querían”, o “no hacían nada”, como se presenta en la tabla 2 al preguntar por los motivos que propiciaban que no les gustase la E.F. Circunstancia que difícilmente se puede encontrar en otra área, y que ha contribuido (y siga contribuyendo) a la *imagen* que muchos padres, alumnos y compañeros de profesión tienen sobre la E.F. De hecho, Castrillo, Martínez y Bores (1997) mostraron, a través de un estudio sobre las creencias y actitudes que los profesores de Secundaria de otras áreas tenían respecto a la E.F., las limitaciones que aquéllos observaban en la E.F. no se ceñían exclusivamente a cómo o quién la impartiera, sino al potencial educativo que podía abarcar.

Como aspecto positivo cabe mencionar que, dentro del porcentaje obtenido por la respuesta “por diversión”, existe un mayor reconocimiento por parte de los encuestados de una enseñanza más significativa, al incrementarse el porcentaje de sujetos que utilizaron esta razón durante el periodo LOGSE, en comparación con el periodo anterior. Lo que se corrobora con la diferencia existente entre ambos en la primera opción que argumentan los encuestados por la que no les gustaba la clase de E.F.: “porque no se les deba bien”, señala en mayor medida por los alumnos de LGE, lo que da a entender que en dicho periodo no se atendía tanto a los gustos y preferencias del alumnado, para desarrollar los diferentes contenidos, como en la LOGSE.

En otro orden de cosas, una vez más se corrobora el predominio de los tradicionales bloques de contenidos de condición física, y juegos y deportes en detrimento, por ejemplo, de los de expresión corporal o actividades en la naturaleza (Sicilia, 1996). Y es que estos últimos, que tras un largo tiempo han logrado alcanzar un lugar dentro del currículum de E.F., han resultado ser un logro simplemente testimonial, pues como afirman Velásquez y García del Olmo (2000:30), “es un hecho conocido que tales contenidos están siendo todavía obviados por, al menos, una buena parte de los docentes (...) con lo que, consecuentemente, se ha de suponer que se obvia también la consecución de los objetivos educativos cuyo alcance depende de su aprendizaje”.

Como ya se reseñó en Pérez López (2003) el grado de aprendizaje que los alumnos lograron alcanzar con relación a los contenidos de la asignatura de E.F. resulta muy deficitario y desolador, aunque no por ello sorprendente, pues estos resultados simplemente son la cosecha que se puede obtener cuando la visión que ha predominado habitualmente en la asignatura de E.F. ha sido la de un área en la

que ni tan siquiera se han preocupado de que se produjera aprendizaje alguno en los alumnos, ya que como destaca, por ejemplo, Fernández Balboa (1999), con frecuencia las notas se basan en la *participación* y no en el aprendizaje, y tienen poco significado en el ámbito académico pues difícilmente se encuentran profesionales del área que entiendan la evaluación alejada de aspectos actitudinales.

Resultan realmente preocupantes los datos obtenidos en pregunta en la que los encuestados reconocen como primera fuente de adquisición de conocimientos relacionada con la salud “los medios de comunicación”, muy por delante de la respuesta “por mi profesor”, con lo que esto supone, pues en múltiples ocasiones los medios de comunicación presentan la información deficientemente filtrada y bajo intereses meramente comerciales. De todos, también es cierto, a tenor de los resultados que a partir del periodo en el que se implanta la LOGSE el grado de aprendizaje en los alumnos motivado por los profesores resulta sustancialmente mayor en comparación con la etapa anterior, lo que mantiene una ligera esperanza de que con el tiempo el potencial educativo de la E.F. mejore considerablemente y no se cuestione su funcionalidad dentro del currículum escolar. Pues ante este panorama ya han levantado la voz, con anterioridad, diversos autores abogando por la evolución de la E.F., como en el caso de Devís y Peiró (1992), con la simple intención de elevar el potencial educativo con el que de hecho cuenta.

Finalmente, en lo referente a la última pregunta, en torno a si son partidarios de que la E.F. forme parte del currículum escolar, debe hacerse mención a que el nada desdeñable porcentaje de un tercio de los sujetos no lo son. Esta circunstancia nos tendría que hacer reflexionar sobre qué estamos haciendo mal los profesionales del área pues, en definitiva, somos nosotros los principales responsables de la imagen de la E.F. De hecho, en el estudio mencionado anteriormente, de Castrillo y cols., (1997), también llamaba la atención sobre el hecho de que los encuestados consideraban que la asignatura no estaba al mismo nivel que otras asignaturas consideradas más “tradicionales”. Es más, su informe se completaba con reflexiones como que el profesorado encargado del área no ayudaba mucho a hacer de esta asignatura algo más que un recreo cuidado. Argumentos que, desafortunadamente, también han surgido en este trabajo para justificar su no inclusión en el currículum.

No obstante, sin embargo, parecer ser con el paso de los años (durante el periodo LOGSE) dicho convencimiento se ha reducido sensiblemente, aunque también es cierto que hay que irse al tercero de los motivos para encontrar un argumento relacionado con el potencial educativo que puede generar. O, algo más atrás, en el apartado “otras” razones, donde se resaltan circunstancias de muy diversa

índole como, por ejemplo: “porque se aprenden cosas relacionadas con la salud”, o “porque se trabajan mucho las actitudes y valores”.

## 6. CONCLUSIONES

A tenor de los resultados de este estudio, la evolución que ha experimentado la E.F. en las últimas décadas resulta insuficiente, pues el potencial educativo que genera en los alumnos plantea serias dudas sobre su justificación dentro del currículum escolar. Y es que, a pesar de que la entrada en vigor de la LOGSE hacía prever una evolución significativa sobre la capacidad educativa de la E.F., con

relación a la precedente Ley de Educación de 1970, dicha circunstancia no se ha visto posteriormente refrendada en las prácticas escolares cotidianas, como en este trabajo se pone de relieve.

Por tanto, se hace necesario que el aumento cuantitativo que ha experimentado la investigación en E.F. en los últimos años se traduzca, igualmente, en una mejora cualitativa gracias a la puesta en práctica de dichos supuestos teóricos. Y, del mismo modo, también se ha de hacer hincapié en la importancia que posee no sólo seguir investigando en esta temática sino además, y de manera muy especial, difundir los hallazgos de dichas investigaciones.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Area, M. (1998). Una nueva educación para un nuevo siglo. *NETDIDÁCTIC@*, 1.
- Blázquez, D. (1994). Prólogo. En: Díaz Lucea, J. El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa. Barcelona: INDE.
- Cardús, S. (2001). *El desconcierto de la educación: las claves para entender el papel de la familia, la escuela, los valores, los adolescentes, la televisión... y la inseguridad del futuro*. Barcelona: Ediciones B.
- Carreiro da Costa, F. (2003). Educación, deporte y calidad de vida. En: AA.VV. *II Congreso mundial de ciencias de la actividad física y el deporte. Deporte y Calidad de vida*. Granada: F.C.C.A.F.D., 216-227.
- Castrillo, J., Díaz, B., Martínez, L., Bores, N. (1997). Imágenes de la Educación Física de Secundaria en el profesorado de otras áreas. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 1.
- Cebrián, M. (1991). *Medios y recursos didácticos*. Málaga: Secretariado de publicaciones de la Universidad de Málaga.
- Devís, J., Peiró, C. (1992). Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En: J. Devís, Peiró, C. (dirs.). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp. 27-45). Barcelona: INDE.
- Fernández-Balboa, J.M. (1999). Pedagogía crítica y educación física en la escuela secundaria. *Conceptos de Educación*, 6, 15-31.
- LEY 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa, con la modificación establecida por Ley 30/1976, de 2 de agosto.
- Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo, de 3 de Octubre de 1990. (BOE de 4 de Octubre de 1990).
- López Pastor, V. M. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física: Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 62, 16-26.
- Pérez López, I.J. (2003). La evolución de la educación física a debate ¿hay un antes y un después a partir de la L.O.G.S.E.? En: Departamento MIDE (coord). *Investigación y Sociedad. Actas del XI Congreso Nacional de Investigación Educativa*.
- Santos, M.A. (2000). *La escuela que aprende*. Madrid: Morata.
- Sicilia, A. (1996). El profesor de educación Física en Andalucía. Cómo piensa, califica y desarrolla sus contenidos y actividades. *Habilidad motriz*, 8, 51-61.
- Velásquez, R., García del Olmo, M. (2000). Reforma educativa y educación física: una tarea inacabada. *Tándem*, 1, 27-37.
- Vizuet, M. (2002). La didáctica de la Educación Física y el “Área de conocimiento de expresión corporal”: profesores y currículum. *Revista de Educación*, 328, 137-154.

## ANEXO

**EDAD:** ..... **SEXO:** *Mujer–Hombre* **PROFESIÓN:** .....

*En la siguiente encuesta le preguntamos sobre cuestiones relacionadas con la asignatura de Educación Física. Le agradeceríamos que contestara a todas las preguntas de la forma más completa y sincera posible. Nos será de gran ayuda contar con sus opiniones y experiencias para conocer la realidad de esta asignatura a lo largo de los años. ¡Muchas Gracias!*

1. ¿Qué entiende usted por Educación Física?

2. ¿Qué contenidos considera que se deberían enseñar en la asignatura de Educación Física?

3. Razone su respuesta.

4. ¿Es partidario de que la asignatura de Educación Física forme parte del currículum escolar?

5. Justifique su respuesta.

6. ¿Conoce alguna recomendación, o actividad concreta, para mejorar su salud, o su aspecto físico? En caso afirmativo, indíquela.

7. ¿Gracias a quién, o a través de qué fuente de información, la ha conocido?

8. ¿Le gustaba la clase de Educación Física?

9. ¿Por qué?

10. ¿Qué recuerda haber aprendido durante sus años de escolarización en la asignatura de Educación Física?

---

# LA PRÁCTICA DEPORTIVA ESCOLAR Y LA INTERFERENCIA ENTRE HABILIDADES MOTRICES Y COGNITIVAS EN UNA SITUACIÓN DE DOBLE TAREA

**F. JAVIER NÚÑEZ SÁNCHEZ**

Doctor en C.C. de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Granada.  
Licenciado en C.C. de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Granada.  
Profesor de la Facultad del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide. Sevilla

**JAVIER GÁLVEZ GONZÁLEZ.**

Colegiado nº 6894  
Licenciado en Educación Física por la Universidad de Granada.  
Profesor de la Facultad del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide. Sevilla

## RESUMEN

En este estudio pretendemos evaluar la capacidad de realizar una doble tarea (motriz-cognitiva), en 79 niños y niñas de edad escolar, estableciendo comparaciones entre los que tienen una formación deportiva complementaria y los que solo acceden a estos conocimientos a través de las clases de Educación Física. El 7,2% de la muestra, que controlaba la acción motriz, completaron los 3 test propuestos denotando una gran interferencia entre la acción motriz y cognitiva propuesta. Los alumnos que reciben una formación complementaria a través de actividades deportivas extraescolares completan un mayor número de test y obtienen mejores porcentajes de acierto en la tarea cognitiva propuesta. No encontramos diferencias significativas entre alumnos federados en deportes de coordinación oculo-manual y oculo-pédica, confirmando que la resolución de la interferencia atencional aprendida radica en las situaciones de entrenamiento propuestas y no en la acción motriz requerida en cada deporte.

**PALABRAS CLAVE:** Doble –Tarea, Atención, Actividad Cognitiva, Aprendizaje.

## ABSTRACT

*In this study we try to evaluate the dual-task capacity (motor - cognitive), in 79 boys and girls of school age, establishing comparisons among federated sportsmen and physical education pupils. 7,2 % of the subjects, which was controlling the motor skill, completed the 3 test proposed, denoting a great interference between the motor and cognitive task. The pupils who receive a complementary formation across sports activities, complete a major number of test and obtain better percentages of succeed in the cognitive task. We do not find significant differences among federated pupils in sports of eye-hand coordination and eye-foot coordination, confirming that the resolution of the interference attentional learned takes root in the situations of training proposed and not in the sport motor skill.*

**KEY WORDS:** Dual-Task, Attention, Cognitive Activity, Learning.

## 1. INTRODUCCIÓN

La complejidad decisional en la que se ve envuelto una persona en el desarrollo de una actividad deportiva, o más concretamente en su proceso de aprendizaje, implica que constantemente deba dirigir su atención hacia muy diversos estímulos al mismo tiempo que debe desplazarse, dominar algún móvil, etc.. Este es uno de los objetos de estudio del comportamiento motor denominando a estas acciones como habilidades de doble tarea (Dual-Task Skill).

Las habilidades de doble tarea constan de dos acciones que se realizan simultáneamente en el tiempo, normalmente suelen constituir las una acción motriz y otra cognitiva. Es obvio que son habilidades que se desarrollan muy habitualmente durante el aprendizaje y entrenamiento de las distintas disciplinas deportivas, sobre todo de aquellas con un marcado carácter de cooperación-oposición. Pero debemos tener en cuenta que no son habilidades exclusivas del entorno deportivo, ya que también son muy comunes nuestra vida diaria, desde el manejo de un monopatín o una bicicleta en la infancia, a la conducción de un coche (Summala, 2000), o desde aprender a mecanografiar sin mirar el teclado, o tocar algún instrumento musical (Belka 2002), o sencillamente mantener una conversación al mismo tiempo que realizamos cualquier acción.

Esta consensuado que la realización de una doble tarea (Motriz-Cognitiva) correctamente va a estar limitado por la capacidad atencional del sujeto (Woollacot y Shumway-Cook, 2002). Por tanto el grado de interferencia entre la actividad motriz y cognitiva de una doble tarea va a depender de los requerimientos atencionales de cada una de las acciones de las que consta (Brown, Shumway-Cook y Woollacott, 1999). Existen estudios que confirman la existencia de dicha interferencia (Schmidt y Lee, 2005), así, Mc Donald (1985 Citado en Pellecchia, 2005) afirma que el mantenimiento de un posicionamiento en equilibrio aumentaba el número de errores en una prueba memorística espacial. Lajoie, Teasdale, Bard y Fleury (1993), obtuvieron tiempos de reacción más reducidos en pruebas de mantenimiento de pie o andando que realizando la acción de sentarse. Bajo este auspicio, existen teorías que indican que esta interferencia decaería en la medida en la que el sujeto sea capaz de automatizar cada una de las tareas por separado. Si embargo no podemos considerar a la doble tarea como la suma de los requerimientos de cada una de ellas.

Singer, Lidor & Cauraugh, (1993), en un estudio sobre la influencia de diferentes estrategias de aprendizaje en la realización de una doble tarea, mostraron como los su-

jetos sometidos a alguna estrategia de aprendizaje obtenían menos errores en la realización de la tarea que los que no la recibieron ninguna, obteniendo mejores resultados la estrategia que implicaba un aprendizaje simultáneo de la actividad motriz y cognitiva, que las que trataban cada una por separado. En la literatura, existen múltiples evidencias de que la práctica global de la doble tarea genera un mayor rendimiento que el entrenamiento de cada una de ellas por separado (Detweiler y Lundy, 1995; Pellecchia, 2005).

Hoy día la realización de acciones de doble tarea se incluyen en los entrenamientos de cualquier disciplina deportiva, incluso en programas específicos de prevención y rehabilitación (Brauer, Woollacott, Shumway-Cook, 2002). Sin embargo, a pesar de considerarse como una habilidad importante en la vida de un ser humano, no estamos tan seguros de que a nivel de la educación Física escolar se enseñe a dar solución a este tipo de situaciones. Es por ello que con este estudio nos planteamos evaluar la capacidad de realizar una doble tarea en niños y niñas en edad escolar, cuantificar el número de aciertos/errores y comparar dichos resultados entre los alumnos que tienen una formación deportiva complementaria y los que solo acceden a estos conocimientos a través de las clases de Educación Física escolar.

## 2. MÉTODO

### Sujetos.

79 sujetos, 44 varones con una media de edad de  $15,1 \pm 1,6$  años y 35 mujeres con una media de edad de  $15,3 \pm 1,7$  años. Todos alumnos de primaria y secundaria de centros de la provincia de Sevilla.

### Diseño.

Hemos realizado diseño seccional descriptivo para la muestra total y un diseño seccional comparativo en el análisis de diferencias y similitudes intergrupales.

Para ello hemos dividido la muestra en 2 grupos. Un Grupo Escolar GE (n=39), en la que su actividad deportiva se resume a la realizada en las clases de Educación Física y un Grupo Federado GF (n=40), con sujetos que llevan federados en algún deporte que implique manejo de móviles más de 2 años. Este Grupo Federado ha sido dividido en 2 subgrupos: Grupo Federado cuyo deporte implica la acción de bote con la mano GFmano (n=20) y un Grupo Federado en el que no se implica la acción de bote con habitualidad GFpie (n=20).

Como Variables Dependientes establecemos:

- Número de botes: Contabilizando el Número de botes realizados durante los 30 segundos que dura cada test.
- Acierto (A)/ Error (E): Acierto cuando se completa el test cumpliendo el objetivo propuesto.

#### Instrumental.

Para la realización del estudio se emplearon:

- 1.- Un Pc, marca Dell modelo Optiplex Gx 620, con una pantalla TFT de 17"
- 2.- Un balón de voleibol categoría señor.
- 3.- Un cronómetro.

#### Procedimiento.

Tras el registro de los datos personales de los sujetos experimentales, estos pasaban a familiarizarse con la situación experimental, en la cual debían realizar varias secuencias de bote del balón, así como la observación de la animación visual informática. Tras esta fase, la secuencia era la siguiente:

1º.- Determinación del nivel de automatización de la capacidad de bote.

Los sujetos debían realizar la secuencia bote vertical con mano derecha-bote oblicuo para cambiar de mano-bote vertical con mano izquierda- bote oblicuo para cambiar de mano. Esta secuencia debía repetirse cíclicamente durante 30 segundos. Aquellos sujetos que en dos intentos no eran capaces recompletar el ciclo no continuaban siendo evaluados por no tener un suficiente nivel de automatización del bote. Se anotaba el número de botes realizados.

2º.- Determinación de la capacidad visual.

Los sujetos debían observar la pantalla, en la cual se presentaba una animación que consistía en la aparición y desaparición consecutiva de unos círculos de colores de 1,5 cm. de diámetro ( rojo, azul, amarillo) sobre un fondo verde. El intervalo de tiempo era de 0,1 seg. Los ejecutantes debían contar el número de círculo rojos que aparecían. La duración de cada prueba era de 30" y se realizaban tres pruebas. Todos los

sujetos acertaron todas las pruebas realizadas, demostrando una correcta percepción cromática.

3.- Realización de los test.

De forma sucesiva los sujetos debían realizar la secuencia de bote exigida mientras se proyectaba la animación. La duración de los test era de 30". Se realizaron tres test, cada uno con un número de círculos rojos diferentes pero muy similares: 13, 14 o 15. se anotaba el número de botes realizados y si acertaban o fallaban el número de círculos rojos.

### 3. RESULTADOS

De la totalidad de la muestra un 62,02% (49 sujetos) completaron alguno de los test propuestos, el 29,11% (23 sujetos) no han logrado completar ningún test y un 8,86% (7 sujetos) no realizaron ninguna prueba por no conseguir botar el balón. Tan solo 7 sujetos consiguieron terminar los 3 test propuestos.

En cuanto al numero de botes registrados en 30" en el pretest no existen diferencias entre el grupo que completo algún test y el grupo que no consiguió completar ningún test, con medias de 42 y 40 botes respectivamente.

De los 49 sujetos que completaron algún test (ver tabla 1) el 16,32% completaron con éxito el test 1, no existiendo diferencias en cuanto al numero de botes realizados con respecto a los que no completaron con éxito el test realizando 38 y 37 botes respectivamente. Con respecto al test 2 el porcentaje de ejecuciones acertadas aumenta hasta el 26,53% no existiendo diferencia en cuanto al número de botes con respecto a los que no completaron con éxito el test, realizando 37 y 39 botes respectivamente. En el tercer test el porcentaje de acierto se establece en 22,44%, no

Tabla 1: Análisis General del número de botes en las variables de aciertos y errores para cada uno de los test.

	Test 1	Test 2	Test 3
TOTAL COMPLETAN	17	24	40
ACIERTOS	8	13	11
Nº BOTES (A)	38	37	37
ERRORES	9	11	29
Nº BOTES (E)	37	39	38

existiendo tampoco diferencia en cuanto al número de botes con respecto a los que no completaron con éxito el test, realizando 37 y 38 botes respectivamente.

test 1 (GF:53,8% vs GE: 25%), como en el test 3 (GF:24% vs GE:35,7%), sin embargo no ocurre lo mismo en el test 2 ( GF:50% vs GE: 75%) (ver figura 1).

En la comparación de los datos registrados para Grupo Federado (GF) y Grupo Escolar (GE), obtenemos que solo 1 sujeto no pudo realizar el test por falta de dominio del bote en el GF, mientras que el grupo GE son 6 los sujetos no evaluados. Sin contabilizar a estos sujetos no encontramos diferencias en cuanto al número de botes en 30 segundos en la valoración previa al los test obteniendo una media de 42 y 41 botes respectivamente. Si encontramos diferencia en cuanto a los porcentajes de sujetos que logran completar alguno de los test, obteniendo el GF 87,17%, porcentaje significativamente mayor que el 45,45 % obtenido por GE.

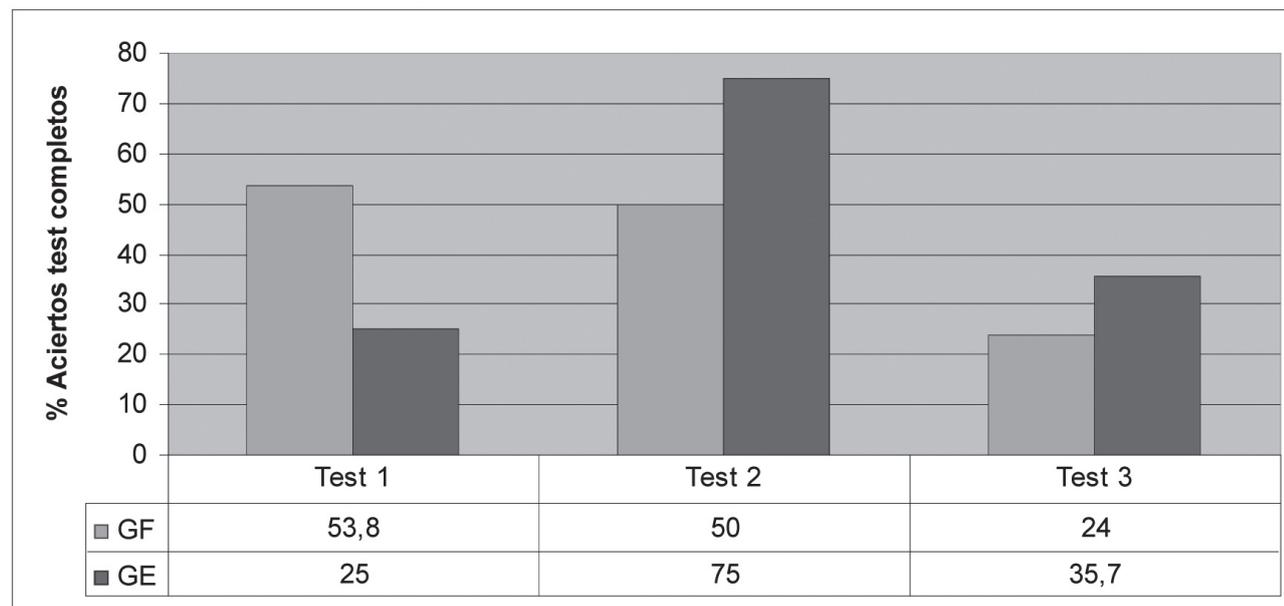
En el análisis de la variable correspondiente a los botes realizados durante los distintos test, (ver figura 2), podemos observar como a nivel de aciertos el GF obtiene mejores resultados que el GE en los test 1 y 2, mientras que el test 3 es el GE el que tiene una mayor media de botes por test, aunque nunca se llegan a alcanzar diferencias significativas. Podemos observar como a nivel intragrupal el GF obtiene un mayor número de botes a nivel de errores que de aciertos, salvo en el test 1 en el que se obtienen mayor número de botes en los aciertos que en los errores. Este mismo análisis en el GE nos revela una mayor variabilidad, obteniendo idénticos registros en el test 1 para aciertos y errores, un mayor número de botes en los errores durante el test 2 y un número superior de botes en los aciertos del test 3.

Tabla 2: Comparación del número de botes en las variables de aciertos y errores para cada uno de los grupos (GF y GE) y de cada uno de los test.

Analizando más exhaustivamente estos datos (ver tabla 2), vemos como el GF obtiene mejores porcentajes de acierto tanto en el

	GF			GE		
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
TOTAL COMPLETAN	13	20	25	4	4	14
ACIERTOS	7	10	6	1	3	5
Nº BOTES (A)	38	37	37	34	36	38
ERRORES	6	10	19	3	1	9
Nº BOTES (E)	37	40	40	34	38	37

Figura 1: Porcentaje de aciertos de GF y GE del total de las pruebas completadas para cada uno de los test propuestos.



En la comparación de estos resultados con el número de botes conseguidos durante la valoración previa a los test, mediante una t-student para muestras relacionadas, podemos observar la existencia, a nivel de aciertos, de diferencias significativas para todos los test en el grupo GE e indicios de significación en el test 2 y 3 del grupo GF (GF. Pretest: 42; Test 1: 38 (p=0,531); Test2: 37 (p=0,055); Test 3: 37 (p=0,06). GE. Pretest: 41; Test 1: 34 (p=0,037); Test2: 36 (p=0,013); Test 3: 38 (p=0,024). Sin embargo a nivel de errores solo encontramos diferencias significativas en el test 3 del grupo GE. (GF. Pretest: 42; Test 1: 37 (p=0,09); Test2: 40 (p=0,559); Test 3: 40 (p=0,181). GE. Pretest: 41; Test 1: 34 (p=0,15); Test2: 38 (p=0,17); Test 3: 37 (p=0,028)).

Analizando el GF y teniendo en cuenta si el deporte practicado implica la acción de bote en el mismo obtenemos que todos los sujetos del GFmano dominaban el bote correctamente, mientras que solo 1 sujeto no pudo rea-

lizar el test por falta de dominio del bote en el GFpie. Sin contabilizar a estos sujetos no encontramos diferencias en cuanto al número de botes en 30 segundos en la valoración previa al los test obteniendo una media de 43 y 42 botes respectivamente. Si encontramos diferencia en cuanto a los porcentajes de sujetos que logran completar alguno de los test, obteniendo el GFmano 95%, porcentaje algo mayor que el 78,94 % obtenido por GFpie.

Profundizando en estos datos (ver tabla 3), vemos como el GFmano obtiene mejores porcentajes de acierto en el test 1 (GFmano: 57,14% vs GFpie: 50%), sin embargo no ocurre lo mismo en el test 2 (GFmano: 41,66% vs GFpie: 62,65%) como en el test 3 (GFmano:18,75 % vs GFpie: 30%) (ver figura 3).

En el análisis de la variable correspondiente a los botes realizados durante los distintos test, (ver figura 4), podemos observar como a nivel de aciertos el GFmano obtiene mejores resultados que el GFpie en los test 1 y 3, mien-

Figura 2: Número medio de botes realizados para le total de pruebas completas en cada uno de los test.

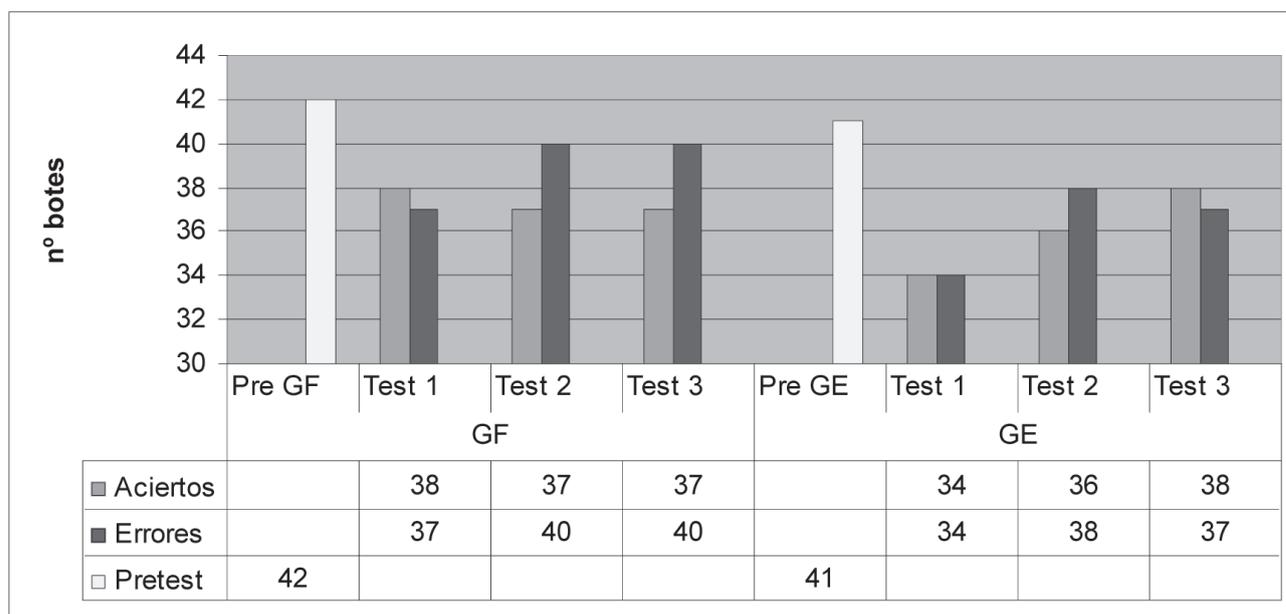


Tabla 3: Comparación del número de botes en las variables de aciertos y errores para cada uno de los grupos (GFmano y GFpie) y de cada uno de los test.

	GFmano			GEpie		
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
TOTAL COMPLETAN	7	12	16	6	8	10
ACIERTOS	4	5	3	3	5	3
Nº BOTES (A)	39	36	39	37	37	36
ERRORES	3	7	13	3	3	7
Nº BOTES (E)	38	39	39	36	40	37

tras que el test 2 es el GFpie el que tiene una mayor media de botes por test, aunque nunca se llegan a alcanzar diferencias significativas. Podemos observar como a nivel intragrupal el GFpie obtiene un mayor número de botes a nivel de errores que de aciertos, salvo en el test 1 en el que se obtienen mayor número de botes en los aciertos que en los errores. Este mismo análisis en el GFmano nos revela una mayor variabilidad, obteniendo idénticos registros en el test 3 para aciertos y errores, un mayor número de botes en los errores durante el test 2 y un número superior de botes en los aciertos del test 3.

En la comparación de estos resultados con el número de botes conseguidos durante la valoración previa a los test, mediante una t-student para muestras relacionadas, podemos observar la no existencia, a nivel de aciertos, de diferencias significativas para todos los test en ambos grupos (GFmano. Pretest: 43; Test 1: 39 (p=0,789); Test2: 36 (p=0,132); Test 3: 39 (p=0,225). GFpie. Pretest: 42; Test 1: 37 (p=0,650); Test2: 37 (p=0,249); Test 3: 36 (p=0,386)). A nivel de errores ocurre lo mismo, no existiendo diferencias significativas en ninguno de los test para ninguno de los 2 (GFmano. Pretest: 43; Test 1: 38 (p=0,539); Test2: 39 (p=0,459); Test 3: 39 (p=0,589). GFpie. Pretest: 42; Test 1: 36 (p=0,444); Test2: 40 (p=0,852); Test 3: 37 (p=0,141)).

Figura 3: Porcentaje de aciertos de GFmano y GFpie del total de las pruebas completadas para cada uno de los test propuestos.

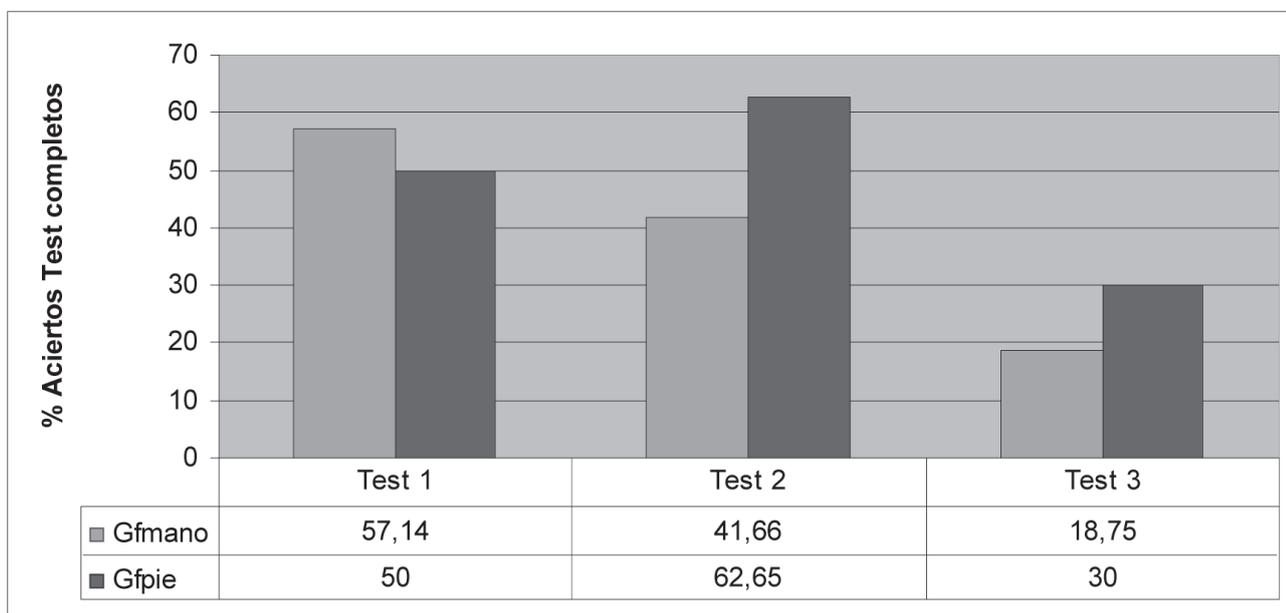
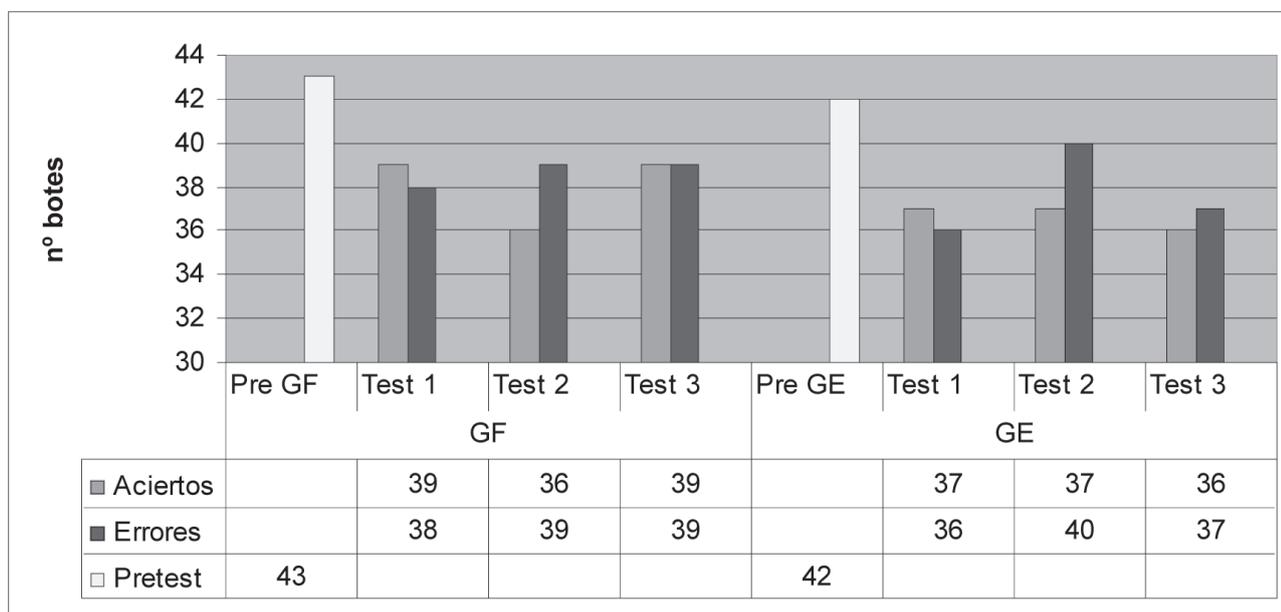


Figura 4: Número medio de botes realizados para le total de pruebas completas en cada uno de los test.



#### 4. DISCUSIÓN

A nivel general, podemos observar como a medida que progresamos a lo largo de los 3 test propuestos, los resultados son más consistentes y relevantes, debido fundamentalmente al proceso de aprendizaje que supone para los sujetos la realización de cada una de las pruebas, aunque debemos hacer algunas matizaciones al respecto.

Nuestros resultados están de acuerdo con los estudios que afirman la existencia de una interferencia atencional entre la actividad motriz y cognitiva de una doble tarea (Brown et al., 1999; Schmidt y Lee, 2005; Mc Donald 1985 (Citado en Pellecchia 2005); Lajoie et al., 1993), ya que de los 72 sujetos que eran capaz de mantener una tarea única de bote, tan solo un 7,2% completaron los 3 test propuestos. En un análisis más exhaustivo podemos observar como existe un mayor porcentaje de alumnos, que no consiguen completar ningún test con éxito, en el grupo que no practican deporte federado, que en el grupo que si lo hace. Este es un hecho que denota la carencia de herramientas comportamentales para resolver la interferencia atencional de las situaciones de doble tarea, ya que a nivel motor no encontramos diferencias durante la realización del pretest. Sin embargo podemos apreciar como estas diferencias se maximizan durante el test 1 a favor de los alumnos que practican deporte federado. Esto conlleva la existencia de patrones comportamentales, que les permiten controlar la diversidad atencional de una doble tarea, previos a nuestras valoraciones. Estas herramientas han debido ser adquiridas durante su proceso de aprendizaje-entrenamiento deportivo, ya que es el único factor diferenciador con respecto a sus compañeros de clase. La reducción, incluso la inversión, de estas diferencias entre el grupo federado y escolar a lo largo de los test 2 y 3 nos lleva a afirmar que existe un factor fundamental en la generación de herramientas para resolver la disyuntiva atencional de las habilidades de doble tarea, y no es otra, que la práctica de la propia situación de valoración. Esta afirmación estaría de acuerdo con aquellos estudios que abogan por la practica global, como la más beneficiosa en la mejora en las habilidades de doble tarea (Singer, et al., 1993; Detweiler y Lundy 1995; Pellecchia 2005). Parece ser que dichas herramientas existen tanto en los alumnos federados en deportes que implican en manejo de balón con la mano, como en los que no, lo que nos permite concluir que son adquiridas a través de situaciones de entrenamiento que implican la doble tarea con independencia de la acción motriz requerida, es decir, el conocimiento atencional adquirido se trasfiere a otras situaciones, deportivas o no.

Otro matiz que confirma la existencia de cierta interferencia entre la acción cognitiva y la motriz de una situación de doble tarea, procede del análisis del número de botes realizados durante las ejecuciones acertadas y erradas. Podemos concluir, sin ninguna duda, que durante las ejecuciones acertadas el número de botes realizados se ve significativamente reducido en todos los sujetos, grupos y tests, debido a que el sujeto debe de dejar de prestar atención a la acción de bote para obtener efectividad en la acción cognitiva. Sin embargo en las ejecuciones erradas el número de botes es muy similar a los registrados durante el pretest confirmando que en estas ejecuciones los sujetos centran su atención en la acción de bote perdiendo efectividad en la acción cognitiva. Es el caso de nuestro tercer test en el que muchos sujetos completan dicho test a expensas de no acertar en la tarea cognitiva propuesta. Incluso esta respuesta es más consistente en el grupo federado que el grupo escolar, indicándonos que los sujetos federados terminan desarrollando una estrategia de atención selectiva hacia lo que ellos consideran más importante, dominar la acción técnica, perdiendo eficacia en la acción cognitiva que le proponemos en la pantalla.

#### 5. CONCLUSIONES

A la luz de nuestros resultados, podemos concluir que existe interferencia atencional entre la actividad motriz y cognitiva de una habilidad de doble tarea en niños de edad escolar.

Podemos afirmar que los alumnos que reciben una formación complementaria, a través del desarrollo de un deporte federado, adquieren herramientas atencionales que les permiten resolver situaciones de doble tarea y que estas herramientas pueden ser transferidas a otros deportes o a otras situaciones de la vida cotidiana.

Para finalizar quisiéramos realizar una última consideración, en la que proponemos la inclusión y el trabajo, cómo tal, de los contenidos referidos a la solución de habilidades de doble tarea durante las clases de educación física escolar, paliando una necesidad que solo será remediada en aquellos alumnos que realicen un deporte federado de forma complementaria a la educación escolar.

## 6. REFERENCIAS

- Belka, D.E., (2002), A strategy for improvement of learning-task presentations *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73 (6), 32-42.
- Brauer, S.G., Woollacott, M., Shumway-Cook, A. (2002). The Influence of a concurrent cognitive task on the compensatory stepping response to a perturbation in balance-impaired and healthy elders. *Gait and Posture*, 15, 83-93.
- Brown L.A., Shumway-Cook, A. y Woollacott, M.H. (1999). Attentional demands and postural recovery: The effects of aging. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 74A, 165-171.
- Detweiler, M.C. y Lundy, C.H. (1995). Effects of single and dual-task practice on acquiring dual-task skill. *Human Factors*, 37, 193-211.
- Lajoie, Y., Teasdale, N. Bard, C. y Fleury, M. (1993). Attentional demands for static and dynamic equilibrium. *Experimental Brain Research*, 97, 139-144.
- Pellecchia G.L., (2005). Dual-Task Training Reduces Impact of Cognitive Task on Postural Sway. *Journal of Motor Behavior*, 37(3), 239-246.
- Singer, R.N. Lidor, R. & Cauraugh, J.H. (1993) To be aware or not aware? What to think about while learning and performing a motor skill. *Sport psychologist (Champaign, Ill.)* 7(1), 19-30.
- Schmidt, R. & Lee, T.D. (2005). *Motor Control and Learning*. Illinois: Human Kinetics
- Summala, H. (2000). Automatization, automation and modeling of driver's behaviour. *Reserche Transport Securite*, 66, 35-44.
- Woollacott, M. & Shumway-Cook, A. (2002). Attention and the control of posture and gait: A review of an emerging area of research. *Gait and Posture*, 16, 1-14.

# IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN EL MUNDO LABORAL Y SU REPERCUSIÓN EN LA EMPRESA

## DR. MANUEL GÓMEZ LÓPEZ

Colegiado número: 9641

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Maestro especialista en Educación Física

Profesor Titular de Escuela Universitaria Interino de la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia

## ALFONSO VALERO VALENZUELA

Colegiado número 10.190.

Doctor en Educación Física

Licenciado en Educación Física

Profesor Asociado LOU de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Almería

Profesor de Educación Física en Enseñanza Secundaria de las Escuelas Profesionales de la Sagrada Familia de Úbeda (Jaén)

## RESUMEN

El crecimiento desmesurado del sedentarismo, con el incremento consiguiente de la morbilidad y mortalidad asociada y sus correspondientes costos socioeconómicos en la economía de los países desarrollados conllevan a los organismos estatales a considerar prioritario la creación de planes nacionales para luchar contra la inactividad. La práctica regular de actividad físico-deportiva se presenta como la solución ideal para el establecimiento de un comportamiento saludable y un estilo de vida activo, que genere una serie de efectos beneficios a nivel fisiológico como es el control del peso corporal, la disminución del riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, artritis y osteoporosis y a nivel psicológico a favorecer el bienestar personal, la reducción de la ansiedad, depresión y estrés. La incorporación de programas de actividades físicas-deportivas en los centros de trabajo contribuye en la misma medida a lograr un aumento en la motivación de los empleados, un incremento en la productividad, la prevención de riesgos laborales, la reducción de costes y del absentismo.

**PALABRAS CLAVE:** hábitos saludables, actividad físico-deportiva, actividad laboral.

## ABSTRACT

*The disturbed growth of sedentary life, with the consequent increase of the morbidity and associate mortality and its corresponding socioeconomic costs in the economy of the developed countries entails the state organisms to consider the creation of national plans high-priority to fight against the inactivity. The usual practice of physical-sport activity appears as the ideal answer for the establishment of a healthful behavior and an active style of life, that creates a series of effects benefits at physiological level as it is the control of the body weight, the decrease of the risk of suffering diseases like the diabetes, arthritis and osteoporosis and at psychological level towards the personal well-being, the reduction of the anxiety, depression and stress. The incorporation of programs of physical-sport activities in the work centers contributes as well to obtain an increase in the motivation of the employees, an increase in the productivity, the prevention of job risks, the reduction of costs and the absenteeism.*

**KEY WORDS:** healthful habits, physical-sport activity, working activity.

## 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la inactividad física –la cual es debida principalmente al estilo de vida sedentario- provoca que un gran número de personas (por encima del 60% de la población) de todas las edades, hombres y mujeres, tenga un bajo estado de salud, capacidad funcional y de independencia, suponiendo un enorme gasto económico en la salud de la población mundial (Berger, 1996; Benaziza, 1998), de manera que constituye uno de los principales problemas sanitarios del mundo (World Health Organization, 2000; Morgan, 2001; Varo, Martínez y Martínez., 2003).

Para la Organización Mundial de la Salud (WHO), la inactividad física es un serio problema en todo el mundo y representa un desafío para la salud pública a causa de las enfermedades innecesarias y muertes prematuras que produce. Según esta organización (WHO, 2002) el estilo de vida sedentario es una de las diez causas principales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Debido a este crecimiento desmesurado del sedentarismo y el consiguiente aumento paralelo de la morbilidad y mortalidad asociada y sus correspondientes costos socioeconómicos, los institutos nacionales de salud de numerosos países consideran en la actualidad que una de las prioridades de los planes nacionales de salud debe ser luchar contra esta inactividad (WHO, 2002; Jacoby, Bull y Neiman, 2003).

Los resultados de encuestas a nivel mundial sobre salud, muestran que el sesenta por ciento de la población mundial no es lo suficientemente activa físicamente como para percibir beneficios de salud derivados de su práctica, calculándose además que dos millones de muertes cada año son atribuidas al sedentarismo (WHO, 2002).

La práctica regular de actividad físico-deportiva se muestra como alternativa para el establecimiento de comportamientos saludables y un estilo de vida activo, así como para la prevención o rehabilitación de patologías concretas, además de haberse constituido como una sólida opción de ocio para la ocupación del tiempo libre. Como indica Piéron (2005, p. 15), *“el concepto de un estilo de vida saludable ha crecido en importancia durante la última década. Se une actualmente la calidad de vida y el estado de salud”*. En esta línea, García Ferrando (2001) señala que el deporte como actividad física es interpretado por la mayoría de la población española como una práctica para mantener el estado físico y la salud, como una forma de mantener y establecer relaciones sociales, como una válvula de escape y, en menor medida, como una manera de entrenamiento y aventura personal.

El informe del Surgeon General de Estados Unidos recoge la recomendación de que un adulto debería dedicar al

menos treinta minutos a una actividad física de intensidad moderada durante la mayoría de los días de la semana. Con el fin de conocer las intensidades de las distintas actividades que se pueden realizar, este organismo, elaboró una clasificación donde se exponen las actividades de intensidad moderada y las de intensidad vigorosa, las cuales se sitúan por encima de los 6 METs o más de 7 Kcal/min, dicha clasificación se denominó *General Physical Activities Defined by Level of Intensity* (U.S. Department of Health and Human Services, 1999).

## 2. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Centrándonos a continuación en los beneficios de una práctica física regular, y más concretamente en el plano biomédico o fisiológico, la actividad física crea una serie de hábitos y actitudes que resultan en la mayoría de los casos aconsejables, reduciendo así riesgos y síntomas de enfermedades coronarias o cardiovasculares, como el infarto de miocardio (Hendry, 1995; Shephard, 1995), cáncer, como el de colon, obesidad, hipertensión (Corbin y Pangrazi, 1996), hipocolesterolemia o debilidad muscular y muerte precoz.

En cuanto a los beneficios fisiológicos, podemos resaltar el control del peso corporal, afectando favorablemente a la distribución del tejido graso, disminución del riesgo de aparición de diabetes no insulino-dependiente en vías de desarrollo o el claro reporte a personas con artritis y osteoporosis, evitando gracias al desarrollo de la fuerza en los miembros inferiores caídas en personas de tercera edad (Christine y Franks, 2001).

Otros efectos relacionados con la salud derivados de la práctica frecuente de actividad física incluyen, entre otros, el aumento de la resistencia, índices más bajos de frecuencia cardiaca y de presión arterial, aumento de la densidad ósea, mejor capacidad respiratoria (Ramos-Jalasco, 1998), disminución de la ingesta de tabaco y bebidas alcohólicas (Sánchez, Pecete, Muela, Sánchez-Huete, Pérez y Godoy, 2003), satisfacción sexual y disminución de la cefalalgia (De Vargas, 1995, citado por Delgado y Latiesa, 2003). Igualmente, también hay que resaltar que se ha comprobado una mejora de la respuesta de reacción en la persona (Oña, Bilbao y Ávila, 2003) y la presentación de un menor componente endomórfico, traduciéndose en un nivel de grasa relativa menor y mayor substancia muscular (Bing-Biehl y Biehl da Silva, 1991).

En el plano psicológico y del bienestar personal, entre los beneficios que encontramos se incluyen: la reducción de la ansiedad, depresión leve y reducción del estrés (Biddle, 1993), mejora del estado de ánimo, de la autoestima y del autoconcepto (Biddle, 1993; Blasco, 1994; Berger, 1996;

Pastor y Balaguer, 2001), sensación de competencia y mejora del autocontrol, disminución de la cólera, de fobias, de conductas psicóticas, de tensiones emocionales (Biddle, 1993; Delgado y Latiesa, 2003) y más elevada calidad de vida (Berger, 1996; Gutiérrez, 2000). Naturalmente, los beneficios psicológicos del ejercicio son aún más destacados en poblaciones especiales tales como las personas clínicamente depresivas o ansiosas, quienes padecen enfermedades coronarias, los mayores de edad y los pacientes de ciertas enfermedades específicas (Gutiérrez, 2000), aunque existen otras investigaciones como la realizada por Dishman (1995) en Estados Unidos y Canadá que muestra que un aumento de actividad aeróbica no es suficiente para reducir la depresión clínica y los estados de ansiedad, y que aún hoy día está por demostrar el papel primario y secundario del ejercicio físico en la prevención de la ansiedad y la depresión.

### 3. HÁBITOS SALUDABLES Y ACTIVIDAD LABORAL

Una vez justificada la importancia que tiene la adquisición de un hábito de vida activo para la salud de la persona y centrándonos en el mundo laboral, destacar que el gasto generado por lesiones ocasionadas por accidentes de trabajo, en términos de asistencia sanitaria, prestación económica y gastos de administración ascendió a más de 4.357 millones de euros en el año 2000 (Dirección General de Ordenación Económica de la Seguridad Social, 2002), siendo la incidencia de este tipo de lesiones en España, una de las más elevadas de Europa.

No debemos olvidar que según la Comisión Europea (2000), el mundo laboral es uno de los contextos que generan mayor estrés en la persona, siendo estos estresores relacionados con el trabajo los que contribuyen a importantes manifestaciones de enfermedades como dolores de cabeza (13%), dolores musculares (17%), fatiga (20%), estrés (28%) y dolores de espalda (30%). La estimación que realiza la Comisión Europea de los costes que origina el estrés relacionado con el mundo laboral es de 20.000 millones de euros al año.

Entre las diversas causas que originan lesiones por accidentes de trabajo hay que resaltar los riesgos ligados al puesto de trabajo y al trabajador (Veazie, Landen, Bender y Amandus, 1994; Salminen, Kivimäki, Elovainio y Vahtera, 2003), ya que la competitividad empresarial actual está basada en un trabajo industrializado, mecanizado y automatizado que provoca situaciones estresantes para la calidad de vida y salud del trabajador.

A partir de los resultados de diversos estudios realizados en España, se ha concluido en que la incidencia de lesio-

nes por accidentes de trabajo es tres veces superior en hombres que en mujeres (Benavides, Castejón, Giradles, Catot y Delclós, 2004) y que los trabajadores con contrato temporal tienen más riesgo de sufrir este tipo de lesiones que los que poseen contrato indefinido (Castejón, 1992).

En Estados Unidos, el informe *la actividad física en adultos: Estados Unidos, 2000*, revela que menos del veinte por ciento de todos los adultos poseen un alto nivel de actividad física tanto durante las tareas cotidianas habituales como en horas de ocio. Igualmente, también se concluyó que los hombres tienen mayor nivel de actividad física en general que las mujeres, reduciéndose paulatinamente conforme avanza la edad. También se deja ver que mientras más activa es una persona en sus tareas cotidianas habituales, mayores son las probabilidades de que practique con regularidad actividad físico-deportiva en su tiempo de ocio (Barnes y Schoenborn, 2003; Varios, 2003).

Según los resultados obtenidos por García Ferrando (2001) en la encuesta de 1995 realizada en España y por Otero (2003) en Andalucía, el segmento más numeroso de la población laboral permanece de pie, sin desplazamiento, la mayor parte de la jornada, sin realizar grandes esfuerzos, seguido de los que están sentados la mayor parte de la jornada. Tan solo el veinte por ciento de la población laboral desarrolla un trabajo que requiere la realización de desplazamientos frecuentes llevando algún peso. Con respecto al género, los hombres muestran un mayor porcentaje en actividades que suponen un trabajo pesado frente a las mujeres, las cuales la mayoría realizan su trabajo de pie y sin desplazamientos (Otero, 2003).

Dado que el sistema ocupacional viene determinado en parte por el tamaño del municipio, cabe esperar que las ocupaciones más sedentarias o menos activas sean relativamente más frecuentes en grandes ciudades, en tanto que los trabajos que exigen mayores esfuerzos físicos sean más propios de las áreas rurales. Igualmente, el tipo de trabajo que se realiza se encuentra fuertemente determinado por el nivel de estudios del trabajador, baste destacar que casi la cuarta parte de los que tienen estudios primarios realizan trabajos pesados, mientras que prácticamente nadie de los que tienen estudios superiores lo hace (García Ferrando, 2001).

### 4. EJERCICIO FÍSICO Y EL MUNDO LABORAL

En cuanto a los beneficios de la actividad física en la salud de los trabajadores y en este caso los pertenecientes a las empresas privadas, se ha demostrado que la práctica regular disminuye el absentismo laboral y los errores laborales (Delgado y Latiesa, 2003). Tzetzis, Trigonis,

Derri y Kosta (1998) pusieron de manifiesto que aquellos empleados de empresas privadas que participaron en programas de actividad física habían disminuido sus problemas de salud al igual que aquellos con un nivel alto de ingresos, apoyo familiar, y trabajo mental eran más activos, no encontrándose diferencias por género. Consiguientemente puede afirmarse que otro aspecto positivo de la práctica físico-deportiva, si lo extrapolamos a las actividades en los centros de trabajo, es el aumento de la motivación, el incremento de la productividad, la prevención de riesgos laborales, la reducción de costes y del absentismo laboral (Otero, 2003).

A pesar del conocimiento de los beneficios que tiene la práctica deportiva sobre la salud del trabajador, Otero (2003, p. 58) afirma que “... los responsables de los centros de trabajo, lejos de encontrar tales beneficios, suelen relacionar la práctica deportiva con el absentismo laboral debido a que los trabajadores que realizan actividades deportivas son más propensos a sufrir lesiones...”, a causa de la orientación que se da en los centros de trabajo andaluces con la práctica de deportes de riesgo de producir lesiones, no teniendo en cambio apenas presencia en los centros de trabajo andaluces el deporte orientado al mantenimiento y a la mejora de la salud laboral. De ahí que “el porcentaje de empresas que cuentan en sus centros de trabajo con actividades físicas para la mejora de la salud laboral de sus trabajadores sea muy reducido, detectándose tan solo un 2.6% de las empresas sondeadas”, y con respecto a las Cajas de Ahorros, sólo se encontró en una de las cinco encuestadas (Otero, 2003, p. 59).

En cambio según Alonso López (2001), en el plano empresarial, la contratación de un especialista en actividad física se justifica a partir de la reducción de los gastos de Seguridad Social, debido a la existencia de menores ausencias por enfermedad y menos accidentes laborales y al aumento de la productividad del trabajador producido por el aumento de la capacidad de trabajo producto del efecto del ejercicio físico bien orientado y planificado. De ahí que la creación de un área o departamento de actividad física donde se lleve a cabo un entrenamiento personalizado dentro de la empresa tiene como misión favorecer un ámbito de trabajo saludable y la calidad de vida de sus empleados a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas. De este modo aumentará el sentido de identidad y pertenencia a la empresa, mejorará la comunicación entre compañeros y la productividad en la misma, ya que se producirá un incremento psicofísico y una disminución del nivel de estrés del empleado. Aún así y como revelan los datos obtenidos por García Ferrando (2001) en España, la utilización de instalaciones del centro de trabajo continúa siendo minoritaria (1% en 1990 y 2% en 2000).

## 5. PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA REALIZAR EN EL MISMO PUESTO DE TRABAJO

En este apartado proponemos dos tipos de actividades físico-deportivas que pueden ayudar a prevenir y paliar las lesiones causadas por la actividad laboral. Por un lado, podemos realizar todas las mañanas antes del comienzo de la actividad diaria una serie de ejercicios de estiramientos que pueden llevarse a cabo en la misma oficina en la que trabajamos, gracias al poco tiempo necesario y están recomendados para aquellas personas que permanecen gran parte de su jornada laboral sentados frente a un ordenador, con las repercusiones que esta actividad conlleva para la salud del trabajador (figura 1; Anderson, 2004).

Otro medio que favorece la reducción del estrés que nos ocasiona el puesto de trabajo que desempeñamos, es realizar la técnica de relajación progresiva de Jacobson, la cual será de gran utilidad en momentos de tensión excesiva, ansiedad, insomnio, depresión, fatiga y siempre que queramos alcanzar un estado de relax. Esta técnica está basada en el fundamento de que las respuestas del organismo a la ansiedad provoca pensamientos y actos que van a generar tensión en nuestra musculatura.

A la hora de practicar cualquier técnica de relajación, debemos tener en consideración varios factores fundamentales para su correcto desarrollo como el lugar donde debemos realizarla, la posición que a adoptar durante su desarrollo y la ropa que se debería vestir. Con respecto a las condiciones del lugar donde realicemos la práctica, tenemos que intentar evitar en la medida de lo posible los estímulos tanto auditivos como visuales, es decir buscar un lugar con poco ruido y luminosidad tenue, ambiente tranquilo con una temperatura moderada para facilitar la relajación.

En cuanto a la posición que hay que adoptar, esta podría ser tendido sobre una cama o un diván con los brazos y piernas ligeramente flexionados y apartados del cuerpo, o sentados en un sillón cómodo con brazos y apoyos para la nuca y pies ó por último sentados en una silla o banqueta adoptando la posición de cochero. Finalmente en cuanto al vestuario, no se debe llevar prendas demasiado ajustadas.

Nosotros vamos a proponer la técnica de relajación progresiva de Jacobson resumida, ya que es la más adaptable a las condiciones del trabajador de oficina. Hay que comenzar tomando conciencia de la tensión y relajación de la musculatura, tensando y relajando cada uno de los grupos musculares que a continuación vamos a enumerar, repitiendo cada ejercicio unas tres veces con intervalos

de descanso de unos segundos, finalizando con una respiración profunda.

Los grupos musculares que hay que tensar-relajar son:

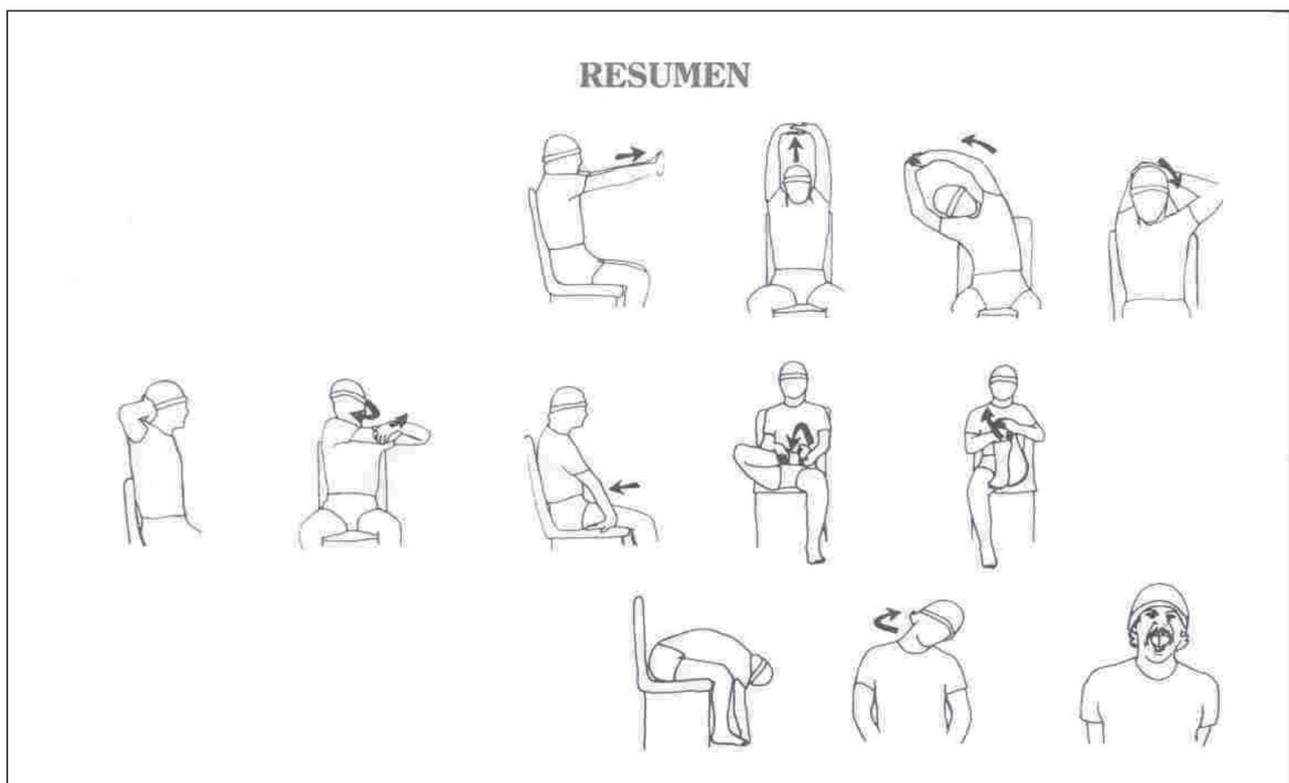
- Cara (frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula y labios), cuello, nuca y hombros.
- Brazos, antebrazos y manos.
- Piernas (trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie).
- Espalda, tórax, estómago y cintura.

También existe un método de relajación rápido y completo que consiste en tensar y relajar todos los músculos a la vez. Se realiza tumbado o de pie y requiere cierta experiencia, consiguiendo un correcto estado de relajación en tan sólo unos minutos.

## 6. CONCLUSIONES

La empresa debe plantearse la realización de actividades físico-deportivas durante la jornada laboral, evitando así dolores o lesiones que son provocadas por la fatiga o contracturas musculares las cuales suelen ser producto del trabajo diario dentro del propio hábitat. Este tipo de actividades deberían implantarse de manera tanto preventiva como compensatoria con el fin de buscar la reducción de los accidentes laborales vinculados a los malos hábitos posturales y a la fatiga muscular crónica, logrando una mejora de la salud de sus trabajadores y una mayor eficacia en sus puestos de trabajo.

Figura 1. Estiramientos frente al ordenador. Tomado en parte de Anderson (2004).



## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso López, R. F. (2001). Ejercicio físico, salud y economía. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 36. Buenos Aires. [Disponible en: <http://www.efdeportes.com>] [Consulta: 2007, 31 de enero].
- Anderson, B. (2004). *Estirándose. Nueva edición revisada y ampliada*. Barcelona: Integral.
- Barnes P. M. y Schoenborn, C. A. (2003). *Physical activity among adults: United States, 2000*. Hyattsville, Maryland, United States of America: National Center for Health Statistics, 2003. [en línea] [Disponible en: <http://www.hhs.gov/news/press/2003pres/20030514.html>] [Consulta: 2006, 15 de diciembre].
- Benavides, F. G., Castejón, E., Giráldez, M. T., Catot, N. y Delclós, J. (2004). Lesiones por accidente de trabajo en España: comparación entre las comunidades autónomas en los años 1989, 1993 y 2000. *Revista Española de Salud Pública*, 78, 583-591.
- Benaziza, H. (1998). Creación de asociaciones: una clave para promover la actividad física para la salud. En *Actas del VII Congreso Mundial de Deporte para Todos. El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial* (Sesión: Cómo ayudar a la gente a practicar Deporte para Todos: que los inactivos se conviertan en activos) (p. 186) [CD ROM]. Barcelona: COI.
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. *Quest*, 48, 3, 330-353.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-107.
- Bing-Biehl, C. & Biehl da Silva, C. (1991). Comparación entre el sometido de hombres de la tercera edad sedentarios y practicantes de ejercicios físicos regulares a lo largo de la vida. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 18 (110), 261-269.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Castejón, E. (1992). Accidentalidad laboral en España. *Salud y trabajo*, 90, 4-11.
- Comisión Europea (2000). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo. ¿La sal de la vida o el beso de la muerte?*. Luxemburgo.
- Christine, G. & Franks, B. (2001). Healthy People 2010: Physical Activity and Fitness. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 3(13), 1-16.
- Corbin, C. B. & Pangrazi, R. P. (1996). How much physical activity is enough? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 4, 33-37.
- Delgado, M. & Latiesa, M. (2003). Salud y actividades físico-deportivas. En VV.AA., *Deporte y Calidad de vida en la población adulta. Evaluación de los programas médico-deportivos del Patronato Municipal de Deportes de Granada* (pp. 67-84). Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Dirección General de Ordenación Económica de la Seguridad Social (2002). *Memoria económica-financiera y de gestión. Mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la seguridad social. Ejercicio 2000*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Dishman, R. (1995). Physical activity and public health: Mental health. *Quest*, 47, 362-385.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Hendry, L. B. (1995). Deporte, recreación y desarrollo de los estilos de vida de los adolescentes. En *Actas del Congreso Científico Olímpico 1992*. Sevilla: Instituto Andaluz del Deporte.
- Jacoby, E.; Bull, F. & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Rev. Panam. Salud Pública / Pan Am J. Public Health*, 14(4), 223-225.
- Morgan, W. P. (2001). Prescription of Physical Activity: a paradigm shift. *Quest*, 53, 366-382.
- Oña, A., Bilbao, A. & Ávila, F. (2003). Relaciones entre la práctica de actividad física y la respuesta de reacción en mayores. En *II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (Área 1, Salud y Actividad Física) (pp. 324-339) [CD ROM]. Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el deporte.
- Otero, J. M. (2003). *El deporte andaluz en cifras 2002*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.
- Pastor, Y. & Balaguer, I. (2001). *Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos*. [en línea] [Disponible en [www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com)] [Consulta: 2006, 10 de diciembre].
- Piéron, M. (2005). Prólogo. En F. Ruiz Juan y M. E. García Montes, *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre* (pp. 21-24). Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

- Ramos-Jalasco, C. M. (1998). Deporte comunitario: convertir en activos a las personas inactivas. En *Actas del VII Congreso Mundial de Deporte para Todos. El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial* (Sesión: Cómo ayudar a la gente a practicar Deporte para Todos: que los inactivos se conviertan en activos) (p. 173) [CD ROM]. Barcelona: COI.
- Salminen, S., Kivimäki, M., Elovainio, M. y Vahtera, J. (2003). Stress factors predicting injuries of hospital personnel. *American Journal of Industrial Medicine*, 44, 32-36.
- Sánchez, M. B., Pecete, S., Muela, J. A., Sánchez-Huete, J. R., Pérez, M. & Godoy, J. F. (2003). Perfil de actividad física – INEF y Gimnasio. *Actas del I Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 72-87) [CD ROM]. Granada: Universidad de Granada.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *Quest*, 47, 288-303.
- Tzetzis, G., Trigonis, Y., Derri, V. & Kosta, G. (1998). Hábitos de ejercicio y forma de vida de los trabajadores de empresas privadas. En *Actas del VII Congreso Mundial de Deporte para Todos. El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial*. (Sesión: Cómo ayudar a la gente a practicar Deporte para Todos: que los inactivos se conviertan en activos) (p. 192) [CD ROM]. Barcelona: COI.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity (1999). *Promotion physical activity: a guide for community action*. Champaign, IL: Human Kinetics. -Table adapted from Ainsworth BE, Haskell WL, Leon AS, et al. (1993). Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25 (1), 71-80.
- Varios (2003). Informe sobre la actividad física en horas libres y en horas de trabajo en la población estadounidense. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 289-292.
- Varo, J. J., Martínez, J. A. y Martínez, M. A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica (Barc)*, 121(17), 665-672.
- Veazie, M. A., Landen, D. D., Bender, T. R. y Amandus, H. E. (1994). Epidemiologic research on the etiology of injuries at work. *Annual Review of Public Health*, 15, 203-221.
- World Health Organization (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Report series*. Ginebra: World Health Organization.
- World Health Organization (2002). Sedentary lifestyle: a global public health problem. [en línea] [Disponible en: [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/sedentary/en/print.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/sedentary/en/print.html)] [Consulta: 2006, 15 de diciembre].



Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física  
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía



## POR UN COLEGIO PROFESIONAL FUERTE ¡¡ COLÉGIATE !!

1. El Colegio es la VOZ de los Licenciados/as en EF y CAFD de Andalucía. Representa a sus afiliados ante organismos públicos y privados, así como en actividades y foros de interés para la profesión
2. Es obligatorio estar colegiado/a para poder ejercer la profesión (el ejercicio libre de la misma).

“... **la adscripción forzosa** se configura en este supuesto como un instrumento necesario para que el Colegio asuma la necesidad de velar sobre las actividades desarrolladas en **ámbitos educativos privados o referidos al ejercicio libre de la profesión...**” Sentencia 194/1998, de 1 de Octubre de 1998, del **Pleno del Tribunal Constitucional** publicada en el BOE nº 260 de 30 de Octubre de 1998 (Punto 7º de los Fundamentos Jurídicos).

3. Estar, los/las ejercientes, en posesión de un **Seguro de Responsabilidad Civil** con una cobertura de **1.502.530,26 euros (250.000.000 Ptas.)**.

Es imprescindible evitar los efectos de lo sucedido a una compañera no colegiada, de la provincia de Málaga, con la Sentencia nº 1.098/99 del Tribunal Supremo, de fecha 22/12/99, **lesiones sufridas por un menor en clase de Educación Física**, condenando a pagar “al actor la cantidad de ciento veinte millones de pesetas (120.000.000 pesetas)... ... Asimismo les condenamos al pago de los intereses...”, o bien la sentencia **condenatoria** nº 308/2003 del 24 de noviembre del 2003 en la Sección Segunda de la Audiencia Provincial de Jaén, contra un profesor de Educación Física y el centro docente, “condenar al profesor de Educación Física, al centro docente y a la entidad aseguradora a que de forma conjunta y solidariamente indemnicen a la familia del alumno en 600.000 euros”.

4. Asesoría Jurídica. Posibilidad de consultar al Colegio las diferentes dudas profesionales, así como al Asesor Jurídico en cuestiones de interés general para la profesión.
5. Disponer de una bolsa de trabajo y de asistir como vocal a tribunales.

Fundamentalmente, en las actividades realizadas en convenio con algunas Diputaciones, Ayuntamientos, Consorcios Provinciales, etc.

6. Recepción gratuita de nuestras propias publicaciones, y posibilidad de aumentar el currículum vitae, publicando artículos en las Revistas “Habilidad Motriz”, “Revista Española de Educación Física y Deportes” y Boletín Informativo Colegial.

7. Posibilidad de optar a los Premios y Concursos Anuales.

Premio Profesional COLEF de Andalucía (1000 euros y 700 euros) Concurso de Fotografía COLEF de Andalucía (300 euros, 150 euros y 100 euros)

8. Posibilidad de asistir a las distintas actividades formativas colegiales (Simposiums, Congresos, Jornadas, Encuentros, etc.).
9. Impedir los continuados agravios y ataques a la profesión, tanto desde la propia Administración como desde otros estamentos y organizaciones con intereses en nuestro campo profesional, así como exigir la promulgación con carácter de urgencia de la **Ley Reguladora del Ejercicio Profesional** en el Area de la Actividad Física y del Deporte.



Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física  
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía



## NORMAS PARA LA COLEGIACIÓN BIENIO 2006-2007

### TITULACIÓN EXIGIDA

Título de Licenciado en Educación Física o en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte expedido o reconocido por el Estado Español.

### DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR EN COLEF DE ANDALUCÍA (C/ Carbonell y Morand, 9 • 14001 Córdoba)

1. Solicitud dirigida al Presidente del Colegio, en la que se hará constar el deseo de figurar como colegiado (ejerciente o no ejerciente según hoja de datos).
2. Fotocopia compulsada del Título, Certificación Académica de Estudios, o fotocopia compulsada del resguardo de abono de los derechos de expedición del Título.
3. Domiciliación bancaria del cobro de las cuotas correspondientes (Hoja de datos).
4. Tres fotografías tamaño carnet, con nombre y apellidos escritos al dorso.
5. Resguardo del abono de los derechos de inscripción, según el importe que a continuación se detalla:
  - Solicitudes en el año de finalización de la licenciatura ..... 22 €.
  - Solicitudes posteriores al año de finalización de la licenciatura ..... 93 €.

Dicho abono se realizará en la cuenta:

**COLEF de Andalucía**  
**CAJA MADRID**  
**Avda. Andalucía, 69. 11008 CÁDIZ**  
**C/c. nº 2038 / 5866 / 60 / 6000528936**

### CUOTA ANUAL

A través de la entidad bancaria ordenada por cada colegiado, se hará efectivo el importe de la cuota correspondiente (hasta el 31 de diciembre de 2007).

- Ejercientes ..... 117,5 €. (incluidos 8,5 € por Seguro de R. C. y 2 € por Seguros Consejo General)
- No Ejercientes ..... 60 €. (incluidos 2 € por Seguros Consejo General)

- Las colegaciones anteriores al 30 de junio, abonarán la cuota completa según variante.
  - Las colegaciones del 1 de julio a 31 de diciembre, abonarán media cuota según variante.
  - Al cambiar la situación (No Ejerciente a Ejerciente o viceversa), el colegiado abonará los costes correspondientes, más el coste del nuevo carnet, 3 €.
  - Los recibos devueltos se incrementarán en 5 € por gaston bancarios y notificación.
- Todos los importes se revisarán bianualmente.

### IMPORTES TOTALES SEGÚN VARIANTES

- Ejerciente año finalización licenciatura antes del 1 de julio.....139,50 €
- Ejerciente año finalización licenciatura después del 1 de julio.....86,00 €
- Ejerciente posterior al año de licenciatura antes del 1 de julio .....210,50 €
- Ejerciente posterior al año de licenciatura después del 1 de julio.....157,00 €
- No Ejerciente año finalización licenciatura antes del 1 de julio .....82,00 €
- No Ejerciente año finalización licenciatura después del 1 de julio .....53,00 €
- No Ejerciente posterior al año de licenciatura antes del 1 de julio .....153,00 €
- No Ejerciente posterior al año de licenciatura después del 1 de julio .....124,00 €

**NOTA: Los formularios de HOJA DE DATOS, ORDEN DE PAGO y AUTORIZACIÓN DE COBRO están disponibles para su descarga en la web del COLEF: [www.colefandalucia.com](http://www.colefandalucia.com), en el apartado "COLEGIARSE"**

## NORMAS DE COLABORACIÓN

- Habilidad Motriz acepta artículos de opinión, ensayos, trabajos de investigación, estudios y experiencias relacionados con el reciclaje y actualización de los profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como los procedentes de otras Ciencias relacionadas con este ámbito.
  - Los trabajos serán originales del autor, y no debe haber sido publicados en otra revista o medio. En caso de haberse publicado antes, indicar fecha, título y datos necesarios para su localización.
  - La extensión de los mismos no excederá de 25 hojas, mecanografiadas a 1,5 espacios en papel DIN A4, utilizando una sola cara. Al final se relacionarán las notas al texto (evitar los pies de página), y bibliografía, si las hubiera, utilizando la forma correcta de citar autores, años, etc..
  - La edición en procesador de textos será lo más simple posible, omitiendo sangrados, tabulaciones, cambios en el tamaño o estilo de letra, etc. si no fuera estrictamente necesario. (P.e. los encabezados, títulos, listas, etc. no hará falta tabularlas o poner en negrita, solo numerar y marcar como línea aparte).
  - Los gráficos y dibujos se adjuntarán numerados y en hojas aparte (mejor en ficheros independientes), haciendo referencia a los mismos en el texto, en la posición correspondiente. Deberán ser lo suficientemente claros como para permitir su reproducción o, en caso de adjuntarse como ficheros aparte, deberán ir en formato "jpg" (compresión inferior al 20% = calidad mayor del 80%) y una resolución de 300 ppp.
- Junto al trabajo se remitirá una hoja con los datos personales, dirección, e-mail y teléfono de contacto del autor o autores, titulación académica y trabajo actual. También se hará constar el título del trabajo y un pequeño resumen del mismo de 8 a 10 líneas, seguido de su correspondiente traducción al inglés (abstract).
  - Habilidad Motriz admite comentarios críticos de publicaciones cuya extensión estará entre 40 y 90 líneas, sin descartar revisiones bibliográficas y otros estudios que se regirán por las normas de extensión generales citadas arriba. Se adjuntará el original para reproducción de la portada en la Revista. La publicación quedará en propiedad de la Biblioteca de Habilidad Motriz.
  - En caso de utilizar material procedente de otros autores, así como reproducciones de fotografías, ilustraciones, etc., que no sean propiedad del autor del trabajo, deberá adjuntarse la autorización oportuna para su reproducción en esta Revista.
  - Los envíos en soporte informático deberá ser en formato Word Perfect o Microsoft Word. Se enviará junto con el mismo una copia sacada por impresora.
  - La Dirección de la Revista se reserva el derecho a publicar el trabajo en el número que estime más conveniente, acusará recibo de los originales y no mantendrá otro tipo de correspondencia.

Las colaboraciones se remitirán a:

**COLEF-ANDALUCÍA**  
**C/. Carbonell y Morand, 9**  
**14001 Córdoba**

Recorte o fotocopie este boletín y envíelo por correo a la dirección indicada o por Fax al 957491412

## Boletín de suscripción



**Habilidad Motriz**  
COLEF DE ANDALUCÍA  
REVISTA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



El abajo firmante se suscribe a la revista Habilidad Motriz por un año (2 números)

Suscriptor \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Localidad \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_ País \_\_\_\_\_

Firma:

Fecha en \_\_\_\_\_

a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

Forma de pago (señalar la opción escogida):

- Ingreso de 10 Eur. en:  
COLEF de Andalucía  
Caja Madrid  
Avda. Andalucía, 69. 11008 - Cadiz  
Nº cuenta: 2038 5866 60 6000528936

Números atrasados: Precio 5 Eur. unidad  
Agotados nº 0, 1 y 2.

Precio otros países:  
Añadir al precio los gastos de Correo Aéreo

- Talón nominativo a  
Ilust. COLEF de Andalucía por 10 Eur.

SERVIMOS PEDIDOS A CONTRAREEMBOLSO