

actividad física y salud

física y salud

actividad física y salud

actividad física y salud

actividad física y salud

actividad física y salud





**Junta de
Castilla y León**



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública y Consumo

Edita:
©Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad

Dep. Legal: LE-1.538-2003

Ilustraciones
©Felipe L. Salán
(Péncil Agencia de Ilustraciones)

Diseño y maquetación:
Gráficas Celarayn, S.A.

Impresión:
Gráficas Celarayn, S.A.

La educación física es una asignatura de especial relevancia, en la medida que promueve estilos de vida saludables. Por un lado, plantea opciones de ocio beneficiosas, como son las actividades extraescolares o las desarrolladas en la naturaleza. También tiene un campo de intervención en el trabajo sobre las emociones, siendo una herramienta de vital importancia para capacitar a los alumnos en el conocimiento de sí mismos, de sus reacciones y sentimientos, de sus relaciones con los otros y de sus posibilidades de mejora.

La Junta de Castilla y León es especialmente sensible en los temas relativos a la salud y a la promoción de estilos de vida saludables entre la población escolar. De cara a hacer efectivas las necesarias actuaciones en materia de salud en los centros educativos, resulta imprescindible la coordinación entre los ámbitos educativo y sanitario, una colaboración que se desarrolla a través de la Comisión Técnica, creada en diciembre de 2001. Uno de los objetivos de dicha Comisión es la elaboración de documentos que faciliten a los docentes, en este caso a los de Educación Física, la compleja tarea de formar a los alumnos con el fin de mejorar la calidad de la educación.

La presente publicación, “Actividad Física y Salud. Educación Secundaria”, es el primero de una serie de tres libros, uno para cada nivel educativo. Este documento ha sido elaborado por un equipo de profesionales de la educación, apoyados por profesionales de la salud en los temas directamente relacionados con ésta. El contenido de esta publicación es fruto del trabajo en las aulas y la dedicación a la investigación de estos profesionales, lo que garantiza la calidad y el conocimiento exhaustivo de los contenidos que se plantean. Estamos seguros de que esta publicación servirá de gran ayuda para todos los profesores de Educación Física que trabajan en Educación Secundaria.

Juan Vicente Herrera Campo

Presidente de la Junta de Castilla y León

índice

Introducción	11
1. La promoción de la salud en los centros educativos	15
Introducción	16
1.1. Habilidades sociales	17
1.1.1. Conocimiento de uno mismo ..	17
1.1.2. Empatía	18
1.1.3. Comunicación efectiva o assertiva	18
1.1.4. Relaciones interpersonales (habilidades sociales)	18
1.1.5. Toma de decisiones	18
1.1.6. Solución de problemas y conflictos	18
1.1.7. Pensamiento creativo	18
1.1.8. Pensamiento crítico	18
1.1.9. Manejo de emociones y sentimientos	18
1.1.10. Manejo de tensiones y estrés ..	19
1.2. Estilos de vida saludables	19
1.2.1. Higiene	19
1.2.2. Alimentación	19
1.2.3. Actividad física	19
1.3. Red escuelas promotoras de salud ..	20
Bibliografía	21
2. La Educación para la salud en los objetivos generales de la Educación Secundaria Obligatoria	23
Introducción	24
2.1. Líneas de actuación de las acciones educativas del área de Educación Física	24
2.2. Aspectos de salud comunes a todos los cursos de Educación Secundaria ..	25
2.2.1. Condición física y salud	25
2.3. Habilidades específicas:	
juegos y deportes. Cualidades motrices personales	25
2.4. Habilidades específicas:	
habilidades específicas en el medio natural	25
2.5. Habilidades específicas: ritmo y expresión	25
3. La actividad física saludable como contenido de enseñanza	31
Introducción	32
3.1. Por una actividad física gratificante ..	32
3.2. Por una actividad física continua ..	32
3.3. Por una actividad física autónoma ..	33
3.4. Por una actividad física segura ..	34
3.5. Por una educación física que despierte la conciencia crítica ..	34
3.6. Propuesta de objetivos educativos de etapa	34
Bibliografía	35
4. La atención a la diversidad como necesidad educativa. La inclusión del alumnado con discapacidad: una escuela para todos y todas	37
Introducción	38
4.1. Qué entendemos por atención a la diversidad	38
4.2. Cómo atender al alumnado diverso ..	40
4.3. La inclusión del alumnado con discapacidad en las sesiones de educación física	41
4.3.1. La información como punto de partida	41
4.3.2. Análisis de la tarea	41
4.3.3. Adaptación de la tarea y su seguimiento	41

4.3.4. El ambiente emocional y motivacional	42	Sesiones	61
4.3.5. Expectativas sobre la capacidad de aprendizaje ..	43	Sesión n.º 1. Los detalles de cada día	63
4.3.6. El contexto de práctica como favorecedor del aprendizaje motor	43	Sesión n.º 2. Modelos de cine	74
4.3.7. El papel de las retroalimentaciones externas en la adquisición motriz	43	Sesión n.º 3. Quién soy y cómo duermo	84
4.4. La incidencia educativa del déficit en educación física. Orientaciones didácticas	43	Sesión n.º 4. Cómo me cuido y qué siento	92
4.5. Alumnado con discapacidad física: dificultades y necesidades	44	Sesión n.º 5. Cómo me muevo y con quién	100
4.6. Orientaciones didácticas	44	Sesión n.º 6. Para él .., para ella...	108
Bibliografía	45	Sesión n.º 7. Cómo correr con sentido común	120
5. Los temas transversales en educación física	47	Sesión n.º 8. Un intruso en nuestro campo	130
Introducción	48	Sesión n.º 9. Jugamos con las manos	136
5.1. La educación para la igualdad de oportunidades	48	Sesión n.º 10. De paseo por la Fuente del Cobre	143
5.2. La educación del consumidor	48	Sesión n.º 11. La actividad física autónoma	153
5.3. La educación moral y cívica	49	Sesión n.º 12. 15 Años sin actividad física	159
5.4. La educación para la paz	49		
5.5. La educación ambiental	50		
5.6. La educación para la salud	50		
Bibliografía	50		
6. Educación del ocio y del tiempo extraescolar	51		
Introducción	52		
6.1. Las propuestas de los centros educativos para una educación física permeable	52	Anexos para el profesorado	165
6.2. El ocio y la educación física: apostando por la calidad de vida ..	52	1.1 Higiene postural	167
6.3. Nuestra propuesta para la educación física escolar: ocio y actividad física en el medio natural (AFMN)	54	1.2 Recomendaciones para alumnos con necesidades educativas especiales. Orientaciones didácticas	169
Bibliografía	55		
7. La educación de las emociones y sentimientos en Educación Secundaria ..	57		
Introducción	58	Anexos para el alumnado	177
7.1. Emociones y sentimientos	58	Concepto de salud	179
7.2. La expresión corporal	59	La promoción de la salud	180
Bibliografía	60	Habilidades para la vida	181
		El pensamiento positivo, fundamental para la salud: cuídate	183
		Higiene y cuidado del cuerpo	184
		Mejora la amistad.	
		Actividad física en grupo	185
		Actividad física saludable	186
		Actividad física, una apuesta por la salud ..	187
		El corazón informa:	
		intensidad del ejercicio	188
		El tabaco y la actividad física	189
		Relajación	190
		Las diez reglas de una espalda sana	191
		Higiene postural	192
		Tipos de alimentos	195
		Alimentaciones recomendaciones	196
		Alimentación:	
		pirámide de los alimentos	197

Introducción

La educación para la salud ha conseguido incorporarse, en la sociedad actual, al conjunto de los contenidos pedagógicos a desarrollar, tanto dentro, como fuera de la escuela, ya sea a través de los programas específicos de salud e higiene, los contenidos de la asignatura de Educación Física o de otro tipo de actividades complementarias de carácter físico-recreativo. Pero siempre con la preocupación de atender una actividad física saludable y controlada desde un punto de vista físico-biológico. No obstante, estas nuevas preocupaciones, hacia una visión más integral de nuestros escolares, desarrolladas tanto por profesionales sanitarios, por educadores o por la propia familia, deben estar cubiertas por las instituciones sanitarias y educativas diseñando y ofreciendo unos materiales didácticos que puedan compensar las carencias de muchos responsables de la actividad educativa.

Igualmente, este seguimiento de la administración sanitaria y educativa debe iniciarse en la etapa escolar, no sólo como un medio preventivo, sino especialmente como un fenómeno educativo-cultural, siendo responsabilidad de esos docentes conseguir que dichas actividades generen hábitos saludables. Caminamos hacia un tipo de sociedad en la que se incrementará, cada vez más, el tiempo de ocio de la población; en parte debido al surgimiento de las nuevas tecnologías y también a que se irán generando otras ocupaciones más sedentarias, que deben compensarse con la práctica de alguna actividad física que ocupe ese tiempo libre de modo más saludable.

Ya en el año 1996, algunos de estos mismos profesores, nos encargamos de diseñar unos materiales didácticos que sirvieron de apoyo al profesorado de Educación Física, así como a otro tipo de técnicos y educadores que estaban en ese momento en contacto con la población escolar. Esos materiales destinados de forma específica, para el alumnado de Educación Primaria, cubrieron una primera finalidad que era ofrecer algunas recomendaciones vinculadas a la realización de clases de Educación Física y de actividades deportivas en el tiempo extraescolar.

A partir de diversos estudios, complementarios a este trabajo, observamos cómo, ante la falta de una formación de educadores y técnicos deportivos, que no tenían una buena cualificación sobre cómo atender una actividad física más saludable, se empleaban ejercicios no adecuados a las posibilidades motrices del alumnado. Siendo frecuente observar, tanto en las clases de Educación Física, como en la práctica físico-deportiva extraescolar, que se abusaba de tareas que no tenían suficientemente en cuenta factores como: la edad, los conocimientos previos, la dificultad

de las propias actividades, etc.; haciendo uso de estrategias directivas a través de las cuales, los propios educadores y técnicos deportivos, despreciaban los deseos y demandas del alumnado, exigiendo resultados por encima de sus capacidades e intereses.

Por otro lado, tanto los escolares participantes en deporte escolar, como los educadores que dirigen esas actividades físico-deportivas, coinciden en considerar que la actividad deportiva escolar es idónea para educar aspectos básicos como: la higiene, los hábitos saludables, la prevención de accidentes,... Asimismo les ayudará a sentirse bien con su cuerpo y a aceptarse tal como son, disfrutando con esta práctica. No obstante, para este tipo de actividades, se precisa de un equipo de educadores cualificados que den prioridad a la práctica recreativa y de disfrute evitando otra sólo dirigida hacia la consecución de resultados finalistas, etc. También cuando se analizan los diferentes tipos de práctica de actividad física escolar, se aprecia como la actividad recreativa se vincula más con una práctica saludable que la puramente competitiva, lo que nos debe llevar a proponer a los técnicos deportivos, que desarrollen para estas edades escolares, una actividad física alejada de altas exigencias físicas y de rendimiento.

Como solución a algunas de estas carencias, se diseñaron una serie de propuestas basadas en una educación corporal, donde la actividad física tenía una importante implicación pedagógica, como propuesta curricular para los programas de actividades escolares y de carácter complementario, dentro de un escenario educativo-cultural. Frente a una concepción simplista de salud que vinculaba el estado saludable de una persona a la ausencia de enfermedad, nuestra propuesta tenía un carácter más global partiendo de la creencia por la que la situación vital viene condicionada por una serie de factores biológicos, psicológicos y sociales, que nos permitía hablar de "tareas promotoras de salud".

Tanto en el ámbito de la educación física como de la actividad físico-deportiva extraescolar, apostamos por un modelo educativo que ayudara a los educadores a actuar como investigadores de su práctica. No obstante, revisando los planes de estudio de estos especialistas, seguimos percibiendo esas deficiencias de formación, relativo a la actividad física y salud, ya que ésta se dirige de forma prioritaria hacia saberes académicos, alejados de análisis críticos puntuales sobre problemas de la práctica de la escuela. Sigue faltando un tratamiento más global de los problemas relacionados con la educación para la salud, así como nuevas formas de organizar el conocimiento desde los temas transversales, convirtien-

do las carencias educativas en los verdaderos núcleos articulados de un currículum alternativo.

Desde estos planteamientos integradores y sistémicos, este grupo de trabajo ha tratado de responder a aquellas problemáticas de la vida cotidiana, generando preguntas y abordando situaciones y problemas vinculados con las actitudes y valores saludables, a partir de un modelo de escuela defensora de los espacios de participación democrática, sensible a lo que pasa en la calle, como entorno más próximo, y diseñando estrategias docentes que ayuden al respeto de la diversidad y de la autonomía de los escolares. Igualmente, desde esas propuestas de actividad física saludable, los alumnos deben desarrollar actitudes y saberes en el ámbito corporal, eliminando aquellas actividades físicas no adecuadas, monótonas, competitivas, etc.

Teniendo en cuenta algunas de estas cuestiones previamente analizadas, un grupo de profesores de Educación Física de educación primaria y secundaria, coordinados por un profesor de la Facultad de Educación de la Universidad de Valladolid venimos desde hace años formando parte de un grupo de trabajo, estudiando diversas problemáticas con las que nos encontramos para desarrollar una Educación Física innovadora. Por tanto, con el fin de ofrecer alternativas a los problemas educativos en general y sobre la actividad física saludable en particular. Se trata de abordar aquellos problemas que la anterior Ley educativa dejó sin resolver y confiar que con la nueva reforma podamos continuar el anterior material educativo relacionado con la Educación Física y la salud.

Esta propuesta de material curricular dirigido hacia el profesorado de Educación Física en Secundaria, representa un complemento de aquel otro realizado por algunos docentes de este mismo equipo, y que publicó la Junta de Castilla y León en 1996. Aunque en ese momento solamente atendía al alumnado de Primaria, y reducía sus propuestas a actividades de Educación Física, desde una visión más específica. Por tanto, será finalidad de este nuevo material seguir ofreciendo recursos para mejorar dicha actividad educativa y la propia formación profesional, como una necesidad de perfeccionamiento entre los especialistas de Educación Física. Así entre los propósitos que nos hemos planteado desde este renovado material, sigue estando la necesidad de revisar de forma crítica nuestras clases desde una perspectiva de investigación-acción. Diseñando y experimentando de qué forma nuestros objetivos y contenidos ayudan al desarrollo de una práctica más saludable.

Para comenzar la nueva propuesta curricular relacionada con una actividad física saludable, iniciamos

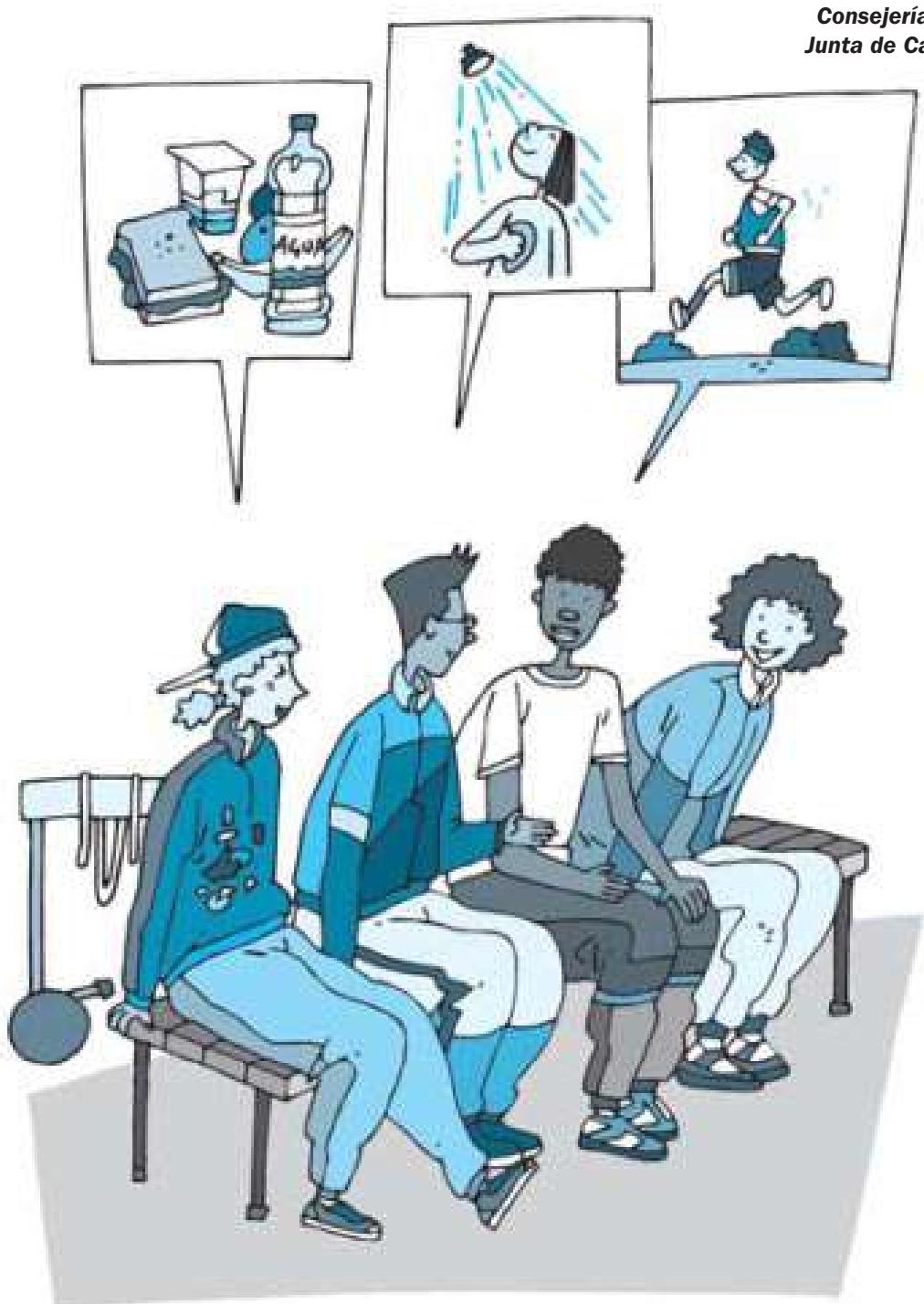
nuestro trabajo revisando los materiales curriculares que la Administración de esta Comunidad Autónoma ha prescrito recientemente en sus documentos oficiales, adecuando los enunciados que allí aparecen a lo que consideramos debe atender un enfoque de salud para la Educación Secundaria. Desde los que se consideran las diferentes capacidades cognitivas, motrices y afectivo-sociales de este tipo de alumnado. Asimismo ha sido necesario secuenciar y organizar esos nuevos bloques temáticos, desde unos objetivos y contenidos específicamente diseñados para favorecer una Educación Física saludable.

En dicha propuesta se recoge un material teórico que justifica la importancia de la actividad física desde una perspectiva de salud para el alumnado de Secundaria. Seguida por unos principios educativos básicos dirigidos hacia cómo atender la diversidad de ese alumnado, especialmente a aquellos alumnos y alumnas con algún tipo de discapacidad. Atendiendo la presencia de otras materias que puedan complementar esta visión de salud desde una perspectiva interdisciplinar, sin olvidar de aquellos aspectos educativos transversales que también los docentes debemos contemplar. Igualmente, se pretende que esta propuesta incorpore el desarrollo de las emociones y sentimientos a través de una educación corporal, etc. Por último, hemos de pensar en el tiempo de ocio y de ocupación educativa del tiempo extraescolar, así como todas aquellas propuestas e iniciativas que generen una imagen más integral de nuestro cuerpo.

Para concluir, no queremos dejar a un lado la importante ayuda recibida en los centros escolares en donde ha sido posible la experimentación de este material: Colegio de las Agustinas e Instituto de Educación Secundaria Delicias de Valladolid, en donde los profesores y profesoras que han puesto en práctica este material ejercen como docentes. Asimismo, agradecer la labor de observación y seguimiento de las tareas que aquí se recogen de varios maestros especialistas de Educación Física que vienen colaborando con nuestro grupo. Como las aportaciones teóricas de un grupo de profesionales de la Enseñanza y de la Medicina que con sus aportaciones teóricas y didácticas han enriquecido nuestras propuestas docentes llevadas a cabo en el aula, y con las que hemos podido avanzar hacia una visión de una Educación Física más saludable. Por último, al Centro de Profesores del que este grupo de docentes formamos parte, la Facultad de Educación de la Universidad de Valladolid lugar de reunión y encuentro para el diseño de este material y a la Dirección General de Salud Pública y Consumo, de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León que hace posible que este documento salga a la luz.

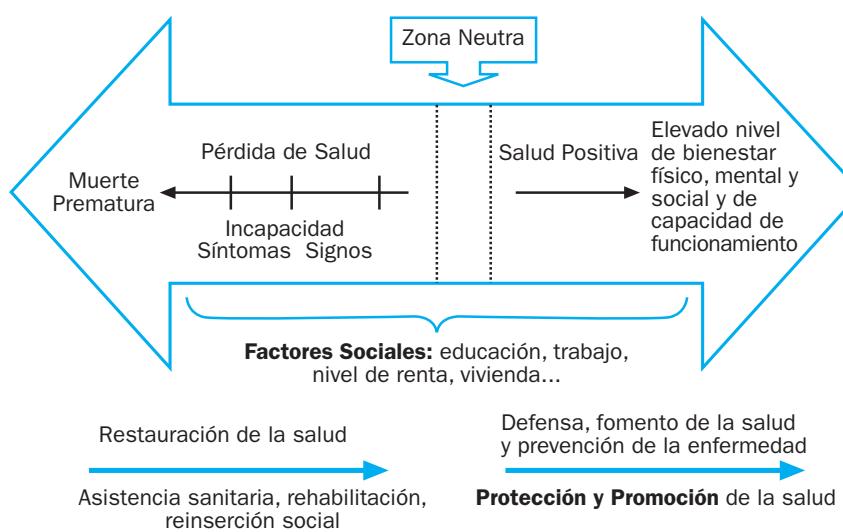
1 la promoción de la salud en los centros educativos

Susana Redondo Martín.
Servicio de Promoción de la Salud.
Dirección General de Salud Pública y Consumo.
Consejería de sanidad.
Junta de Castilla y León



INTRODUCCIÓN

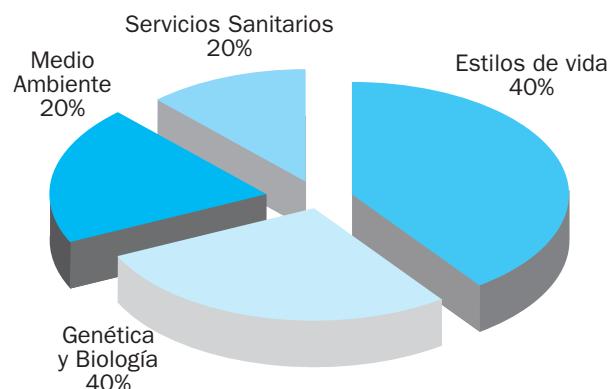
La salud ha sido un tema importante a lo largo de toda la historia de la humanidad y como tal su concepto ha ido evolucionando, pasando de ser un don obtenido de lo sobrenatural, a ser sinónimo de ausencia de enfermedad. Desde la constitución de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 1948) y la Conferencia Internacional de Alma-Ata (1977) el concepto de salud se define como “**El logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad**” (Glosario OMS 1999, Piédrula 2000, Salleras 1990); este concepto plantea la salud desde un punto de vista positivo, como algo dinámico, que mejora y empeora en función de diferentes aspectos individuales y sociales, donde la capacidad funcional es muy importante. Posteriormente, diferentes autores, han incorporado nuevos matices referentes, principalmente, a los factores sociales que condicionan en muchas ocasiones la elección de hábitos. En el siguiente esquema se refleja este concepto global de salud:



Adaptado de Piédrula 2000

Este concepto de salud ha sido completado por estudios sobre los determinantes de la salud, es decir, aquellos factores que influyen en esa ganancia o pérdida de salud de los individuos y de las sociedades. Uno de los principales es el presentado por Lalonde y posteriormente completado por Denver en la época de los setenta. Estos, consideran que la salud es el resultado de la interacción permanente de factores genéticos, ambientales, de los estilos de vida y en una pequeña proporción de los servicios sanitarios. En la siguiente figura se expresan los porcentajes sobre la influencia de los distintos factores

en la salud, siendo los estilos de vida los que más contribuyen a la salud de los individuos; sin embargo los mayores recursos económicos se destinan a las prestaciones asistenciales.



M. Lalonde 1974

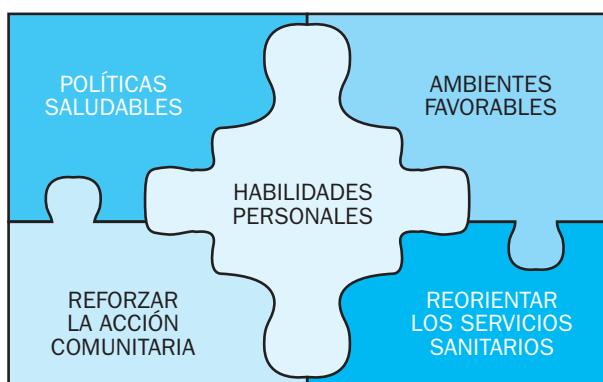
En los últimos años se ha profundizado sobre la importancia de los condicionantes socioeconómicos sobre la salud y de la equidad como garantía de salud (Informe de la OMS: Salud para Todos en el siglo XXI), de forma que la responsabilidad no es exclusiva del individuo, el entorno en el que está inmerso favorece o dificulta esos estilos de vida saludables.

Aunque muchos profesionales relacionados con la salud trabajan desde esta perspectiva, no está totalmente asumida por la sociedad. En los últimos años el culto excesivo al cuerpo ha transformado la salud, en un tema obsesivo, produciendo incluso patologías como es la anorexia/bulimia, o la obsesión por la forma física (Vega 2001, Manidi 2002). Por otro lado socialmente la parte relacionada

con la asistencia sanitaria y las pruebas diagnósticas tienen mucho mayor impacto en la población que las medidas preventivas o de promoción de la salud. No se debe olvidar que independientemente del concepto que se tenga, la **salud es un recurso para vivir y nunca un fin en sí mismo**.

Para trabajar en la mejora de la salud es imprescindible hablar de la **Promoción de la Salud**. La OMS, en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), la define como *el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarl*a (Glosario OMS 1999). Para ello es necesario “empoderar” (IUHPE 2000) a los individuos y a

la comunidad: capacitándoles mediante información (dieta saludable, actividad física recomendada, higiene básica...) y desarrollo de habilidades prácticas (saber elaborar un menú saludable, saber relajarse, saber utilizar el preservativo...) y *responsabilizándoles* sobre las elecciones sobre su salud (Restrepo 2001, Serrano 1998, Frias, 2000 Colomer 2000). Por otro lado la Conferencia de Ottawa, plantea que para promocionar la salud además de las intervenciones sobre los individuos, es necesario que las políticas y los entornos favorezcan los estilos de vida saludables, que los sistemas de asistencia sanitaria trabajen en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, y que la propia comunidad tenga iniciativas que favorezcan y luchen por la mejora de la salud, desde sus necesidades concretas. Cinco son los pilares de intervención de la Promoción de la Salud; se describen en el esquema.



Para concretar sus intervenciones, la Promoción de la Salud, utiliza diferentes herramientas como son medidas legislativas, el marketing social, el fomento de entornos saludables, los grupos de ayuda mutua, la participación comunitaria o la Educación para la Salud. La **Educación para la Salud (EpS)**, se define como “el conjunto de oportunidades de aprendizaje elaboradas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar el conocimiento sobre la salud y el desarrollo de habilidades para la vida que puedan conducir tanto a la salud individual como colectiva” (Glosario OMS 1999), lo cual plantea un doble abordaje:

1. La EpS como actividad diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud (factores de riesgo y comportamientos de riesgo) y desarrollar *valores, habilidades personales y autoestima* que la promuevan.
2. La EpS como actividad dirigida a concienciar a la población sobre los determinantes sociales, ambientales y económicos que inciden en la salud-enfermedad y posibilitar la acción social y la *participación*

activa de las comunidades en un proceso de cambio social respecto a la salud, además de un uso adecuado de la asistencia sanitaria.

Dentro de este marco conceptual, la promoción de la salud en los centros educativos es realmente una de las piezas claves de las intervenciones en salud. Por un lado, el acceso a la población infantil y juvenil es casi total debido a la obligatoriedad de la educación desde los 6 años hasta los 16. Por otro lado, en esta época de la vida los individuos son más receptivos para el aprendizaje y se adquieren los principales hábitos de vida que se consolidarán con los años (actividad física, consumo de tabaco, alcohol, alimentación...) y cuenta con agentes de salud cualificados desde el punto de vista pedagógico (profesores). Su principal objetivo, por tanto, será desarrollar actividades y motivar, principalmente, desde la transversalidad a los alumnos para conseguir el mayor grado posible de salud, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades que favorezcan la elección de estilos de vida saludables. Para lograrlo será importante trabajar la capacidad crítica, la búsqueda de soluciones, insistir en las ventajas a corto plazo de estos estilos de vida (se sentirán mejor, podrán hacer más cosas, se relacionarán mejor...), ya que tanto los niños como los jóvenes tienen muy poca percepción del riesgo y se creen invulnerables.

1.1.- HABILIDADES SOCIALES

Las intervenciones que fomentan las habilidades son tan importantes o más que la mera información, o el abordaje específico de ciertos temas, aumentando la capacidad de las personas para mejorar o conservar su salud. La OMS plantea que una de las principales herramientas para trabajar con los escolares es fomentar las **habilidades para la vida** definidas como “*las capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana*” (Educación en Habilidades de vida en las Escuelas, OMS 1993). Estas habilidades sirven para mejorar las capacidades de los alumnos de cara a la elección de estilos de vida saludable, favorecen la resistencia a la presión del grupo, mejoran la capacidad de decir no y el soporte social:

1.1.1. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Pretende desarrollar un mayor conocimiento personal, profundizar en el carácter, fortalezas y debilidades de uno mismo. Facilita el reconocimiento de los momentos de preocupación o tensión y la resolución de problemas, favorece la autoestima y fomenta la autosuperación. También sirve para mejorar la

capacidad de comunicación, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

1.1.2. EMPATÍA

Es la capacidad de comprender a los demás desde su perspectiva e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros, mejora las interacciones sociales y fomenta comportamientos solidarios y de apoyo hacia poblaciones marginales o con problemas.

1.1.3. COMUNICACIÓN EFECTIVA O ASERTIVA

Tiene que ver por un lado con la capacidad de expresarse, mediante el lenguaje verbal y no verbal, según las propias necesidades y de forma adaptada al medio cultural y social en el que se vive. Y por otro con la capacidad de escucha como una forma de garantizar una buena comunicación. La capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad, también está relacionada con esta comunicación efectiva.

Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan al individuo a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable y ayuda a superar la superación de la presión del grupo, cuando los objetivos son diferentes.

1.1.4. RELACIONES INTERPERSONALES (HABILIDADES SOCIALES)

Esta destreza ayuda a fomentar relaciones positivas con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva. Es importante remarcar el papel que la familia juega en este aspecto ya que es una fuente importante de apoyo social.

1.1.5. TOMA DE DECISIONES

Manejar constructivamente decisiones respecto a la propia vida y en la interacción con las demás personas, puede tener consecuencias para la salud y el bienestar. Es importante fomentar la toma de decisiones de forma activa sobre los estilos de vida, evaluando opciones y las posibles consecuencias que éstas podrían tener en la vida de uno mismo y de las personas que le rodean.

1.1.6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Trabajar la búsqueda de soluciones permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Los problemas y conflictos importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicosomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros). Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con la solución de conflictos de forma constructiva, creativa y pacífica, como una forma de promover una cultura de la paz.

1.1.7. PENSAMIENTO CREATIVO

Consiste en la utilización de procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, poniendo énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye a la toma de decisiones y a la solución de problemas, explorando las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de acciones u omisiones. El pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

1.1.8. PENSAMIENTO CRÍTICO

Es la habilidad de analizar la información y las experiencias de la forma más objetiva posible. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social. Ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos propios y de los demás; la violencia; la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. Entre otras cosas, es relevante la realización de una lectura más personal y crítica de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

1.1.9. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propios y de las demás personas, a ser conscientes de cómo influyen en el comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada. El manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, son importantes en la construcción de mejores formas de convivencia.

1.1.10. MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos, desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés. Por un lado realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida; y por otro, trabajar la capacidad de relajación para evitar la aparición de problemas de salud ante las tensiones creadas por el estrés inevitable.

1.2.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La OMS define “**Estilo de vida**” como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Estos modelos de comportamientos no son estables, varían en función de los conocimientos científicos y de la cultura donde estén instaurados. Como anteriormente se ha expuesto, los estilos de vida determinan de forma importante el estado de salud de los individuos y de sus comunidades; sin olvidar que la elección de estos se encuentra condicionada por múltiples factores, algunos de los cuales superan al propio individuo (ingresos económicos, estructura familiar, apoyos sociales, entorno).

Actualmente cuando se habla de estilos de vida se hace referencia fundamentalmente (Piérdola Gil 2000) a la alimentación, la práctica de la actividad física, el no consumo de sustancias tóxicas, el cuidado con los accidentes. A continuación se hacen unas breves anotaciones sobre recomendaciones generales sobre alimentación, actividad física y se hace referencia a los hábitos higiénicos, como un pilar básico.

1.2.1. HIGIENE

Higiene es el conjunto de cuidados necesarios para mejorar la salud y el bienestar del individuo y para lograr una convivencia armoniosa con las demás personas. Hablar de higiene supone hablar, inicialmente, del conocimiento y de la aceptación del propio cuerpo. En la última época de la infancia y durante toda la adolescencia el cuerpo evoluciona de forma rápida para adoptar su forma madura y paralelamente se producen cambios psicológicos importantes; estos cambios muchas veces son difíciles de aceptar por los niños. Lograr que los alumnos los acepten como algo natural y positivo es el primer pilar para garantizar su salud y evitar problemas tan

importantes como los trastornos de la conducta alimentaria.

La mayor parte de los hábitos higiénicos están afianzados de forma automática en la vida diaria de los adolescentes, sin embargo es importante mejorar los conocimientos sobre la influencia positiva de las medidas higiénicas para el normal funcionamiento del cuerpo, aumento de la autoestima y el bienestar personal. Temas fundamentales a trabajar con los adolescentes son la higiene del sueño/descanso, remarcando la importancia de descansar alrededor de 8 horas diarias y de la relajación y por otro lado, la higiene postural (ver anexo profesor). También es importante remarcar la necesidad del aseo tras la realización de actividades deportivas y la adecuación de la ropa a la actividad a desarrollar y no en función de la moda.

1.2.2. ALIMENTACIÓN

Se consideran alimentos aquellos productos sólidos o líquidos que ingeridos por el organismo humano le aportan los elementos necesarios para la nutrición. Nutrientes son los componentes de los alimentos que los seres vivos utilizan para desarrollar sus funciones vitales. Si queremos mantener la salud de nuestro organismo, debemos conocer sus necesidades y los nutrientes de los alimentos, para analizar si nuestra alimentación es correcta, y si no lo es, modificar nuestra dieta.

La relevancia del papel que juega la alimentación en la salud está relacionada con las numerosas patologías con las que se relaciona como la obesidad, algunos tipos de cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, la caries dental, los trastornos de la conducta alimentaria (Eurodiet Project 2001, IUHPE 2000) entre otras. Respecto a las pautas alimentarias de la población más joven, diferentes estudios constatan que el desayuno es una de las comidas que peor se hace durante la edad escolar (Serra 2000, Dixey 1999), que los niños/adolescentes cada vez comen más fuera de casa, aumentando el consumo la “comida rápida”, rica en grasas, dulces, bebidas azucaradas y diminuyendo el consumo de frutas y verduras.

Por tanto, promover y capacitar a los escolares para la adquisición de conocimientos y hábitos alimenticios saludables permitirá mejorar su salud y prevenir a su vez problemas de salud, muy cercanos a ellos, como son los trastornos de la conducta alimentaria. Para ello, es importante que conozcan las características de una dieta equilibrada, se familiaricen con los grupos de alimentos y los nutrientes

principales que cada uno de ellos, resaltando las ventajas de la dieta mediterránea y sabiendo elaborar menús equilibrados. Otra cuestión a trabajar es la capacidad de elegir los alimentos saludables de la oferta comercial que existe, sabiendo leer las etiquetas y valorando su capacidad nutritiva. Por último no hay que olvidar que la alimentación tiene un componente de sociabilidad muy importante que no se debe olvidar.

1.2.3. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física representa cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado un gasto de energía. Diferenciándose del concepto de ejercicio físico, que se define como cualquier actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física (resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular y flexibilidad).

La actividad física es una oportunidad para la prevención. Estudios epidemiológicos la relacionan con una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, de cáncer de colon, obesidad y diabetes, fortalece el aparato locomotor, mejora el estado anímico y disminuye el estrés y mejora el rendimiento académico (IUHPE). Lograr que los alumnos incorporen la actividad física en su vida cotidiana, caminando, realizando deportes de calle, bailando, ayudando en las tareas domésticas, subiendo y bajando las escaleras, etc, es uno de las principales objetivos que desde los centros educativos se debe de intentar conseguir. Un adolescente activo, tiene más posibilidades de ser un adulto activo del mañana.

Tal y como plantea esta publicación, la realización de actividad física y deporte debe ser una forma de disfrutar de las posibilidades corporales propias, de relacionarse con otros y en definitiva una herramienta para vivir mejor. Las recomendaciones que la OMS realiza sobre la actividad física saludable son las siguientes:

- Duración mínima de 30 minutos para la población adulta y de 60 para los niños y adolescentes. Realizada de forma continua o durante períodos de 10 minutos a lo largo del día, casi todos los días de la semana.
- Con una frecuencia de por lo menos 2-3 días a la semana
- La intensidad debe ser moderada.
- Además deberá trabajarse la flexibilidad y la fuerza muscular

1.3. RED ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD

Por último en este apartado, hacer una reseña a un proyecto avalado por la OMS para el trabajo en los centros educativos, que es el proyecto de la **Red de Escuelas Promotoras de Salud** (REEPS), este proyecto parte del concepto global de promoción de la salud y de la necesidad de intervención desde los entornos y en este caso desde los centros educativos. Los coordinadores de la Red en España están en Madrid en el CIDE (Centro de Investigación y Documentación Educativa (www.mec.es/cide)). Es una unidad del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Su tarea fundamental es la de contribuir a la mejora de la calidad de la enseñanza, en coordinación con otras unidades del Ministerio, otras administraciones educativas y con organizaciones, gubernamentales o no, del ámbito nacional e internacional.

La escuela saludable pretende facilitar la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud y sus objetivos son los siguientes:

- Favorecer modos de vida sanos y ofrecer al alumnado y al profesorado opciones, a la vez realistas y atractivas, en materia de salud.
- Definir objetivos claros de promoción de la salud y de seguridad para el conjunto de la comunidad escolar.
- Ofrecer un marco de trabajo y de estudio dirigido a la promoción de la salud, donde se tenga en cuenta:
 - Las condiciones del edificio escolar.
 - Los espacios deportivos y de recreo.
 - Los comedores escolares.
 - Los aspectos de seguridad de los accesos, etc.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad individual, familiar y social en relación con la salud.
- Posibilitar el pleno desarrollo físico, psíquico y social, y la adquisición de una imagen positiva de sí mismos, en todo el alumnado.
- Favorecer buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa y de ésta con su entorno.
- Integrar la Educación para la Salud en el Proyecto Curricular de forma coherente, utilizando metodologías que fomenten la participación del alumnado en el proceso educativo.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los conocimientos y habilidades indispensables para adoptar decisiones responsables en cuanto a su salud personal o que contribuyan al desarrollo de la salud y seguridad de su entorno.

- Identificar y utilizar los recursos existentes en la colectividad para desarrollar acciones en favor de la promoción de la salud.
- Ampliar la concepción de servicios de salud escolar para hacer de ellos un recurso educativo que ayude a la comunidad a utilizar adecuadamente el sistema sanitario.

BIBLIOGRAFÍA

- COLOMER C, ALVAREZ – DARDET C (2000): *Promoción de la salud y cambio social*. Barcelona: Masson.
- COSTA M, LÓPEZ E. (1998): *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD (1997): *Las representaciones Sociales sobre la Salud de los jóvenes madrileños. Las representaciones sociales sobre salud de los Jóvenes Madrileños*. Madrid: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Comunidad de Madrid
- DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD (1997): *Las representaciones Sociales sobre la Salud de los niños de 6-12 años de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Comunidad de Madrid.
- DIXEY R, HEINDL I, LOUREIRO I, PÉREZ-RODRIGO C ET AL. (1999): *Healthy Eating for Young People in Europe. A School-based nutrition education guide*. Copenhagen: International Planning Committee. WHO.
- FRIAS A. (2000): *Salud Pública y educación para la salud*. Barcelona: Masson.
- GRUPO DE TRABAJO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. CONSEJO INTERTERRITORIAL (2002): *Ganar Salud con la Juventud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- MANIDI MJ, DAFFLON-ARVANITOU I (2002): *Actividad Física y Salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física*. Barcelona: Masson.
- MARTÍN A (1995): *El Ejercicio Físico como estrategia de Salud*. Valladolid: Junta de Castilla y León.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA, MINISTERIO DEL INTERIOR (1999): *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*. Madrid: Secretaría General de Educación. Ministerio de Educación y Cultura.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA, MINISTERIO DEL INTERIOR (1999): *Nutrición saludable y prevención de los trastornos de alimentarios*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1997): Serie de Informes Técnicos 870. *Fomento de la salud a través de la Escuela*. Ginebra: OMS.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (1999): *Promoción de la Salud Glosario*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1999): *Salud para Todos en el Siglo XXI*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1993): *Educación en Habilidades de vida en las Escuelas*. Ginebra: OMS.
- PIÉDROLA GIL(2000): *Medicina Preventiva y Salud Pública*. 10^a edición. Barcelona: Masson.
- RETREPO H., MÁLAGA H (2001): *Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable*. Bogotá: Panamericana.
- RUIR JM (1994): *Juntos podemos. Alimentación y salud*. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Junta de Castilla y León.
- SALLERAS L (1990): *Educación sanitaria. Principios, Métodos, Aplicaciones*. Madrid: Díaz de Santos.
- SERRA L, ARANCETA J (2000): *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio en Kid*. Madrid: Masson.
- SERRANO MI (1998): *La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- UNIÓN INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA LA COMISIÓN EUROPEA (IUHPE) (2000): *La Evidencia de la Eficacia de la Promoción de la Salud. Configurando la Salud pública en una Nueva Europa*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- UNIVERSITY OF CRETE SCHOOL MEDICINE (2001): *Nutrition and Diet for healthy lifestyles in Europe. EURODIET Project*. Disponible en <http://euro-diet.med.uoc.gr>
- VEGA T, RASILLO MA, FRANCO M, RODRÍGUEZ G (2001): *Trastornos de la conducta alimentaria en Castilla y León*. Valladolid: Junta de Castilla y León.

2 la educación para la salud en los objetivos generales de la educación secundaria obligatoria



INTRODUCCIÓN

El concepto de salud que venimos utilizando en este documento se relaciona con la definición que establece la OMS y que tiene que ver con “el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades”.

Teniendo esto presente consideramos que la Educación para la Salud aparece en los siguientes objetivos de etapa¹.

1. Comprender y elaborar mensajes orales y escritos en lengua castellana o española con corrección, propiedad, autonomía, y creatividad y reflexionar sobre los procesos implicados en el uso del lenguaje y la contribución de éste a la organización del propio pensamiento.
2. Comprender y expresarse con propiedad y eficacia en las lenguas extranjeras objeto de estudio, tanto en la forma oral como en la escrita.

3. **Interpretar y elaborar** con coherencia, propiedad, autonomía y creatividad **mensajes** que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos, **para enriquecer las posibilidades de comunicación** de acuerdo con las distintas finalidades y situaciones comunicativas.

4. **Obtener y seleccionar información** utilizando las fuentes adecuadas, tratarla de forma autónoma y crítica, con una finalidad previamente establecida, y transmitirla de manera organizada, coherente e inteligible.

5. Elaborar **estrategias de identificación y resolución de problemas** en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, mediante procedimientos intuitivos y de razonamiento lógico, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.

6. Favorecer el **conocimiento de la personalidad, los intereses y capacidades personales, para facilitar la toma de decisiones y saber superar las dificultades**.

7. Adquirir y desarrollar hábitos de disciplina y respeto, valorar el esfuerzo en el trabajo para realizar eficazmente las tareas educativas, y **favorecer actitudes solidarias y tolerantes ante las diferencias sociales, ideológicas, religiosas, de raza, de sexo, físicas e intelectuales, superando críticamente prejuicios individuales y colectivos**.

8. **Conocer y apreciar críticamente los valores, actitudes y creencias de nuestra tradición**, especialmente de Castilla y León.

9. Analizar los procesos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, **apreciar los derechos, deberes y libertades como un logro irrenunciable de la humanidad y una condición necesaria para la paz**, y adoptar juicios y actitudes personales con respecto a ellos.

10. Conocer y analizar las leyes, así como **los procesos básicos que rigen el funcionamiento de la naturaleza, detectar y valorar las repercusiones positivas y negativas que sobre ella ejercen las actividades humanas, y contribuir a su conservación y mejora**.

11. Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, y **su incidencia en el medio físico y social**.

12. Conocer y utilizar con **espíritu crítico** las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

13. Conocer y apreciar el patrimonio cultural y lingüístico, especialmente el de la Comunidad de Castilla y León, contribuir a su conservación y mejora, y **desarrollar una actitud de interés y respeto hacia la dimensión pluricultural y plurilingüística entendida como un derecho de todos los pueblos e individuos**.

14. **Conocer el cuerpo humano** y sus elementos básicos, comprender su funcionamiento y capacidades, así como **los beneficios que se derivan de la adecuada actividad física**, los hábitos higiénicos y saludables, y valorarlos y utilizarlos **para mejorar la calidad de vida**.

2.1- LÍNEAS DE ACTUACIÓN DE LAS ACCIONES EDUCATIVAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Las líneas de actuación de las acciones educativas en esta área deben encaminarse hacia:

- Educación en el cuidado del cuerpo y para la adquisición de hábitos y actitudes saludables y de mejora de la calidad de vida.
- Educación para la mejora de la forma física y habilidad motriz.
- Educación de la utilización constructiva del ocio, mediante la práctica de actividades físicas.
- Educación para la mejora de la relación interpersonal a través de la actividad física.
- Educación en la reflexión sobre los distintos factores socioculturales asociados a las actividades físicas.

1. Extraído de "E.S.O. - Materiales didácticos de Educación Física". Junta de Castilla y León. 2003

2.2. ASPECTOS DE SALUD COMUNES A TODOS LOS CURSOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA:

Existen una serie de objetivos de cada bloque temático que no pertenecen a un solo curso, sino que son aspectos que deben aparecer a lo largo de la etapa de modo reiterativo y progresivo. Se han denominado Objetivos comunes a todos los cursos.

2.2.1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD:

1. Adquirir y conocer un vocabulario y terminología básica de condición física.
2. Participar activamente en las propuestas de condición física.
3. Valorar los efectos positivos de la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones, desequilibrios y favorecer la salud y la calidad de vida.
4. Desarrollar una disposición favorable a la mejora y desarrollo del acondicionamiento físico saludable.
5. Adquirir y valorar el hábito del ejercicio físico saludable personalizado y controlado por el propio alumnado.
6. Valorar y tomar conciencia de las necesidades personales de actividad física relacionadas con la salud y la calidad de vida.
7. Conocer, aceptar y valorar positivamente las capacidades físicas individuales y la imagen y estética corporal personal.

2.2.2. HABILIDADES ESPECÍFICAS: JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES:

1. Comprender la originalidad corporal y motriz, respetando las diferencias de niveles.
2. Tolerar y respetar las opiniones y acciones de otros en juegos reglados y adaptados y en deportes colectivos e individuales.
3. Participar de forma activa en los diferentes juegos y deportes, estableciendo relaciones equilibradas con otros, aceptando la colaboración con cualquiera.
4. Conocer y vivenciar la variedad de manifestacio-

nes lúdico-deportivas participando en las convencionales, las tradicionales y las recreativas.

5. Conocer y respetar las normativas de diferentes actividades lúdico-deportivas, siendo capaz de adaptarlas a las características del contexto propio de juego para que éste sea más interesante y dé oportunidades a todos.

6. Buscar la corrección de las acciones, la colaboración y el ambiente de diversión por encima de los resultados.

2.2.3. HABILIDADES ESPECÍFICAS: HABILIDADES ESPECÍFICAS EN EL MEDIO NATURAL:

1. Conocer y practicar actividades físicas en el medio natural, educando en la responsabilidad y respeto al medio ambiente.
2. Valorar y prevenir el impacto ambiental de las actividades físicas en el medio natural y utilizarlo como criterio a la hora de elegir y practicar este tipo de actividades.
3. Participar de modo activo y comprometido en las tareas de aprendizaje y evaluación propuestas.
4. Interesarse por el asociacionismo relacionado con la promoción de actividades físicas en el medio natural y la incorporación a prácticas activas en el medio natural.
5. Conocer y relacionar los aspectos culturales y medioambientales con las prácticas en el medio natural.

2.2.4. HABILIDADES ESPECÍFICAS: RITMO Y EXPRESIÓN:

1. Ser parte de un grupo y posibilitar que otros también lo sean.
2. Actuar con cierta normalidad y desinhibición en presencia de otras personas y en diferentes contextos.
3. Participar de modo activo y comprometido en las tareas de aprendizaje y evaluación propuestas.
4. Disfrutar con la preparación y realización de actividades de ritmo y expresión.

OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU CONCRECIÓN EN LAS SESIONES PROPUESTAS

1.- CONOCER Y VALORAR LOS EFECTOS BENEFICIOSOS, RIESGOS Y CONTRAINDICACIONES QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE PARA LA SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA, PARA SU DESARROLLO PERSONAL Y CALIDAD DE VIDA, MEDIANTE LA PRÁCTICA HABITUAL Y SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

SESIÓN 1: LOS DETALLES DE CADA DIA

Conocer y valorar los efectos de un ejercicio físico saludable.

Conocer y valorar las influencias positivas y negativas que para su salud pueden tener diversos factores presentes en la vida cotidiana.

Analizar las consecuencias positivas y/o negativas que para la salud pueden darse a causa de los hábitos cotidianos de ejercicio físico, alimentación, higiene, planteamiento ante las dificultades, etc.

Disfrutar del propio cuerpo, respetándolo, apreciando sus posibilidades y valorando su cuidado como fuente de satisfacción y salud.

Reflexionar sobre los hábitos cotidianos de higiene, alimentación y otros, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud.

SESIÓN 2: MODELOS DE CINE

Disfrutar de la actividad física

SESIÓN 3: QUIEN SOY Y COMO DUERMO

Conocer, comprender y asumir los cambios físicos de su cuerpo

SESIÓN 12: 15 AÑOS SIN ACTIVIDAD FÍSICA

Tomar conciencia de las consecuencias que pueden acarrear a nivel corporal la falta de una actividad física saludable. Concienciar a los alumnos de que un mal estado físico pueden deberse a una actividad física excesiva o mal ejecutada durante un largo periodo de tiempo.

2.- DISEÑAR Y REALIZAR TAREAS DIRIGIDAS A LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA, MEDIANTE UN TRATAMIENTO DIFERENCIADO DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES IMPLICADAS.

SESIÓN 8: UN INTRUSO EN NUESTRO CAMPO

Realizar diferentes actividades adaptadas a los diversos niveles de eficacia motriz.

Organizarse en grupos de trabajo adaptados a la condición física de cada uno.

SESIÓN 7: CÓMO CORRER CON SENTIDO COMÚN

Compartir sus sensaciones y manifestaciones físicas al finalizar una prueba de resistencia. Llevar a cabo un ritmo de carrera adecuado a sus características que le permita convertir sus sensaciones negativas en positivas y que refuerce su autoestima.

Establecer grupos de trabajo con independencia de la condición física de cada individuo.

3.- PLANIFICAR ACTIVIDADES QUE LE PERMITAN SATISFACER SUS NECESIDADES, PREVIA VALORACIÓN DEL ESTADO DE SUS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES ESPECÍFICAS.

SESIÓN 11: LA ACTIVIDAD FÍSICA AUTÓNOMA

Reconocer el grado de implicación de las capacidades físicas y de las habilidades motrices en una determinada actividad para poder planificar su calentamiento y entrenamiento. Conocer las bases del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.

SESIÓN 12: 15 AÑOS SIN ACTIVIDAD FÍSICA.

Planificar actividades que les permita satisfacer las futuras necesidades que se puedan encontrar en su vida.

4.- ANALIZAR CRÍTICAMENTE LOS MODELOS CORPORALES Y DE SALUD, ASÍ COMO LAS MANIFESTACIONES FÍSICO-DEPORTIVAS COMO FENÓMENOS SOCIOCULTURALES, E INSTAURAR HÁBITOS SALUDABLES.

SESIÓN 1: LOS DETALLES DE CADA DIA

Comparar sus hábitos cotidianos con los que mantenían sus padres a la misma edad y analizar en qué aspectos se ha mejorado y en qué otros no. Respondiendo de forma positiva a los hábitos nocivos de salud.

SESIÓN 2: MODELOS DE CINE.

Cuestionarse los modelos físicos actuales.
Comprometerse con una vida más sana.

SESIÓN 6: PARA ÉL Y PARA ELLA

Reconocer y analizar estereotipos injustos, desigualdades en oportunidades, etc. que, desde la práctica de actividades físicas, estén fomentando la discriminación de un sexo con respecto al otro.
Buscar nuevas respuestas positivas ante esas discriminaciones que ayuden a compensar y mejorar las desigualdades.

5.- INCREMENTAR LAS POSIBILIDADES MOTRICES MEDIANTE EL ACONDICIONAMIENTO Y MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y EL PERFECCIONAMIENTO DE LAS FUNCIONES DE AJUSTE, DOMINIO Y CONTROL CORPORAL, Y DESARROLLAR ACTITUDES DE AUTOEXIGENCIA Y SUPERACIÓN.

SESIÓN 3: QUIEN SOY Y COMO DUERMO

Reflexionar sobre el camino recorrido desde su infancia respecto a su evolución y desarrollo corporal.

SESIÓN 5: COMO ME MUEVO Y CON QUIEN

Realizar actividades corporales que representen una mejora de sus funciones de ajuste, dominio y control postural.

SESIÓN 11: LA ACTIVIDAD FÍSICA AUTONOMA

Desarrollar sus posibilidades motrices mediante el acondicionamiento físico de su cuerpo y a través de una práctica autónoma.

6.- CONOCER Y PRACTICAR MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES, COLECTIVAS Y DE ADVERSARIO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS REGLAMENTARIOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS EN SITUACIONES DE JUEGO.

SESIÓN 8: UN INTRUSO EN NUESTRO CAMPO

Realizar lanzamientos y recepciones de diferentes tipos de móviles.
Experimentar lanzamientos, golpeos y controles con distintas zonas corporales.

SESIÓN 9: JUGAMOS CON LAS MANOS

Conocer diferentes prácticas de iniciación deportiva basadas en la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.

7.- PARTICIPAR, CON INDEPENDENCIA DEL NIVEL DE HABILIDAD ALCANZADO, EN JUEGOS Y DEPORTES (CONVENCIONALES, RECREATIVOS Y POPULARES), COLABORAR EN SU ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO, VALORANDO LOS ASPECTOS DE RELACIÓN QUE FOMENTAN, Y MOSTRAR ACTITUDES DE TOLERANCIA Y DEPORTIVIDAD POR ENCIMA DE LA BÚSQUEDA DESMEDIDA DEL RENDIMIENTO.

SESIÓN 8: UN INTRUSO EN NUESTRO CAMPO

Organizarse en grupos adaptados a la condición física de cada uno
Realizar diferentes actividades adaptadas a los diversos niveles de eficacia de cada uno.

SESIÓN 9: JUGAMOS CON LAS MANOS

Participar en diversas actividades de iniciación deportiva, desarrollando los diferentes tipos de coordinación general y específica.
Asumir diversas tareas en relación a las normas del juego, para su participación independientemente de su capacidad física.

8.- DISEÑAR, VALORAR Y REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL QUE TENGAN BAJO IMPACTO AMBIENTAL, Y CONTRIBUIR A SU CONSERVACIÓN Y MEJORA.

SESIÓN 9: JUGAMOS CON LAS MANOS

Desarrollar la imaginación para utilizar materiales convencionales, en cualquier espacio, con un fin meramente lúdico.

SESIÓN 10: DE PASEO POR LA FUENTE DEL COBRE

Descubrir alternativas de ocio saludable.

Conocer y experimentar las posibilidades educativas del desplazamiento por el medio natural.

Experimentar y valorar las posibilidades motrices, sociales, emocionales y cognitivas de las salidas al medio natural.

Conocer y utilizar los materiales básicos para una actividad educativa a través del senderismo.

Conocer y valorar el espacio natural circundante a partir de interpretar el paisaje.

Participar en actividades físicas saludables desarrolladas en el medio natural. Aprender a llevar correctamente la mochila.

9.- REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS CON UN NIVEL DE AUTONOMÍA ACEPTABLE EN SU DESARROLLO PRÁCTICO.

SESIÓN 7: COMO CORRER CON SENTIDO COMUN

Conocer los efectos positivos y los riesgos de la práctica de actividad física, a diferentes niveles de exigencia.

Realizar calentamientos específicos de forma autónoma.

Ser capaces de reconocer sus sensaciones y manifestaciones físicas al finalizar una actividad física: Resistencia.

Planificar y poner en práctica de forma autónoma su propio entrenamiento.

Descubrir e interiorizar un ritmo de carrera adecuado a sus características que convierta sus sensaciones negativas en positivas y refuerce su autoestima.

Que a partir de su experiencia comprendan, acepten y respeten a los demás compañeros.

SESIÓN 12: 15 AÑOS SIN ACTIVIDAD FÍSICA

Adquirir hábitos de práctica de actividad física permanente

10.- CONOCER Y APLICAR TÉCNICAS BÁSICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN COMO MEDIO PARA LOGRAR EL BIENESTAR, REDUCIR DESEQUILIBRIOS Y ALIVIAR TENSIONES PRODUCIDAS EN LA VIDA COTIDIANA Y/O EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.

SESIÓN 4: COMO ME CUIDO Y QUÉ SIENTO

Sentir e interiorizar la respiración y el ritmo cardíaco propios tanto en reposo como en actividades motrices de diferente intensidad.

Experimentar la respiración diafragmática y descubrir sus beneficios para la actividad física y para el rendimiento en los estudios.

Aprender a relajarse a partir de diferentes posturas corporales.

SESIÓN 9: JUGAMOS CON LAS MANOS

Evitar la práctica competitiva, sustituyéndola por una práctica cooperativa.

11.- VALORAR Y UTILIZAR EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN.

SESIÓN 5: COMO ME MUEVO Y CON QUIEN

Conocer y desarrollar actividades rítmicas y expresivas.

Experimentar diferentes emociones y sentimientos a partir del cuerpo.

Valorar la importancia de la expresión corporal.

Respetar a los compañeros.

Participar, disfrutar, relacionarse y colaborar con los compañeros, valorando la experiencia corporal desde el punto de vista emocional y educativo.

SESIÓN 6: PARA ÉL Y PARA ELLA

Valorar a cada persona por el hecho de serlo, independientemente de sus características personales o sociales; concretándolo, desde las clases de Educación Física, en una oferta de actividades que acojan todas las singularidades personales, sin excluir a nadie.

12.- IDENTIFICAR, VALORAR Y UTILIZAR AQUELLAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS TRADICIONALES ARRAIGADAS EN EL ENTORNO MÁS PRÓXIMO, COMO MEDIO DE RECONOCIMIENTO DE LOS VALORES CULTURALES QUE LE VINCULAN A SU COMUNIDAD.

SESIÓN 9: JUGAMOS CON LAS MANOS

Conocer juegos y actividades físico-motrices de diferentes zonas geográficas, dentro de nuestra Comunidad. Valorar la importancia de compartir juegos y actividades físicas entre sujetos de diferentes zonas geográficas, con tradiciones y valores culturales diversos.

3 la actividad física saludable como contenido de enseñanza

Santiago Gutiérrez Cardeñosa
Universidad de Valladolid



INTRODUCCIÓN

Nuestra intención en este capítulo es presentar y fundamentar una propuesta curricular para Educación Física de los contenidos relacionados con la mejora y mantenimiento de la salud y la forma física. Para ello, se parte de una revisión del papel que ha de asumir la Educación Física hoy en día ante el protagonismo que socialmente ha adquirido el cuidado del cuerpo y la salud. A continuación articulamos nuestra propuesta a través de diversas estrategias que pueden ayudar al docente en su labor profesional. Finalmente, sintetizamos en forma de cuadro los centros de interés más relevantes para la etapa de secundaria, en relación a la salud y la forma física.

A la Educación Física hoy en día, como materia escolar responsable de transmitir una parcela del bagaje cultural de la sociedad a las nuevas generaciones, ha de atribuirse la responsabilidad de presentar a niños y adolescentes una cultura sobre lo que concierne al cuidado del cuerpo, de la forma física y de la salud. Debiéndose, al igual que con el resto de contenidos de Educación Física, atender a dicha necesidad desde los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales; colaborando de este modo en el proceso de desarrollo de personas “*educadas físicamente*”, que como propone Pascual (1999), son quienes a través de las experiencias que brinda este área de conocimiento han perfeccionado sus capacidades cognitivas, motrices, afectivas, etc., para comprender y actuar en el mundo social y natural, contribuyendo a la consecución de una sociedad más humana.

Esta es sin duda una Educación Física más comprometida que aquella tan bien identificada por Placek (1983), que sólo se preocupa de mantener a los escolares entretenidos, controlados y contentos¹. Compromiso que obliga a albergar una gran riqueza de experiencias para los escolares, que les hagan conocer y comprender cómo es y cómo funciona su cuerpo, cómo pueden a través de la actividad física ayudar a mejorar y mantener su nivel de forma y de salud, qué actividades físicas son más beneficiosas, por qué hay que adoptar en ocasiones una posición escéptica respecto a los medios de comunicación, etc.

A continuación, se presentan una serie de referentes² que los profesionales de la Educación Física pueden tener en cuenta para articular una labor docente que trate la actividad física y la salud ver-

daderamente como un contenido de enseñanza-aprendizaje escolar.

3.1.- POR UNA ACTIVIDAD FÍSICA GRATIFICANTE

Compartimos la opinión de que la actividad física no debería ser calificada de saludable si no produce placer a quien la práctica. Una Educación Física que quiera generar un estilo de vida activo ha de conectar con los intereses de los escolares. Y en este sentido, quizás si los argumentos que se emplean para destacar lo importante que es un estilo de vida activo para la salud, se acompañaran más veces de un tipo de experiencias motrices no tan rutinarias, monótonas y extenuantes, se establecerían unos mayores logros.

“(...) la preocupación por la salud puede motivar la decisión inicial de participar en programas de ejercicio físico, pero los sentimientos de bienestar y de placer asociados a la actividad física son necesarios para persistir en la práctica (...). Probablemente para los escolares que reciben la Educación Física la preocupación por la Salud no es muy grande y su motivación se centra más en el disfrute, el refuerzo social, y una serie de intereses inmediatos”, (Sánchez Bañuelos, 1999: 40).

3.2.- POR UNA ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUA

Los beneficios de la actividad física llegan a partir de ser realizada de forma habitual, integrándola en el estilo de vida de cada uno. Almond (1992), propone que para promocionar un estilo de vida activo entre los escolares se ha de reflexionar sobre:

¿Cómo fomentamos y estimulamos la participación fuera de la escuela? El profesorado ha de generar interés en los escolares por ser activos. Es necesario diseñar una estructura organizativa que favorezca la práctica de actividad física durante todo el curso en tiempo extralectivo, por ejemplo: informando sobre actividades “extraescolares”, realizando convenios con entidades deportivas, organizando grupos de escolares que practiquen juntos, facilitando el acceso a instalaciones, etc³.

¿Cómo pueden influir las interacciones profesor-alumno? Las expectativas que se tengan sobre el educando influyen en él, por lo que habrá que cuidar lo que le dice y cómo se le dice⁴.

3. Añadimos a esto, la conveniencia de conectar en mayor medida la actividad física extralectiva realizada en los centros con el diseño curricular del área.

4. En la línea de algunas de las cuestiones con las que se relaciona el concepto “inteligencia emocional”.

1. “Busy, happy and good”

2. A partir de una adaptación del trabajo de Pérez Samaniego (2000).

3.3.- POR UNA ACTIVIDAD FÍSICA AUTÓNOMA

Quienes quieren incluir la práctica física en su estilo de vida deben poder sentirse capaces de decidir sobre aspectos como la intensidad, o duración de su propia práctica, (Pérez Samaniego, 2000). Se trata por lo tanto de favorecer la emancipación y autonomía de los alumnos, para que sean capaces de gobernar su mejora y mantenimiento de la forma física y la salud.

Autonomía entendida como la capacidad de las personas, grupos o comunidades para definir, analizar y actuar sobre sus problemas de salud, práctica física y condiciones de vida; yendo más allá del concepto tradicional de autonomía que se suele utilizar en Educación Física para referirse al margen de decisiones que toma el alumnado, (Devís, 2000).

3.4.- POR UNA ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA

Los aspectos a tener en cuenta para preservar la seguridad en la clase de Educación Física son muy diversos, y van desde el tipo de materiales que empleamos, al uso que proponemos hagan de ellos nuestros alumnos, hasta el tipo de metodologías para el desarrollo de la condición física más convenientes en niños y adolescentes, por citar sólo algunos. De todos ellos, seleccionamos tres aspectos sobre los que entendemos hay muchas veces confusión o desinformación: respetar una estructura de sesión/clase que inicie y dé fin de forma progresiva al esfuerzo físico, evitar los ejercicios “desaconsejados”, y el nivel de intensidad idóneo en el que hay que ejercitarse al incidir sobre la resistencia aeróbica.

Desde nuestro punto de vista, la primera consideración, la que corresponde a la necesidad del “calentamiento”, se relativiza en Educación Física por dos motivos: en primer lugar por la menor necesidad fisiológica del niño de realizar una fase de calentamiento como medio para prevenir lesiones; en segundo lugar por la menor importancia que la mejora de la condición física tiene ahora en las clases de Educación Física. Esta menor importancia del calentamiento como medida de seguridad en Educación Física, no debe ser tal al tratar el calentamiento como un contenido de aprendizaje que puede y debe ser vivenciado por los escolares.

Los denominados “**ejercicios contraindicados**” (Peiró, 1991:14), (Mc George en Devís y Peiró, 1992: 65), o “**ejercicios desaconsejados**” (López Miñarro, 2000); se refieren a actividades pensadas como saludables y que no resultan como tales, no por su intensidad o duración, sino por el recorrido articular

que exigen, fuera del radio de acción normal de una articulación⁵.

Según Mc George (Devís y Peiró, 1992), y Peiró (1991), las contraindicaciones más habituales se localizan en la columna vertebral y rodilla, por entender que son las zonas que soportan mayores tensiones y resultan más propensas al desgaste y lesión, y por ello la mayoría de las propuestas no convenientes se localizan en acciones que solicitan principalmente esos núcleos articulares. A partir de una revisión por la bibliografía que ha tratado el tema, presentamos algunos de los ejercicios cuestionados:

- *Sentadillas completas*: flexión de rodillas y caderas hasta el límite articular.
 - *Sentarse en los talones*.
 - *Círculos con el cuello*.
 - *Hiperflexión de tronco*: flexionar el tronco para intentar tocar con las manos la punta de los pies, sin flexionar rodillas.
 - *Molinos*: piernas separadas anchura de los hombros, flexión de tronco 90°, brazos en cruz, tocar con una mano el pie contrario, gracias a rotación de tronco.
 - *Circunducciones de tronco*.
 - *Fortalecimiento abdominal*: con manos en la nuca y dedos entrelazados.
 - *Fortalecimiento abdominal*: tendido supino, flexiones de cadera, sin flexionar rodilla.
 - *Fortalecimiento abdominal*: por parejas, siendo sujetado por los pies, flexión de tronco.
 - *Fortalecimiento lumbar*: tendido prono en el suelo, sujeto por los pies, hiperextensiones de tronco.
 - *Flexiones laterales de tronco con máximo recorrido articular*.
 - *Estiramiento en “la posición del vallista”*.
 - *Carretilla*: en posición prono, con agarre en los tobillos.
 - *Caídas*: llegando de pie al suelo sin amortiguación debida a flexión de cadera y rodilla.
 - *Postura de “medusa”*: tumbado supino, acercar rodillas a pecho, sujetándolas por su parte anterior, forzando la flexión de las rodillas.
 - *Hiperextensiones de cadera*: desde cuadrupedia, lanzamiento de la pierna más allá de la horizontal con la cadera.
- ...

Entendemos que esta línea de investigación abierta aporta una nueva sensibilidad sobre cómo hacer actividad física para que tenga efectos beneficiosos para

5. Aparece también el término “ejercicios polémicos”, definiendo así a “los ejercicios sobre los que existen discrepancias alrededor de sus posibles repercusiones negativas”, (Peiró, 1991:14).

la salud. Pero quizás se haya planteado de forma excepcionalmente categórica, sin atender a diferencias individuales y contextuales; porque además de faltar unanimidad en la determinación de qué movimientos son realmente contraproducentes, y verificación científica que respalde la determinación de las contraindicaciones, (Mc George, 1992: 65), no se tiene en cuenta la capacidad de adaptación y transformación del aparato locomotor a recorridos articulares planteados de forma progresiva a lo largo de mucho tiempo.

Al hablar de intensidad de la actividad física, nos referimos a la cantidad de esfuerzo que supone una actividad. Para conseguir que la actividad sea segura también es importante controlar el nivel de intensidad con la que se realiza, recomendándose una práctica moderada, dentro de lo que se entiende como la **Zona de Actividad Física Saludable**, situada entre el 55% y el 90% del Índice Cardíaco Máximo, (Devís y Otros, 1998)⁶.

El control de la intensidad puede hacerse según referentes objetivos, siendo en este sentido el de más fácil acceso la frecuencia cardíaca; o según referentes subjetivos, como la “percepción subjetiva de esfuerzo” o el “tipo de sensaciones” que se tienen. Estos últimos han sido muchas veces infravalorados por docentes cuyo enfoque educativo se decanta sobre todo por un modelo tecnicista que ensalza lo cuantitativo.

3.5.- POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA QUE DESPIERTE LA CONCIENCIA CRÍTICA

Adquirir una conciencia crítica supone plantearse una postura alternativa a las ideologías dominantes o hegemónicas. Al hablar de las relaciones entre actividad física y salud, la perspectiva crítica considera que han de tenerse en cuenta las cuestiones históricas, sociales, económicas, políticas y culturales, que contribuyen a construir los significados de dichas relaciones. Pascual (1995), pone de manifiesto cinco aspectos ideológicos que distorsionan la comprensión del fenómeno de la actividad física y la salud:

“*Toda actividad física lleva a la salud*”: creencia según la cual estar en forma conlleva siempre estar sano, lo cual no tiene por qué ser siempre cierto, y el deporte de alto rendimiento es un buen ejemplo de ello.

“*Individualismo*”: que induce a pensar que las personas tienen toda la responsabilidad y el control de las

6. El "American College of Sport Medicine", (Pate y Otros, 1991; en Devís y Otros, 1998), reconoce que también intensidades inferiores pueden reportar mejoras a personas sedentarias o poco activas.

decisiones que tomen sobre su salud, por lo que habremos de sentirnos culpables si no realizamos ejercicio físico y no estamos sanos; encubriendo así lo condicionante que resultan ser otras variantes además de la “fuerza de voluntad” de cada uno, como por ejemplo el tipo de trabajo, los ingresos económicos, la clase social, el género, la raza, la responsabilidad de cuidar a los hijos, la política social en la población en la que se resida, los hábitos culturales arraigados, etc.

“*Ejercicio físico, apariencia corporal y salud*”: estamos en una época de “culto al cuerpo”, pero además de “culto al cuerpo joven”, que provoca la creencia de que tener un cuerpo “danone” (Devís y otros, 2000), es garantía de estar sano. Lo cual no es necesariamente cierto, y puede ocasionar insatisfacción con el propio cuerpo, ante lo efímero e incluso imposible que es llegar a mantener los cánones “ideales”, derivando hasta en enfermedades como la anorexia, etc.

“*Industria y mercantilización de la actividad física y la salud*”: al ser considerada la salud como un producto de consumo muchos intereses, sobre todo económicos, han encontrado en la actividad física un mercado potencial de consumidores. Con ello, un bien que ha de ser universal para todas las personas, se convierte en algo que tiene un precio, y del que sólo quienes tengan medios económicos suficientes podrán disfrutar.

“*Los medios de comunicación de masas, publicidad y consumismo*”: ya que a través de la publicidad se manipula al espectador y se le induce al consumismo, desestimando cualquier consideración de carácter ético, lo cual si siempre es grave, en el caso de aspectos relacionados con la salud, lo es todavía mucho más, (Devís, 2000).

Se pueden mencionar además otros dos aspectos ideológicos distorsionadores del fenómeno actividad física y salud: el *Salutismo*, (Nutbeam, 1986), que define la creencia o valor cultural que concibe a la salud como la más importante de todas las recompensas, convirtiéndose la salud en el principal objetivo vital, en lugar de un medio para alcanzar la felicidad. Y la *medicalización*, entendida como la forma de tratar las funciones normales o las cuestiones sociales como problemas que requieren una solución médica, (Nutbeam, 1986); legitimando el control médico sobre áreas de la vida en las que no debería acapararlo.

Todas estas cuestiones se pueden abordar en Educación Física, adaptando el mensaje a la capacidad de comprensión y a referentes significativos para el

alumnado, utilizando material audiovisual, trabajando con lecturas apropiadas, organizando debates sobre el tema, y sobre todo, con una actitud del maestro coherente con esta forma de pensar. Colquhoun (1992), propone que la perspectiva crítica hacia el fenómeno “Educación Física para la Salud”, se oriente según tres discursos: discurso de pro-

ducción, analizando cómo fuerzas externas a la escuela condicionan lo que ocurre en ella; discurso del análisis del texto, en cuanto a lo que significa la construcción social del conocimiento; y el discurso de las culturas vividas, indagando qué significan determinadas cuestiones para las personas, por ejemplo la salud.

3.6 PROPUESTA DE OBJETIVOS EDUCATIVOS DE ETAPA.

ETAPA DE SECUNDARIA

El alumno al finalizar la etapa ha de ser capaz de:

- Conocer los procesos de adaptación, fundamentos fisiológicos de la actividad física, y efectos de la actividad física sobre la salud.

A través de propuestas que incidan sobre:

- Retos motrices y actividades académicas no motrices que reclamen transferir la información recibida sobre actividad física beneficiosa y perjudicial.
 - Vivencias motrices que soliciten la conexión interdisciplinaria entre el área de Educación Física y el resto de áreas que aborden el conocimiento del cuerpo humano
- Ser capaz de planificar la mejora de la condición física; y aplicar las metodologías específicas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas en relación a la salud y al rendimiento.

A través de propuestas que incidan sobre:

- El análisis de las condiciones de salud, práctica de actividad física y condiciones de vida de los propios alumnos.
 - El diseño y experimentación de programas para la mejora de la forma física y la salud. Elaborados de forma colaborativa y tutelados por el docente.
 - Experiencias en las metodologías utilizadas para el desarrollo de cada capacidad física básica.
- Tener una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como forma de mejora de la salud y calidad de vida. Tomar conciencia de la propia imagen corporal y condición física; y mostrar una actitud crítica hacia los aspectos ideológicos que distorsionan la comprensión del fenómeno de la actividad física y la salud.

A través de propuestas que incidan sobre:

- La estimulación al escolar hacia la práctica de actividad física en horario extraelectivo, orientándole en función a sus intereses y características.
- La experimentación no esporádica de sentimientos de bienestar y placer asociados a la práctica.
- La utilización de material audiovisual y lecturas, y organización de debates que estimulen una conciencia crítica sobre las ideologías distorsionadoras de la comprensión del fenómeno de la actividad física y la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- ALMOND, L. (1992): *El ejercicio físico y la salud en la escuela*. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- COLQUHOUN, D. (1992): *La Educación Física y la Salud desde una perspectiva crítica*. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. y Otros (1998): *La salud y las actividades aeróbicas. Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria*. Praxis, Barcelona. Septiembre 1998, pp. 9-69.
- DEVÍS, J. (2000): *La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud*. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física: Educación Física y Salud. Jerez de la Frontera.
- DEVÍS, J. y Otros (2000): *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- ERNST, J. (1990): *Es sano si es divertido*. Barcelona. Pirámide.
- GUTIÉRREZ CARDEÑOSA, S. (2001): *Proyecto Docente. Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico*. Facultad de Educación. Universidad de Valladolid.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y MEDINA, J. (1999): *Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte*. Revista Educación Física. Nº 74, pp. 5-12 y nº 75, pp. 11-19.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. INDE. Barcelona.
- McGEORGE, S. (1992): *La seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física*. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- McLEROY, K.R., BIBEAU, D.L. y McCONNELL (1993): *Ethical issues in health education and health promotion: challenges for the profession*. En Journal of Health Education. N° 24, pp. 313-318.
- MORA VICENTE, J. (coord.) (1995): *T^a del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz. COPLEF de Andalucía.
- NUTBEAM, D. (1986): *Glosario de promoción de la salud*. Sevilla. Junta de Andalucía, Consejería de Salud.
- PASCUAL, C. (1995): *Ideologías, actividad física y salud*. En Revista de Educación Física. N° 60, pp. 33-35.
- PASCUAL, C. (1999): *La formación inicial del profesorado de Educación Física*. En Conceptos de Educación. N° 6, pp. 75-90.
- PATE, R.R. y Otros (1991): *Guidelines for exercise testing and prescription* (American College of Sports Medicine). Philadelphia. Lea and Febiger.
- PEIRÓ, C. (1991): *Educación Física y Salud: realización correcta y segura de los ejercicios físicos*. Perspectivas. N° 8, pp. 14-17.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): *Actividad física, salud y actitudes*. Valencia. Edetania.
- PLACEK, J. (1983): *Conceptions of success in teaching: Busy, happy and good*. En Templein, T. y Olson, J. (eds): *Teaching physical education*. Champaign. Human Kinetics.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1999): *La conceptualización de la salud en el siglo XXI y sus implicaciones respecto a la Educación Física*. En Actas del I Congreso Internacional de Educación Física. La Educación Física en el siglo XXI. Jerez de la Frontera.
- TORO, J. (1996): *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid. Ariel.

4 la atención a la diversidad como necesidad educativa, la inclusión del alumnado con discapacidad: una escuela para todos y todas

Mercedes Ríos
Universidad de Barcelona
Antonio Fraile
Universidad de Valladolid



INTRODUCCIÓN

La nueva cultura democrática escolar exige a la administración y a los propios docentes acercar la escuela a las preocupaciones e intereses sociales, teniendo en cuenta las características y los cambios que se vienen produciendo en esta sociedad postmoderna, favorecidos por las innovaciones técnicas. Es preciso ir construyendo una escuela preparada para reconocer e interpretar el nuevo mundo de la información, para atender a los problemas sociales y para estar más disponibles ante la llegada de una nueva visión educativa multicultural.

Como respuesta a esas crecientes y diversas demandas sociales, surge una nueva cultura del proceso enseñanza-aprendizaje que se define por una educación generalizada e ilimitada, que exige hacer más comprensible, al alumnado y al profesorado, la abundante e intencionada información con que nos bombardean los medios, con la que se impulsa al consumo a través de una mayor comunicación y produciendo un conocimiento más descentralizado y diversificado (Pozo, 1998). Esta sociedad del aprendizaje continuo, de la explosión informativa y del conocimiento relativo, crea demandas de aprendizaje diferentes a las de épocas pasadas que repercuten de forma directa en los modelos educativos actuales, ante lo que los docentes debemos saber responder.

Los programas escolares y el profesorado además de atender a una mejor formación integral del alumnado, deben escuchar y contestar esas nuevas demandas socio-culturales que se recogen en la actual sociedad de la información, desarrollando entre el alumnado nuevas capacidades y habilidades sociales, e incrementando situaciones de colaboración que favorezcan las relaciones e interacciones personales en el grupo y que incidan posteriormente en su participación social en el mundo laboral. Es preciso considerar los principios educativos del docente y los diversos modelos educativos en que nos movemos en el escenario educativo. Cada día se hace más imprescindible incorporar propuestas didácticas basadas en la comunicación y en el diálogo, que permitan al alumnado una mayor implicación en el proceso educativo. Serán la cooperación y la participación estrategias claves de la dinámica de aula en un proceso democratizador y un medio para favorecer la atención a la diversidad.

Concretamente es en el Diseño Curricular Base (DCB) de la E.S.O., donde se indica como una de las finalidades del currículum la de favorecer una educación no discriminatoria, orientada a la igualdad de oportunidades del alumnado y a sus posibilidades de

actuación, independientemente de sus capacidades, condiciones sociales, Por tanto desde una escuela igualitaria, debemos atender las características diferenciales que son reconocidas como factores determinantes de la desigualdad en la educación y en el acceso al conocimiento. No debe reducirse a un tratamiento igualitario y uniforme para todos, sino educar respetando las peculiaridades de cada uno atendiendo a sus diferencias. Igualmente se trata de contemplar esas diferencias, compensando las carencias que el alumnado posee, para acceder a un conocimiento escolar definido por una cultura delimitada por el poder hegemónico.

López Melero (1999) plantea como alternativa (a un tipo de práctica rutinaria basada en un modelo curricular cerrado, prescriptivo y técnico) la necesidad de potenciar una escuela que enseñe a pensar y a descubrir la cultura desde la atención a la diversidad, haciendo hombres y mujeres demócratas en libertad. Considerando que podremos obtener todo eso a partir de:

- El respeto, la tolerancia y la libertad de pensamiento como principio que nos permite construir la cultura de la diversidad.
- La diversidad, que no sólo tiene que ver con las personas que padecen algún tipo de deficiencia, sino también con las diferencias establecidas por el género, etnia, nivel de comprensión, capacidad física-motriz, etc.
- La diversidad que hace referencia a la identidad de cada persona, que es como es y no como nos gustaría que fuese, especialmente cuando estamos ante una sociedad cambiante y en continua evolución.

Para Morin (1998) cuanta más complejidad exista en la sociedad y en la propia escuela, más diversidad debe generarse y más interacciones se deben fomentar. Por tanto, asumir la diversidad supone reconocer el derecho a la diferencia como un enriquecimiento educativo-social.

4.1. QUÉ ENTENDEMOS POR ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Es evidente que la escuela tradicional no fue pensada para atender la diversidad, sino para la uniformidad, ... se trata de generalizar la enseñanza y socializar a una población con un modelo determinado para que actúen de una forma similar en sociedad. Por ello los docentes, en la sociedad actual, debemos reflexionar sobre cómo desde los modelos educativos actuales podemos hacer cambiar los planteamientos educativos y las relaciones que en el escenario educativo se producen.

Una de las cuestiones básicas a analizar es qué entendemos por diversidad, por qué y para qué hay que educar en diversidad, quién se hace responsable de esa educación, cuándo y dónde es más fácil o difícil educar en la diversidad. Existe confusión cuando se utiliza tanto el término de diversidad, como el concepto "atención a la diversidad", porque de hecho, éstos tiene un carácter "polisémico", debiendo analizarse desde distintos puntos de vista como los realizados por Coll (1994) y Gimeno Sacristán (1999) entre otros.

En primer lugar hablar de atención a la diversidad nos remite al objetivo perseguido de una *enseñanza personalizada*, esto es, de una instrucción que se adecue a las características del que aprende. La acción del profesorado tendrá éxito si conoce los procesos a través de los cuales sus alumnos y alumnas atribuyen no sólo significado sino también "sentido" a lo que aprenden (Coll, 1988). La primera labor del profesor es conocer a fondo las características y necesidades educativas de su alumnado para organizar una enseñanza que se adapte a ellos (adaptaciones curriculares). La mayoría de las adaptaciones curriculares en Educación Física (E.F.) se centran en las competencias y las capacidades formativas del alumnado con problemas sensoriales o de movimiento, olvidando al que padece otras dificultades.

Otra acepción de atender a la diversidad, se asocia a la preocupación por los alumnos y alumnas que se consideran "especiales" por su escasa motivación, por problemas sociales o familiares, por su procedencia étnica o cultural, etc. En este caso, se trata de buscar medidas de actuación con las que podemos garantizar la equiparación de oportunidades de éstos que se encuentran o bien excluidos del sistema educativo regular u "ordinario" (como es el caso del alumnado con discapacidad) o en desventaja cuando están dentro de él (como es el alumno de etnia gitana).

Otra necesidad es la atención a la diversidad como soporte de una serie de valores con vistas a la *construcción de una sociedad democrática, pluralista y tolerante*. Atender a la diversidad es promover en el alumnado los valores de la solidaridad, aceptación, respeto a las diferencias individuales, tolerancia, es enseñarles a resolver pacíficamente los conflictos.

La tarea educativa pasa en primer lugar por el hecho de que los centros escolares, profesorado y alumnado, acepten de buen grado, acojan y valoren la diversidad humana no como un problema a resolver sino como un elemento enriquecedor, desarrollando

una atención personalizada que garantice el Principio Constitucional de la Igualdad de Oportunidades.

Muchos piensan que asumir estos principios hace que la calidad de la educación de la "mayoría" descienda notablemente. Pero no podemos como profesores buscar la calidad a costa de dejar fuera a un número de alumnos, o ubicarlos en un "segundo orden" en aulas segregadas. Otros lo justifican porque consideran que la diversidad de alumnos en el aula conduce al fracaso escolar de aquellos que no son capaces de llegar al "listón" (mínimos) que marca el profesor.

Es necesario revisar en los centros de educación de secundaria el concepto de fracaso escolar que lo limita a aspectos meramente instructivos, cuando el verdadero fracaso está en la ausencia de valores. Debemos cambiar las actitudes en la mayoría de nuestros centros educativos y reflexionar sobre si la atención a la diversidad, lejos de ser una limitación a nuestro trabajo en el aula, puede enriquecernos personal y profesionalmente.

Por tanto y de acuerdo con Álvarez Méndez (1999) consideramos que educar en la diversidad es asumir que escolares de diferentes características deben educarse juntos, debiendo los docentes tomar las decisiones que lo hagan factible desde argumentos de tipo social (educar para compensar desigualdades, ya que no todo el alumnado es capaz de aprender las mismas cosas), de tipo ético (el educador debe promocionar antes que seleccionar), de tipo cultural (la sociedad es diversa y multicultural), de tipo legal (la normativa educativa dice que la educación debe ser comprensiva y favorecer la educación integral), de tipo psicopedagógico (el aprendizaje como proceso de construcción individual en un entorno social) y por último considerar la atención a la diversidad como un proyecto socio-cultural favorecedor del cambio.

Para López Melero (1999) la dimensión educativa de la atención a la diversidad debe saber y poder responder a todo el alumnado, reconociendo sus diferencias cognitivas y socio-culturales, invitando a potenciar dichas capacidades y nunca utilizándolas para establecer desigualdades. Nos valdremos de un currículum alternativo, no cargado académicamente, que ayude al alumnado a construir sus propios mecanismos y estrategias, que le permita familiarizarse con el conocimiento y que le ayude a resolver problemas de la vida cotidiana. Debemos dar mayor prioridad a ese proceso que al contenido disciplinar, convirtiendo el aula en un espacio donde se comparten puntos de vista distintos, donde se superen

tratamientos hegemónicos y homogéneos de la cultura que transmite el docente y donde se trabaje para conseguir que la diversidad sea sinónimo de pluralismo compartido.

Para finalizar nos remitiremos a lo que decía José Saramago cuando fue preguntado por el tema de las diferencias en el contexto escolar: “ El sistema (formativo) tiene que funcionar sin que se introduzca nada que lo contradiga. El sistema no admite excepciones, y si los encuentra las elimina, porque si consideras la excepción como algo positivo, estás obligado a la revisión del sistema” (Arias, 1998).

4.2. CÓMO ATENDER AL ALUMNADO DIVERSO

Debemos partir del principio general de que todas las personas pueden ser educadas. El currículum debe tener suficientes puentes de conexión cognitiva, física-motriz y afectivo-social para la totalidad del alumnado, contemplando sus dificultades, para que adquieran la cultura y superen el determinismo psico-biológico de las diferencias de aprendizaje. Habitualmente la atención a la diversidad se vincula con la variedad de espacios o de rincones, con la realización de talleres prácticos, así como con la distribución de momentos o tiempos en clase, con la generación de propuestas individuales o en grupos por niveles, con apoyos de profesorado, con la dedicación individualizada a algunos alumnos, etc.

Teniendo en cuenta que los objetivos deben representar una guía referente para la programación y no ser como hitos cerrados que todos deben lograr, debemos centrarnos en cómo enseñamos y cómo aprende el alumnado. Coincidiendo con las propuestas de Masip y Rigol (2000) consideramos que debemos:

- Favorecer entre el alumnado la *opcionalidad de los contenidos*, como un reto interesante cuya resolución tenga utilidad individual o colectiva, presentándolos de forma globalizada y haciendo referencia a problemas reales. La forma de presentar los contenidos indica ya la posición del profesorado ante la enseñanza y la función social que la atribuye.
- *Diversificar las maneras de actuar* respecto al tipo de lenguajes, los diferentes contextos donde se trabaja, los materiales y estrategias que se utilizan. Actuar de forma que les ayude a resolver problemas, dando prioridad a las tareas abiertas sobre las cerradas como medio de favorecer la comprensión.
- *Adecuar los ritmos de trabajo* del alumnado a sus capacidades e ideas. Proponiendo tareas que inci-

dan en diferentes grados de complejidad, flexibilizando el uso del tiempo para adecuarlo a los ritmos de aprendizaje y utilizando los espacios en función de los contenidos y de las actividades. Es preciso conocer al alumnado, sus necesidades de socialización y sus diferentes maneras de aprender.

Igualmente García (1998) señala una serie de estrategias de enseñanza favorecedoras de esa atención a la diversidad y que son:

- *Crear un ambiente de aprendizaje* en el que se tenga en cuenta las demandas que hacen los alumnos, posibilitando que éstos los hagan explícitos y tomen conciencia de sus propias concepciones, experiencias e intereses; siguiendo un proceso democratizador y negociador entre alumnado y profesorado.
- *Poner en cuestión las ideas del alumnado* mediante la incorporación a la situación de aprendizaje de información nueva; crear situaciones de conflicto entre las ideas previas y los conceptos nuevos.
- *Diversificar los recursos didácticos* y el tipo de actividades.

Centrándonos ya en la Educación Secundaria Obligatoria, objeto de nuestro trabajo, la pluralidad del alumnado provoca una variada gama de expectativas, de motivaciones, de habilidades y de culturas, así como un cambio en los valores tradicionales, que exigen incrementar y diversificar los objetivos y contenidos, aspecto a revisar en todas las áreas.

En el ámbito legal de la E.S.O. la diversificación curricular supone:

- Objetivos de la etapa como referencia.
- Metodología específica.
- Contenidos diferentes
- Elementos formativos: Ambito Social y Lingüístico/ Ambito científico y tecnológico.
- Personalizar la educación.

En el área de conocimientos de E.F. y a partir de diversos estudios y trabajos, hemos apreciado una atención prioritaria hacia contenidos utilitaristas, de rendimiento físico, dejando relegados los contenidos expresivos y actitudinales. Igualmente se aprecia que en estos últimos años, se incrementa el tiempo destinado a teoría (en ocasiones motivado por la presencia del libro de texto), en perjuicio de una práctica más diversa y creativa. Los problemas de atención a la diversidad no se resuelven con itinerarios diferenciados que segregan al alumnado con dificultades de aprendizaje y que están pensados realmente para una minoría de alumnos y alumnas. El

problema en algunos grupos de la E.S.O se debe a la carencia de actitudes positivas y no solamente a dificultades de aprendizaje.

Por último consideramos que la atención a la diversidad puede desarrollarse dentro de la dinámica cotidiana del grupo ordinario y heterogéneo poniendo los medios adecuados, favoreciendo así la socialización y la integración, permitiendo la convivencia y el respeto entre los distintos miembros de la comunidad escolar. Por tanto, tratar la diversidad desde el área de E.F., consiste en tener presente sus peculiaridades y diferencias, aplicar una enseñanza activa y comprensiva basada en el aprendizaje significativo, procurar que el alumnado pueda alcanzar el éxito colaborando en pequeñas tareas y entender la evaluación como un proceso de aprendizaje y no sólo como función seleccionadora y exclusiva del profesor.

4.3. LA INCLUSIÓN DEL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD EN LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Una escuela para todos y para todas es una escuela donde todos y todas tienen cabida indistintamente de sus características, dificultades y ritmos en su proceso de aprendizaje, partiendo de la premisa de que cualquier alumno es educable en un entorno ordinario. Nos estamos refiriendo a la escuela inclusiva asociada a una educación de calidad sin excepciones, y una filosofía que contempla la escuela como motor de cambio social y de actitudes, basada en la igualdad y la democracia, donde la diversidad es un valor en alza que cohesiona al grupo y ofrece mayores posibilidades de aprendizaje (Stainback, S., Stainback, W. y Jackson, 1999; Ainscow, 2001).

Por tanto, la inclusión en la sesión de E. F. implica un proceso que tiende a englobar en todas las actividades posibles a todos los individuos, indistintamente de sus particularidades, facilitando la participación activa y efectiva. No debemos entender inclusión como asimilación de modelos, absorción o etnocentrismo. No se trata de la predominancia de una manera de hacer sobre otra, sino de una convivencia en la diversidad. Ni todos haremos la clase a oscuras por tener un alumno con baja visión, ni a un alumno ciego lo excluiremos por que no ve (Ríos, 1996).

Así pues, cuando hablamos de una E.F. inclusiva, todo el alumnado comparte el mismo espacio, sin diferencias, adaptando la enseñanza y apoyándolo pedagógica y socialmente, partiendo de la filosofía que todos los niños y niñas forman parte del grupo y que todos y todas pueden aprender. La diversidad cohesiona al grupo y lo enriquece, ofreciendo mayores posibilidades de aprendizaje mutuo.

En el momento de plantearnos la participación de un alumno o alumna con Necesidades Educativas Especiales, originadas por la presencia de una discapacidad, una vez adoptadas las medidas organizativas y las adaptaciones curriculares necesarias, nuestra acción debe partir de la adaptación de las tareas. Para ello deberemos tener en cuenta las tres fases en el proceso de adaptación de las actividades motrices (Ruiz Sánchez, 1994).

4.3.1. LA INFORMACIÓN COMO PUNTO DE PARTIDA

Independientemente de la evaluación de las características generales del déficit, es necesario realizar una evaluación inicial y del estilo de aprendizaje. Respecto a la primera, diferenciaremos entre el análisis de las características físico-anatómicas (alteraciones fisiológicas y de la mecánica corporal) y el análisis de las características motrices.

A ello debemos sumar el análisis de la capacidad de comprensión de los conceptos, actitudes, valores y normas; el establecimiento de relaciones con los iguales y el adulto; el aprendizaje, el ritmo y los elementos instrumentales de apoyo necesario; los aspectos comunicativos-lingüísticos y los relacionados con las emociones.

4.3.2. ANÁLISIS DE LA TAREA

Una vez detectadas y analizadas las necesidades educativas especiales, el siguiente paso consiste en hacer una propuesta de tareas adecuadas a dichas necesidades. Para ello deberemos analizar la tarea en estrecha relación con las características de cada individuo. En este sentido, Ruiz Sánchez (1994) presenta diferentes criterios para el análisis y clasificación de dichas tareas, matizando que la opción por una u otra debe venir determinada por la adecuación a cada caso particular.

4.3.3. ADAPTACIÓN DE LA TAREA Y SU SEGUIMIENTO

Tras haber analizado las características de la tarea que vamos a proponer y teniendo en cuenta las características individuales de nuestro alumnado, nos veremos obligados a modificar en mayor o menor grado la metodología a utilizar, el entorno y/o el material, dando lugar a la propuesta de tarea adaptada (Ruiz Sánchez, 1994).

Conocido el estilo de aprendizaje del alumno o alumna y su nivel de partida, el profesor deberá propiciar las estrategias de enseñanza-aprendizaje más oportunas. Así, se dará importancia a aquellos métodos

que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación.

Algunas adaptaciones metodológicas de carácter general pueden concretarse en (Blanco et al., 1992):

- Normalizar los sistemas de comunicación en el aula, para facilitar la comunicación con los alumnos con necesidades educativas especiales.
- Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los alumnos (oral, escrito, visual, gestual), potenciando los diversos canales.
- Buscar actividades alternativas para dar respuesta a las necesidades educativas de todas y todos.
- Definir criterios para la elección de técnicas y estrategias de enseñanza que den una respuesta normalizada y efectiva a las necesidades educativas especiales, siendo útiles para todo el alumnado.
- Potenciar el uso de técnicas y estrategias que faciliten la experiencia directa, la reflexión y la expresión.
- Desarrollar estrategias de aprendizaje transversal para todos y todas.
- Emplear estrategias y actividades motivadoras y que amplíen los intereses del alumnado.
- Utilizar un repertorio amplio de refuerzos y estrategias de focalización atencional (de lo global a lo analítico, de lo concreto a lo abstracto...).
- Fomentar el autoaprendizaje: aprendizaje autónomo a través de una mayor individualización y creatividad en las tareas motrices.
- Potenciar grupos de enseñanza cooperativos.

También el material y las instalaciones son factores importantes en el proceso de adecuación de las actividades de enseñanza-aprendizaje. Ruiz Sánchez (1994) propone la siguiente clasificación de estas adaptaciones teniendo en cuenta las siguientes aspectos:

ADAPTACIÓN DEL MATERIAL

Potenciador de la movilidad
Que sea informativo
Manipulativo
Motivador
Protector

ADAPTACIÓN DE LAS INSTALACIONES

Ausencia de barreras arquitectónicas
Supresión de obstáculos
Superficie antideslizante
Superficie no abrasiva
Espacios bien delimitados
Evitar pendientes pronunciadas

Así, si conocemos tanto las características del alumno como las de la tarea, estaremos en condiciones de proponer una tarea adecuada a las necesidades educativas del alumno o alumna. Blanco et al. (1992) indican los criterios a tener en cuenta respecto a la adaptación de las tareas:

- Diseñar actividades con varios grados de dificultad y niveles de ejecución.
- Intentar diseñar actividades distintas para trabajar un mismo contenido.
- Proponer actividades que faciliten diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- Equilibrar el diseño de actividades de gran grupo y pequeño grupo (además de las individuales).
- Proponer actividades de libre elección.
- Recoger en la programación de aula el tipo de actividades a realizar.
- Incluir actividades que supongan un cierto reto asumible por el alumno, asegurando una participación activa y efectiva.

No obstante, la participación activa del alumnado con déficits en nuestras sesiones no es tan sencilla, dado que intervienen en el proceso múltiples variables en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, los factores relevantes en el desarrollo de la competencia motriz del alumnado que presenta déficit pueden resumirse en (Ruiz Pérez, 1994):

4.3.4.- EL AMBIENTE EMOCIONAL Y MOTIVACIONAL

Este factor está íntimamente relacionado con la autoimagen y el autoconcepto del alumnado con discapacidad, configurándose como una “competencia percibida” basada en las experiencias de éxito y fracaso de dicho alumnado al interactuar con su medio habitual.

En un segundo nivel, el resultado de las experiencias puede generar un sentimiento de confianza en las propias posibilidades de acción y, en consecuencia, conseguir un nivel ajustado de autoestima, el cual determinará para el propio individuo en qué situaciones es o no competente. Un ambiente emocional positivo y constructivo favorecerá un autoconcepto y una motivación que facilitarán el proceso y la progresión en el aprendizaje motor. Es lo que Ruiz Pérez (1994) denomina “energía motivacional y el deseo de aprender”.

De todo ello deducimos que deberán plantearse objetivos ajustados a las posibilidades de cada uno de los alumnos, siendo necesario que en las sesiones de Educación Física se preste atención al deseo de aprender y se valore más el esfuerzo que el resulta-

do, motivando al alumnado por la propia práctica y que los errores sean aceptados como una parte más del proceso de aprendizaje: constatando los propios progresos, elevando su autoconcepto y, en consecuencia, su sentimiento de competencia.

En este contexto, se muestra mucho más adecuado potenciar un aprendizaje cooperativo antes que el competitivo, ya que el primero facilitará que el ambiente de aprendizaje sea más adecuado para potenciar la autoconfianza y la autonomía personal.

4.3.5. EXPECTATIVAS SOBRE LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Debe reconocerse la importancia del rol del educador o educadora para que favorezca el deseo de aprender y, por tanto, el deseo de ser más competente. Así, las expectativas deben ajustarse a las posibilidades y capacidades del alumnado que presenta discapacidad. La no adecuación de éstas podrá perjudicar la progresión en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.3.6. EL CONTEXTO DE PRÁCTICA COMO FAVORECEDOR DEL APRENDIZAJE MOTOR.

Hace referencia a la importancia del contexto en el proceso de aprendizaje, donde el alumno o alumna aprende construyendo significados a partir de su relación constante con el entorno, en un ambiente positivo y adaptado a sus posibilidades de acción. Así pues, no debemos obviar que el aprendizaje motor que realice el alumno está en función de las experiencias y las oportunidades que tanto el adulto como los compañeros puedan facilitar en los diversos contextos de desarrollo. De ahí que los contextos de prácticas deben ser ricos tanto en informaciones como en experiencias de éxito.

4.3.7. EL PAPEL DE LAS RETROALIMENTACIONES EXTERNAS EN LA ADQUISICIÓN MOTRIZ

El *feed-back* (o retroalimentación) es uno de los factores más importantes del proceso de aprendizaje motor, ya que éste está muy influenciado por el conocimiento de los resultados (qué se ha hecho, cómo se ha hecho). De ahí la importancia del estudio de las intervenciones del profesorado en el desarrollo de las habilidades motrices del alumnado, que, como hemos visto, favorecerá o no el deseo de aprender del alumnado que presente déficits. Además, el hecho de disponer de un entorno sin barreras arquitectónicas y de comunicación, sumado a la adaptación de los materiales, a las prótesis y las ayudas técnicas (como por ejemplo sillas de ruedas ade-

cuadas a cada lesión, licornios, entre otras) que permitan mejorar la relación con el entorno general, indudablemente facilitará una vida más autónoma y una actitud más predisposta a desarrollar la propia competencia motriz.

En el siguiente hemos creído oportuno, con el objetivo de completar la información ofrecida hasta el momento, presentar las principales implicaciones de los déficits en Educación Física, dado que su conocimiento será básico en el momento de plantearse una respuesta educativa adecuada y adaptada a las características del alumnado, sin, en ningún momento, pretender categorizar las posibilidades educativas del alumnado que presenta déficits.

4.4. LA INCIDENCIA EDUCATIVA DEL DÉFICIT EN ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

“(...) nuestro objetivo es doble: por un lado, diferenciar entre lo que debemos considerar como efectos directos del déficit, en buena medida insoslayables, de los que deberíamos considerar como discapacidad, susceptible de ser reducida con nuestra intervención.” (Puigdellivol, 1998, p. 223).

Sin ánimo de presentar un “recetario”, e insistiendo en que cada alumno o alumna es distinta a los demás, independientemente del tipo de discapacidad que pueda presentar, a continuación pasaremos a revisar sintéticamente las implicaciones que pueden tener en el proceso educativo los distintos déficits en la población escolar, teniendo en cuenta que éstos pueden producir mayor o menor discapacidad en función de nuestra intervención educativa, de las características del entorno en el que se desenvuelve (social, familiar, escolar), del nivel de afectación, de la propia vivencia del déficit y la autoaceptación, entre otras variables. Debemos añadir que las implicaciones que vamos a presentar se refieren preferentemente a la motricidad, pero no por ello deberán obviarse en cada caso otros factores como son los cognitivos, lingüísticos, relationales, afectivos y emocionales, que también son objeto de atención desde nuestra área.

También se tendrán presentes, como hemos comentado anteriormente, los datos concretos referidos a la discapacidad que presente cada alumno, la evaluación y diagnóstico inicial, así como los informes médicos, que aportarán datos relevantes respecto a las contraindicaciones y a la intervención educativa.

Por último, insistir en que no necesariamente todos los alumnos con determinada discapacidad van a presentar todas las necesidades y/o dificultades que

se relacionan sintéticamente, sino que, en función del grado de afectación y de todas las variables anteriormente comentadas, cada alumno presentará sus propias necesidades.

4.5. ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA: DIFICULTADES Y NECESIDADES

- En general, presentarán dificultades en función de la localización de las secuelas, debidas a los efectos causados por las partes corporales afectadas y/o paralizadas total o parcialmente, así como las derivadas de amputaciones o malformaciones congénitas.
- Necesidad de práctica física continuada y del control de peso corporal, evitando en lo posible el sedentarismo, sobre todo en aquellas situaciones donde la deambulación depende de bastones o muletas, ya que un sobrepeso puede implicar la imposibilidad de sostener el propio cuerpo, comportando la necesidad de deambular en silla de ruedas.
- Dificultades derivadas de los posibles efectos de una lesión medular: poca sensibilidad, problemas circulatorios, respiratorios, trastornos digestivos, tromboflebitis, contracturas musculares y anquilosis articulares, infecciones del tracto urinario, úlceras por presión y alteraciones de la temperatura corporal.
- Dificultades producidas por la posible falta de control de esfínteres, principalmente originadas por una lesión medular o espina bífida.
- Necesidades derivadas de ataxias, atetosis, espasticidad y distonía (principalmente en alumnos con parálisis cerebral).
- Posible pérdida de motricidad con la edad en algunas patologías (especialmente las distrofias musculares).
- Necesidad de conocimiento del esquema corporal y aceptación de la propia imagen.
- Problemas generalizados de equilibrio.
- Dificultad del control de la actitud o el ajuste postural. Las alteraciones posturales pueden dar lugar a deformaciones osteo-tendinosas.
- Posibles dificultades en la respiración.
- Necesidad de control tónico¹ y de relajación (especialmente en parálisis cerebral).
- Dependiendo de la movilidad, dificultad de la organización espacial.
- Presencia de cansancio físico rápido (en función de la patología y su gravedad).
- Necesidad de potenciar los desplazamientos y el resto de habilidades motrices básicas (saltos, giros, manejo y control de objetos, en función de la movilidad), por lo que pueden precisar ayudas técnicas.

1. Ya sea por hipotonía o hipertonia, posibles ataxias, atetosis o espasticidad.

- Dificultad para expresarse corporalmente (principalmente en algunos casos de parálisis cerebral).
- Problemas de comunicación (frecuentemente en casos de parálisis cerebral y traumatismo cráneo-encefálico).
- Necesidad de ayudas físicas para la movilidad (en función de la gravedad de la patología).

4.6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS:

- Promover y estimular la deambulación en el caso de que disponga de ella.
- Priorizar el conocimiento y aceptación del propio cuerpo, así como de sus posibilidades de movimiento, incidiendo especialmente en mejorar la función respiratoria, el ajuste postural, el equilibrio, el control tónico y la relajación, potenciando la relación con el entorno (organización espacial y temporal).
- Desarrollar programas de actividad física preventiva, con el objeto de favorecer el control del peso corporal y el desarrollo de determinados grupos musculares que faciliten una mayor calidad de vida. No debemos olvidar que las capacidades condicionales son, en este grupo de alumnos, esenciales para una mayor autonomía.
- Potenciar las habilidades motrices básicas para favorecer la autonomía y el dominio de las ayudas técnicas de deambulación, que permitirán la facilitación de la vida cotidiana.
- Estimular la capacidad de expresión y comunicación corporal.
- Espacio:
 - Delimitar el espacio para compensar las dificultades de movilidad.
 - Terreno liso y llano para favorecer los desplazamientos.
- Material:
 - Ayudas técnicas: bastones o andadores para los problemas de equilibrio, sillas de ruedas, cabezal-licornio, entre otras.
 - Material de espuma o cualquier otro que facilite la prensión.
 - Introducir el material específico de deporte adaptado.
 - Principalmente en alumnos con parálisis cerebral y traumatismo cráneo-encefálico, es necesario utilizar, si se precisan, sistemas alternativos y aumentativos de comunicación: sistema Bliss, tablero silábico, sistemas pictográficos, plantillas con imágenes, comunicadores electrónicos y telemáticos, gestos, códigos gestuales, entre otros. Por ello es recomendable que tanto el docente como el resto de alumnos de clase conozcan dichos sistemas para dar un mejor apoyo al compañero que los utiliza y facilitar la comunicación.

- Evitar riesgos de choques, fricciones, presiones y golpes en las partes corporales afectadas.
- Presencia del profesor de apoyo o alumno colaborador, en función de la edad, para facilitar la participación activa en las sesiones, las ayudas físicas y de acompañamiento si lo precisan (en el caso de ser un alumno pueden establecerse turnos). Debe tenerse en cuenta también el desarrollo de los hábitos higiénicos, por lo que debe prestarse atención a las posibles ayudas necesarias en los vestuarios. En caso de no disponer de duchas adaptadas, puede utilizarse una silla de plástico.

BIBLIOGRAFÍA

- AINSCOW, M. (2001). *Desarrollo de escuelas inclusivas. Ideas, propuestas y experiencias para mejorar las instituciones escolares*. Madrid. Narcea.
- ÁLVAREZ MÉNDEZ, J.M (1999) *Diversidad y evaluación en educación*. En RUBIO RIVERA, E Y RAYÓN RUMAYOR. Repensar la enseñanza desde la diversidad. Publicaciones Sevilla. M.C.E.P (pp. 71-97).
- ARIAS, J (1998) José Saramago "El amor posible". Barcelona. Planeta.
- BLANCO, R. et al. (1992). *Alumnos con necesidades educativas especiales y adaptaciones curriculares*. Madrid. CNR.
- COLL, C (1988) *Significado y sentido en el aprendizaje escolar*. Infancia y Aprendizaje nº 41. pp.(131-142).
- COLL, C (1994) *El tratamiento de la diversidad en la LOGSE*. Espacios Didácticos, 7 pp (14-22).
- ECHEITA, G (1999) *Reflexiones sobre la atención a la diversidad*. Acción Educativa nº 102-103. pp(30-43).
- GARCÍA, J.E (1998) *Hacia una teoría alternativa sobre los contenidos escolares*. Sevilla. Díada.
- GIMENO SACRISTÁN, J (1999) *La construcción del discurso acerca de la diversidad y sus prácticas*. Aula de Innovación educativa nº 81. pp (67-72)
- GOMENDIO, M. (2000). *Educación Física para la integración de niños con necesidades educativas especiales*. Madrid. Gymnos.
- FRAILE, A y Otros (1993) *Materiales curriculares de Expresión Corporal para 4º de Educación Secundaria*. Madrid. Servicio de Innovación Educativa del MEC.
- FRAILE ARANDA, A, (1995) *El maestro de Educación Física y su desarrollo profesional*. Salamanca. Amarú.
- FRAILE ARANDA, A, y Otros (1997) *Revisión Teórica del Seminario de investigación-acción para profesores de Educación Física*. Actas del III Simpo-
- sium Internacional sobre Investigación-acción y prácticas educativas críticas. Valladolid.
- HUGUET, D. (1997). *Educación Física y Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. En CASTEJÓN, F.J. et al., *Manual del Maestro Especialista en Educación Física* (pp. 261-285). Madrid. Pila Teleña.
- LINARES, P.L., ARRÁEZ, J.M. (coord.) (1999). *Motricidad y necesidades especiales*. Granada. Asociación Española de Motricidad y Necesidades Especiales.
- LÓPEZ MELERO, M. (1999) *Ideología, diversidad y cultura*. En RUBIO RIVERA, E Y RAYÓN PUIGDELLÍVOL, I. (1998). *La Educación Especial en la escuela integrada. Una perspectiva desde la diversidad*. Barcelona. Graó.
- RUMAYOR, L. Repensar la enseñanza desde la diversidad. Publicaciones. Sevilla. M.C.E.P (pp. 17-49)
- MASIÓ, M ; RIGOL, A (2000) *El aula, escenario de diversidad. Cómo Hacerlo*. Propuestas para educar en la diversidad. Barcelona. Graó.
- MORIN, E (1998) *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona. Gedisa.
- POZO MUNICIO, J.I (1998) *Aprendices y maestros*. Madrid. Ed. Alianza.
- RUBIO, E Y RAYÓN, L (1999) *Repensar la enseñanza desde la diversidad*. Publicaciones MCEP.
- RÍOS, M. (1996). *La Educación Física y las necesidades educativas especiales, Aula Comunidad, nº 8, septiembre, 9*. Barcelona. Graó.
- RÍOS et al. (1998). *Actividad Física Adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona. Paidotribo.
- RÍOS, M. (2003), *Manual de Educación Física Adaptada al alumnado con discapacidad*, Barcelona. Paidotribo
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1994). Factores que influyen en el aprendizaje motor para el desarrollo del deporte adaptado. En *Actas del Seminario Internacional sobre deporte y actividades físicas adaptadas*. Barcelona. INEFC (documento inédito).
- RUIZ SANCHEZ, P. (1994). *L'adequació curricular individual en Educación Física. Apunts, nº38, octubre 1994, 41-50*. Barcelona. INEFC
- RUIZ SÁNCHEZ, P., FILLAT, A. (1995). *E.F. per alumnes amb deficiència psíquica i adaptacions curriculars. Acta del Curso de Formación en Educación Física*. Barcelona: Federació Catalana pro Persones amb Disminució Psíquica, APPS (documento inédito).
- STAINBACK, S., STAINBACK, W. Y JACKSON, H.J. (1999). *Hacia las aulas inclusivas*. En STAINBACK, S., STAINBACK, W. *Aulas inclusivas* (pp. 21-35). Madrid. Narcea.

5^{los} temas transversales en educación física

Antonio Fraile Aranda
Universidad de Valladolid



INTRODUCCIÓN

Los Temas Transversales son contenidos que tienen que ver con valores y actitudes, que responden a un proyecto de sociedad y de educación, dentro de un marco social libre, pacífico, respetuoso con las personas y con el medio en el que se desarrollan y se relacionan entre sí, partiendo de una dimensión ética propiciadora de la autonomía moral del alumnado(Busquets, 1993; Cortina, 1994; González Lucini, 1993).

Estos contenidos, que resultarían difícil incluirlos de forma específica en una sólo área curricular, deben considerar el contexto educativo y se deben relacionar con los objetivos generales del programa y el resto de los contenidos. Asimismo, deben mantener una cierta coherencia con el tipo de estrategias docentes y los criterios de evaluación. En el caso de la Educación Física, debemos conseguir que con ellos impregnemos la totalidad de las tareas, como reproductores de los valores educativos a transmitir por nuestro proyecto educativo, posibilitando entre los alumnos una concepción crítica y cuestionadora sobre la realidad social.

5.1. LA EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Respetando los principios universales, los docentes hemos de considerar desde un compromiso moral y ético la necesidad de favorecer la participación, la solidaridad, la tolerancia, etc, entre el alumnado. Ello a su vez representa evitar la discriminación de personas por motivos de raza, sexo, religión, clase social o cualquier otro tipo de característica. Así como todo tipo de actitudes xenófobas y racistas que por desgracia se vienen reproduciendo en nuestro entorno social. También es importante que el educador evite un lenguaje o expresiones que fomenten rechazos o falta de respeto al alumnado.

Así, en nuestra propuesta de Educación Física debemos preocuparnos por aquellos valores que favorezcan la igualdad de oportunidades, sin diferencias de género, con un tipo de actividades en las que se respeten esas diferencias. Entendemos que no sólo por agrupar a los alumnos, en las clases de Educación Física, favoreceremos esa relación coeducativa. Debe haber un principio de colaboración y respeto de los intereses y necesidades de cada uno de ellos, evitando rechazos y discriminaciones entre los alumnos.

Una de las actividades que pueden ayudar a mejorar esa relación entre iguales entre el alumnado de secundaria es la expresión corporal. Hacer propuestas en las que se provoque el contacto y relación corporal, en las que cada uno de los alumnos y alumnas

deben asumir diferentes roles. Por ejemplo, se puede pedir a los alumnos y alumnas organizados en grupos que diseñen actividades colaborativas en las que intervengan todos. Más tarde, al finalizar la sesión, se realizará una puesta en común para analizar ese tipo situaciones surgidas en la clase. Incluso cada uno de ellos, podrán reflejar a través de su cuaderno de campo, cómo han vivido emocionalmente esa tarea, señalando aquellas cuestiones que puedan ser consideradas como problemáticas, en el caso de que alguno de ellos o ellas se hayan sentido rechazados dentro del grupo.

5.2. LA EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

Educación del Consumidor la debemos entender como aquella acción escolar cuyo objetivo es aportar al alumnado instrumentos que les permita situarse ante la sociedad de consumo como personas críticas, responsables y autónomas. Para ello, hemos de capacitarles para filtrar la información derivados del consumo, la publicidad, el marketing, etc. (Alvarez Martin y Alvarez Guerdiaga, 1993).

También es labor del profesor de Educación Física aportar recursos y argumentos educativos para que los alumnos y alumnas puedan situarse críticamente frente al consumismo o consumo incontrolado; ya que desde su condición de ciudadanos deberán conocer sus derechos y obligaciones, así como el funcionamiento de esta sociedad. Es importante, que esta materia aporte medios para lo que el alumnado pueda actuar como consumidores informados, sabiendo resolver problemas y tomar decisiones de forma autónoma.

Por ejemplo, propondremos tareas vinculadas con la actividad físico-deportiva que ayude a nuestro alumnado a desarrollar actitudes positivas, responsables y críticas hacia la publicidad que invita al consumo de material deportivo. Es evidente que en muchos casos se puede hacer deporte sin necesidad de comprar prendas o zapatillas deportivas que, debido a que emiten continuos mensajes publicitarios en los diferentes medios de comunicación, su precio es claramente más elevado que otras que no pasan por ese tipo de mercado. Incluso es el propio docente quien luce esa vestimenta, y sin ser consciente de ello está invitando a sus alumnos y alumnas a pedir ese tipo de producto.

De igual modo, es habitual la compra de un material deportivo elaborado por mano de obra barata, incluso por mano de obra infantil, en países del tercer mundo, a muy bajo precio y generando con ello una clara explotación socio-laboral. Como alternativa a

esa situación claramente comercialista debemos no sólo informar a nuestro alumnado para que cuestione críticamente ese abuso comercial, sino invitarles como una tarea más de clase a elaborar un material de deshecho, ya que al ser construido por los propios participantes no sólo le valorarán y respetarán más, sino desarrollarán un conjunto de habilidades motrices afines a dicho proceso. En esa misma línea de valoración lo más cercano está la búsqueda y el conocimiento de juegos y tradiciones populares, relacionados con sus raíces más ancestrales.

Por último, nos parece importante ayudar a crear una conciencia crítica que favorezca una discusión razonada y con argumentos sólidos, sobre temas vinculados a la presencia del deporte en la sociedad de consumo: la publicidad encubierta, el deporte espectáculo frente a deporte práctica, el negocio de las grandes multinacionales de material deportivo en la explotación de mano de obra infantil en los países asiáticos, etc, que ayude a estos alumnos y alumnas a tener su propia opinión y a ser conscientes del papel que ocupa el consumo en la sociedad actual.

5.3. LA EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA

Para Savater (1991) la denominación etimológica de moral tiene que ver con las costumbres y con las órdenes, por lo tanto representa el conjunto de comportamientos y normas que aceptamos como válidos. Igualmente, la moralización se debe entender como un proceso por el cual se somete a revisión crítica nuestro código moral, debiendo el sujeto poseer la suficiente inteligencia práctica y el necesario talante moral, para crear nuevas pautas de comportamiento y nuevos patrones de vida (Aranguren, 1987).

Así desde unos profesores de Educación Física que tengan entre sus finalidades un interés por favorecer entre el alumnado su desarrollo moral, deben comenzar analizando de qué forma en sus clases (a través de los objetivos, contenidos, metodología, evaluación) contemplan los valores democráticos de: tolerancia, respeto a las minorías, equidad, justicia social y solidaridad, como principios esenciales de toda moral.

Por ejemplo, será preocupación para nosotros fomentar entre el alumnado unos criterios morales, derivados de la razón y el diálogo, sin estar sometidos a presiones o exigencias externas. Estos contenidos morales, llevados a las clases de Educación Física, han de guiar la enseñanza y la acción participativa y democratizadora del alumnado. Para ello, los docentes deben diseñar estrategias como la negociación del programa con el alumnado, manteniendo un diálogo y comunicación permanente con ellos y evitando que

las tareas de clase no se ajusten a sus necesidades e intereses. Incluso, ayudarles a caminar hacia una proceso guiado y responsable de autoevaluación

Se trata de animar al alumnado en la toma de decisiones, haciéndoles cada vez más responsables en diseñar las actividades, proponer las normas y reglas de los juegos; pues de ese funcionamiento autónomo y responsable se llegará a perpetuar, de forma más auténtica, unos hábitos de actividad física. La cuál, no sólo debe tener como finalidad el ocupar el tiempo libre de nuestros ciudadanos, sino que debe representar una actividad saludable (superando el concepto de ausencia de enfermedad) con otro tipo de componentes sociales, emocionales, afectivos, etc.

5.4. LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Una educación en paz tiene como finalidad buscar la concienciación de la persona y de la sociedad, ayudándole a que considere la armonía del ser humano consigo mismo, con los demás y con el medio que le rodea. Desde un ámbito personal, modificando sus relaciones interpersonales, fomentando actitudes no violentas; sociopolítica en cuanto a las relaciones de justicia y de convivencia social; y ecológica en cuanto respeto al medio natural (Rodríguez Rojo, 1995).

En el ámbito de la Educación Física, una educación para la paz se debe ver reflejada en una pedagogía abierta y progresiva que tenga en cuenta la persona participativa y democrática, empleando métodos y medios de colaboración, que inciten a los alumnos a actuar de forma solidaria, tolerante y respetuosa con los demás y comprometida desde un ámbito humanístico. Se debe crear entre los alumnos una conciencia crítica dirigida hacia la justicia social, que cuestione los desequilibrios económicos, sociales y culturales que existen entre los pueblos y los ciudadanos.

Por ejemplo, en nuestras clases se debe exigir al alumnado un respeto a los demás, en actividades jugadas en las que aparezcan valores cooperativos y de solidaridad. Proponer que el diseño de los juegos y las actividades sean los propios alumnos los que se encarguen de negociar unas reglas básicas que eviten todo tipo violencia, haciendo que el protagonismo lo asuman los propios participantes ya que esto posibilita que se acepten mejor, desde un comportamiento donde se canalice un tipo de agresividad positiva, teniendo en cuenta las reglas de juego que respeten a los demás. Asimismo, cuando surjan conflictos generados por el incumplimiento de esas normas pactadas, se debe promover la discusión y el diálogo entre ellos, que les permita llegar a soluciones razonadas. La educación en la paz en la activi-

dad física favorecerá el juego limpio, así como el respeto que debe existir en el juego entre los participantes, siendo el educador una clave importante para mantener ese clima.

5.5. LA EDUCACIÓN AMBIENTAL

Con la llegada de la sociedad industrial se desarrollan las civilizaciones urbanas y comerciales, produciéndose un cambio cultural que modifican la actitud reverencial que tenían las sociedades agrícolas sobre el medio natural, originándose el desequilibrio entre el hombre y la naturaleza. Las nuevas tecnologías y el desarrollo del hombre máquina, llegan a producir una huida del medio ambiente, impidiendo el desarrollo de los valores que dicho medio aportaban, dificultando las conexiones entre: mente y cuerpo, el trabajo manual e intelectual, la industria y la agricultura, la sociedad urbana y rural, etc. (Bookchin, 1978).

La Educación Física preocupada por un respeto medio-ambiental tiene como finalidad fomentar entre el alumnado el respeto hacia el medio natural, ya que el sujeto se debe considerar integrante del medio natural, no como explotador del suelo y de sus riquezas, sino para favorecer una relación armónica y respetuosa con dicho medio. Desde la actividad en el medio natural, desarrollaremos entre el alumnado valores que ayuden a recuperar el respeto y cuidado de ese medio, con actividades que se realicen en dicho entorno, para que los alumnos lleguen a conocerlo y habituarse a su buen uso y cuidado. Actividades como: el senderismo, la orientación, cicloturismo, escalada, etc... así como todo aquello que pueda realizarse en el espacio exterior, que ayude a los alumnos y alumnas a encontrar buena sintonía con ese entorno y críticos ante el mal uso que algunas nuevas prácticas deportivas hacen de él.

5.6. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La educación de la salud es un contenido actualmente recuperado para la Educación Física por su implicación pedagógica en la actividad educativa de los escolares. Tanto dentro como fuera de la escuela. En los programas de actividades complementarias, surge una gran preocupación por desarrollar una actividad física saludable y controlada desde un punto de vista físico-biológico. La necesidad de buscar actividades física saludables, debe representar un medio preventivo para que nuestros alumnos y alumnas puedan adquirir hábitos para conseguir un mejor estado corporal, como un fenómeno educativo-cultural, siendo responsabilidad de los docentes el conseguir que dichas actividades estén realmente vinculadas con la salud.

En algunos estudios que analizan los programas de Educación Física, se recoge como esta materia, en ocasiones, no respeta los principios básicos de una actividad física saludable; ya sea por falta de formación inicial de dichos docentes, los contenidos de los programas, la metodología que se lleva a cabo en las clases, los instrumentos de evaluación exigiendo al alumnado por encima de sus capacidades reales, etc. Aunque también, hay carencias importantes que solo la formación permanente, a través de diversos materiales curriculares, puede llegar a atenuar (Devis y Peiró, 1992; Corbella, 1993; Fraile y Otros, 1996).

Por último, es necesario plantearse un seguimiento riguroso de las actividades físicas, con objeto de informar a los técnicos deportivos que desarrollan las actividades complementarias, para que eliminen aquellos ejercicios menos adecuados a las posibilidades motrices de los alumnos, evitando tareas basadas en: estiramientos forzados, repeticiones con rebotes, sobrecargas musculares, ejercicios de resistencia con intensidades por encima de sus posibilidades, así como todas aquellas actividades que tienen como objetivo principal el rendimiento motor, por encima de una educación para la salud, aspectos habitualmente incompatibles.

BIBLIOGRAFÍA

- ALVAREZ MARTIN, N y ALVAREZ GUEREDIAGA, L.M (1993) *Nuevas perspectivas*. Cuadernos de Pedagogía nº 218. pp. (811).
- ARANGUREN, J.L (1987) *Moral de la vida cotidiana, personal y religiosa*. Barcelona. Tecnos.
- BUSQUETS, M.D (1993) *Los temas transversales. Claves de formación integral*. Madrid. Santillana.
- CORBELLA VIROS, M (1993) *Educación para la salud en la escuela*. Rev. Apunts. nº 31. pp (55-61). INEF. Barcelona.
- CORTINA, A (1994) *Los valores de la Educación*. Madrid. Anaya.
- DEVIS DEVIS, J. y PEIRO VELERT, C (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física*. Barcelona. INDE.
- FRAILE ARANDA, A y Otros (1996) *Actividad Física y Salud en la escuela*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- GONZALEZ LUCINI, E (1993) *Temas transversales y Educación en valores*. Madrid. Alauda. Anaya.
- RODRIGUEZ ROJO, M (1995) *La Educación para la paz y el Interculturalismo como tema transversal*. Barcelona. OikusTau.
- SAVATER, F (1991) *Etica para Amador*. Barcelona. Ariel.

6 educación del ocio y del tiempo extraescolar

Higinio Arribas Cubero
Universidad de Valladolid



INTRODUCCIÓN

Hace ya tiempo que se viene hablando de la supuesta civilización del ocio, en la que las personas dejaremos de centrar nuestras vidas exclusivamente en el trabajo para mirar cada vez más hacia este fenómeno. La nueva sociedad del ocio, va a demandar nuevas formas de intervención educativa, a las que la escuela en general y la Educación física (EF) en particular no pueden ni deben dar la espalda. Ante esta situación, la propia sociedad del ocio debe ofrecer alternativas para que las personas podamos y sepamos utilizar ese ocio de la manera más enriquecedora posible, para que este espacio, tiempo y experiencia que nos toca vivir se pueda orientar hacia un desarrollo pleno de la persona en diferentes ámbitos y contextos.

Desde este planteamiento creo que es un deber de los profesionales de la EF, el establecer puentes entre lo que nuestro alumnado aprende en las aulas y su tiempo de ocio, posibilitando también que sus actividades de ocio (aquellas que ellos prefieren y eligen) sean tomadas en cuenta en nuestras programaciones de aula.

Si la escuela, no tiene en cuenta los acontecimientos que se producen en la sociedad, nos encontraremos con una escuela mutilada, caducada e ignorante de lo que su alumnado va a encontrar cuando salga de sus puertas. Una escuela aislada, inconsciente de lo que sucede a su alrededor, no podrá comprender ni actuar ante los procesos de (in)formación a los que estamos sometidos: la familia, el grupo de iguales, la televisión, internet,...; el club deportivo, la asociación juvenil, las bibliotecas, los ordenadores, la calle, el barrio, la ciudad, los espacios naturales, los bares, cines, las industrias de ocio, etc; serán para ella elementos ajenos a la práctica educativa, con el consiguiente alejamiento de la realidad multiformatica a la que estamos sometidos.

De esta forma nos encontramos ante una escuela que se limita a desarrollar los contenidos tradicionales, imperecederos y supuestamente neutrales (Yus, 2000). Los aprendizajes básicos e instrumentales, útiles y vitales sin duda para una adecuada formación personal, deben conectarse con aprendizajes más experienciales, vivos, actuales que nos otorgan otras herramientas. Mapas y guías, para navegar en el mundo en que vivimos, encarar nuestra vida actual y poder proyectarla hacia el futuro.

El mundo del ocio, está ahí afuera, esperándonos para: consumir o crear, disfrutar o aburrirnos, alie-

narnos o liberarnos, llenarlo o construirlo, activarnos o acomodarnos, participar o mirar, elegir o someterse, entretenernos o formarnos, etc. La escuela como institución educativa por excelencia, no debe dejar pasar la oportunidad de trabajar este ámbito, tratando de que esta realidad, muestre su cara más amable y formativa, orientándola hacia la autonomía de acción y el enriquecimiento personal, o posibilitando que al menos sepamos y se nos permita elegir libremente la dimensión que deseamos vivir. Un ocio saludable personal y social que nos permita no sólo estar, sino también vivir en contacto con los demás, el medio natural y con la cultura e información necesaria para que una Actividad Física más integradora responda a los intereses y necesidades de nuestro alumnado.

6.1. LAS PROPUESTAS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA PERMEABLE

Ya que los centros educativos ocupan sólo un sector del universo formativo, consideramos necesario que éstos, se conciban como unas instituciones permeables y aperturistas (Yus, 2000; Trilla, 1995), que se encarguen de conectarse y establecer puentes con la vida cotidiana, precisamente para poder abarcar elementos educativos que no se encuentran tradicionalmente en la institución escolar. Al contrario que el modelo aislacionista, éstos deben busca integrar los agentes educativos, flexibilizar los contenidos, buscar otras estrategias metodológicas más activas, de experimentación y aplicación de los conocimientos adquiridos. Busca también, confrontar el modelo educativo con la realidad exterior y con los problemas que plantea la vida en común, sin separar el tipo de educación que se quiere del tipo de sociedad a la que se pretende aspirar, se trata de borrar sus contornos, derribar sus barreras y admitir diversas forma de interrelación y globalización (Yus, 2000).

Nuestra misión como educadores debe ser la de posibilitar que se establezcan continuos puentes entre lo que se desarrolla en el aula y lo que ofrece el entorno (familia, clubes deportivos, asociaciones, centros cívicos y otras instituciones públicas o privadas, etc.), y mostrarse atento ante la práctica autónoma de los escolares en actividades deportivas informales. En este contexto los profesionales de la EF tenemos un importante papel que jugar, bien es sabido que las actividades físicas y deportivas suponen un atractivo para niños y jóvenes, y que a través de éstas se puede dar respuesta a algunas de las demandas sociales con relación al ocio. Desde aquí se puede asignar a los centros educativos las siguientes misiones:

- Satisfacer las demandas, intereses y necesidades de nuestro alumnado en relación a la Actividad Física, valorando la existencia de un doble proceso de formación: por un lado, los aprendizajes que se adquieren dentro de la escuela (heteroformación), y por otro, los que se construyen fuera de ésta (autoformación).
- Identificar y valorar los aprendizajes extralectivos para incluirlos entre los aprendizajes escolares. Esto supondrá mayor motivación entre el alumnado al percibir que sus intereses se toman en cuenta y que los centros escolares los consideran valiosos. Esto permitirá al profesorado desarrollar los intereses libres y espontáneos del alumnado desde una perspectiva pedagógica.
- Formar y preparar al alumnado para que pueda disfrutar y desarrollarse a través de un ocio activo, formativo, saludable, creativo, solidario y crítico.

Ante estas demandas y propuestas, la institución educativa debe convertirse en un espacio de interacción de aprendizajes, transformarse en una institución permeable capaz de detectar, atender y aprovechar las demandas sociales y los atractivos que niños y jóvenes encuentran fuera de sus puertas impregnándolos de carácter formativo. Nuestra misión será ofertar prácticas corporales atractivas y relevantes con propuestas que lleguen al alumnado y posibiliten la vivencia de un ocio humano y enriquecedor. La escuela como un espacio receptor y creador de ideas, intereses y posibilidades de práctica, buscando otros momentos o lugares donde el alumnado aprende o puede aprender, reforzando la relación dialéctica entre escuela y medio (Yus, 2000: 72). Si antes el centro escolar era el encargado de transmitir conocimientos, ahora debe generar el interés por aprender, facilitar recursos para captar información de múltiples canales, filtrarla y analizarla críticamente, presentar posibilidades y alternativas, implicar al alumnado y generar nuevas inquietudes que puedan desplegarse libremente.

6.2. EL OCIO Y LA EDUCACIÓN FÍSICA. APOSTANDO POR LA CALIDAD DE VIDA

Un concepto cada vez más en boga en la actualidad cuando hablamos de educación en general, es el de la Calidad de Vida, aspiración básica, en el desempeño de una educación digna, adecuada y orientada al desarrollo humano integral. Esta realidad va a suponer que la orientación de la Educación Física se someta a nuevas consideraciones y que se demanden nuevas y renovadas orientaciones de nuestras prácticas motrices. Entre las tendencias y demandas

sociales hacia las que se inclina la EF escolar en la actualidad, nos encontramos con la educación para la salud y la educación para el ocio (Hernández Álvarez, 1997), tendencias presentes en la declaración de intenciones del currículo de EF en todas las etapas, y buenos referentes para orientar hacia la calidad de vida nuestra intervención educativa.

Una calidad de vida que incluya el acceso a la cultura, las relaciones sociales, la salud individual y colectiva, las condiciones del entorno ambiental, las necesidades básicas corporales, las posibilidades de ocio, la satisfacción y felicidad personal. Nuestra intención aquí es que se tome conciencia de que ambas realidades (ocio y salud) van a tener una profunda interrelación en el campo de la motricidad y puntos de coincidencia en el bienestar y bienestar de nuestro alumnado. Para llegar al fondo de este asunto, debemos organizar y plantear de forma adecuada nuestras propuestas curriculares, volver a preguntarnos por las finalidades de la educación, las capacidades a desarrollar con nuestro alumnado, los contenidos que planteamos, cómo llegan al alumnado y de qué forma evaluar todo el proceso desde una perspectiva abierta, sin olvidar el papel fundamental de los temas transversales y los aprendizajes no formales e informales de los que se nutre nuestro alumnado.

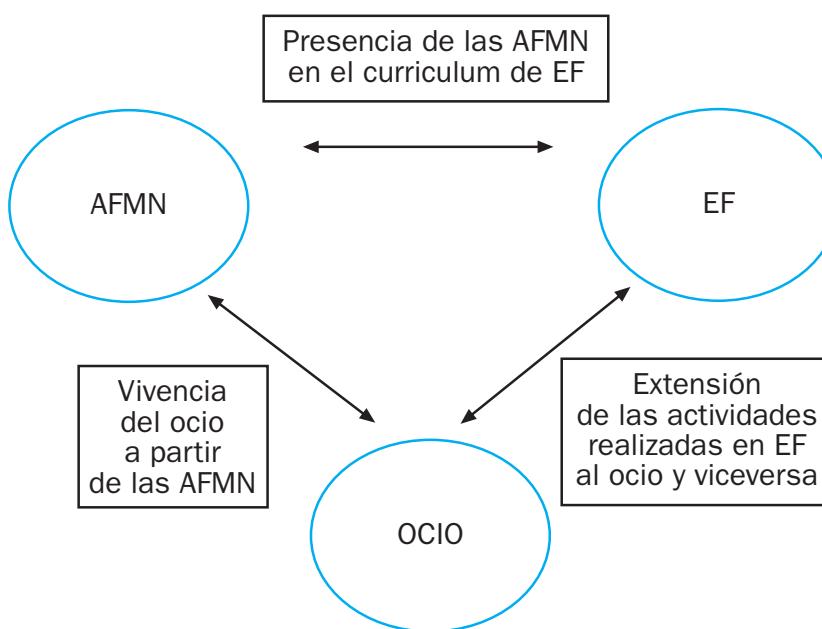
Revisando el currículo prescriptivo de secundaría, encontraremos referencia y justificación en torno a algunos de nuestros interrogantes, a los que debemos encontrar respuesta de forma contextualizada, en función del entorno en el que desarrollemos nuestras prácticas educativas (Trigo, 1994). Las Actividades Físicas de Ocio, no sólo por el atractivo que tienen para las personas, sino por el valor intrínseco que encierran si se las sabe enfocar, constituyen uno de los instrumentos fundamentales para la educación (Torres, 1999), debemos redescubrir la importancia que tienen en el desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social de niños y jóvenes, tomando conciencia a su vez que no sólo es tiempo educativo la acción directa de la escuela, sino también lo que ocurre fuera y lo que a través de ella las personas pueden desarrollar.

La Educación para el Ocio no debe ser una oferta interminable de viejas y nuevas actividades de entretenimiento, sino un recurso para capacitar a las personas y así puedan elegir libremente su ocio saludable dentro de parámetros de salud, actividad física y comunicación. Más que de poner a su disposición una serie de actividades (con ser importante), se trata de prepararles para el uso de su libertad, agudizar su curiosidad y formar su juicio crítico (Torres, 1999).

6.3. NUESTRA PROPUESTA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL (AFMN).

Desde este punto de partida, creemos que se deben analizar las interacciones existentes entre el cuerpo de conocimientos y contenidos que pretenden transmitirse, las interacciones entre profesorado y alumnado y el contexto social y cultural en el que está inmersa la práctica educativa. Nuestro planteamiento aquí, se centra en plantear finalidades educativas que cuentan con la EF para desarrollar aspectos educativos con relación al ocio de los escolares y las AFMN, todo ello enmarcado en un determinado contexto sociocultural, que condiciona y posibilita nuestra acción educativa.

Contando con la motricidad como vehículo privilegiado, pretendemos facilitar aprendizajes y recursos aplicables a la vida cotidiana, y relevantes para participar activamente en nuestro medio social, cultural y natural, valorando las interrelaciones entre la EF, las AFMN y el ocio, ya que consideramos a la naturaleza como un espacio privilegiado para educar, y al ocio como un ámbito de la experiencia humana, que merece nuestra atención como educadores. Cada una de las caras del triángulo que os presentamos en el siguiente esquema, nos depara ricas aportaciones, pero buscamos las interrelaciones existentes entre las tres y como se pueden convertir en una valiosa forma de educar a nuestros escolares (Arribas y Santos, 1999)



Interrelaciones entre el Ocio, la EF y las AFMN

Desde el área de EF, debemos incidir sobre la persona en desarrollo, situada en un contexto sociocultural, plural y dinámico, en el que se implican y se integran todas las características de la persona, empeñada en el dominio y vivencia de las actividades físicas en diferentes tiempos y espacios, donde:

- La persona pueda conocerse y valorarse, como primera condición para conectar con el medio y los demás.
- Se posibilite la construcción de hábitos saludables y recursos para la vivencia de un ocio enriquecedor.
- Se valore el medio natural para el desarrollo de la competencia motriz desde la persona que aprende, en un medio que ante nuevos estímulos, puedan surgir nuevas respuestas y vivencias en el diálogo armónico con el entorno.
- Se conecten y relacionen los aprendizajes formales, no formales e informales con el objeto de crear y recrear cultura motriz en diferentes tiempos y espacios.
- Se ofrezca un amplio abanico de actividades desde modelos más participativos, posibilitando un acercamiento positivo hacia la práctica.
- Se conozcan y valoren diversos escenarios donde las actividades físicas se desarrollan, como estrategia para mejorar la autonomía de acción en el medio próximo y lejano.
- Se descubra la dimensión socio-cultural de la motricidad y las diversas posibilidades de práctica y aprendizaje.
- Se valore tanto la acción motriz, como la reflexión en torno a los valores implícitos y ambivalentes que surgen en las prácticas corporales (disfrute-obligación, consumo-creatividad, inercia-libertad, prácticas hegemónicas-alternativas, amenazas-respeto hacia el medio natural, etc.)
- Todo ello con la intención de plantear una propuesta curricular desde la innovación, que permita que la EF salga de las puertas y muros de nuestras aulas y fomente el ocio saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- ARRIBAS, H; (2002) Abriendo las puertas de la Educación Física: ocio y actividad física en la formación del/la maestro/a especialista. *Tándem*, 6, 2002, p. 18-31.
- ARRIBAS, H. y SANTOS, M.L. (1999) Conexiones entre la Educación Física, el ocio y las actividades físicas en el medio natural. En Sáenz, P; Tierra, J. y Díaz, M. (Coord.) *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*, p. 142-153. I.A.D. Huelva.
- GONZÁLEZ DE MESA, C. y URIA, T. (2001) "Cultura del ocio" y temas transversales. Importancia del su inclusión en el currículum del maestro. *Actas del I Congreso de Didácticas específicas*. Granada, Febrero.
- HERNÁNDEZ ALVAREZ, J. L. (1997) La construcción histórica y social de la Educación Física. Tendencias sociales actuales. En Hernández Moreno, J. (Dir.) Salud, Deporte y educación, p.17-43. Icepss Editores: Las Palmas.
- PONCE DE LEÓN, A (1998) Análisis de la EF desde la perspectiva del una educación para el Tiempo Libre. *Apunts*, 51 (23-34).
- PUIG, J. M. y TRILLA, J. (1996) *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes. 2^a Edición.
- TORRES, J. (1999) *La Actividad Física Recreativa para el ocio y el tiempo libre*. Granada: Proyecto Sur.
- TRIGO, E. (1994) La Educación del Tiempo Libre en el currículum de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato. *Revista de Educación*, 305 (371-394).
- TRILLA, J. (1995) La escuela y el medio. Una reconsideración sobre el contorno de la institución escolar. En VV.AA. *Volver a pensar la educación*. Madrid: Morata.
- YUS, R (2000) ¿Por qué no encaja la transversalidad en nuestro sistema educativo? *Aula de innovación educativa*, 97 (71-76)

7 la educación de las emociones y sentimientos en educación secundaria

Antonio Fraile Aranda
Universidad de Valladolid



INTRODUCCIÓN

Una de las capacidades a fomentar en el entorno educativo es **la inteligencia emocional**, considerada para Goleman (1989), como un conjunto de capacidades entre las que se encuentran la motivación, la habilidad para superar las frustraciones y controlar los impulsos, la capacidad de regular los estados ánimo, de empatizar y confiar en los demás. Por tanto, será labor de los educadores formar a los escolares para que aprendan a gobernar adecuadamente sus emociones y sentimientos, saber interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutar de todos los dominios de la vida, etc.

La pedagogía tradicional y las altas exigencias educativas, dentro de un modelo educativo de eficacia, dirigidas hacia el rendimiento, están dejando a un lado la importancia de educar entre los escolares las emociones y los sentimientos. Es evidente que a raíz de esas exigencias administrativas, los docentes y la propia familia consideren, cada vez más, el desarrollo del intelecto de los alumnos como la finalidad básica de la intervención educativa. Lo que determina, que aparezca entre el alumnado de una manera oculta, una mayor incidencia en unos comportamientos competitivos y una actitud de violencia entre los propios alumnos, que puede en momentos dirigirse hacia al profesor.

Igualmente, la falta de satisfacción por un aprendizaje no significativo para las necesidades, intereses y deseos del alumnado, pueden derivar hacia situaciones de conflicto, que unidas a la existencia de niveles muy altos de ambición y a excesivos estímulos dirigidos para que éstos puedan satisfacer sus deseos individuales, conducen a actitudes de extrema competitividad en las aulas. Habitualmente esos conflictos interpersonales van acompañados de una fuerte carga emocional que, en ocasiones, constituye la causa principal del conflicto. Lo que justifica que todo aprendizaje de resolución de conflictos debe ir acompañado de un aprendizaje emocional, que ayude a conocer el propio funcionamiento emocional en las personas (Vinyomata, 2003).

Como forma de enseñar a resolver conflictos, acompañados de ese aprendizaje emocional, debemos desarrollar entre los alumnos un concepto de autoconfianza, autodisciplina y responsabilidad a partir de una educación social y emocional, que ayude a este alumnado a adquirir un mayor control de sí mismo a partir de un mejor conocimiento de sus conductas emocionales. Concretamente, en el medio social y escolar donde tanto los adultos, como los

adolescentes nos movemos, aparecen que nuestras acciones y decisiones vienen determinadas tanto por nuestros sentimientos como por nuestros pensamientos (una mente siente y otra piensa), así gracias a las emociones podemos afrontar situaciones difíciles que no serían resueltas con tan solo el intelecto, entre ellas destacamos las situaciones de riesgo, la superación de situaciones de frustración, etc.

7.1. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Para Goleman (1998), **las emociones** representan impulsos que nos llevan a actuar (tendencia hacia la acción). Las emociones se refieren a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que caracterizan. Las primeras experiencias emocionales las tienen los niños en las interacciones que producen con sus padres, cuando recién nacido carece del lenguaje verbal. Se trata de emociones precognitivas, reacciones basadas en impulsos neuronales que no han terminado de organizarse.

Desde otra perspectiva más vinculada con el área motriz, **la emoción** es definida, por Castañer y Camerino (2003), como la respuesta propia y singular a las circunstancias y eventos significativos de nuestras vivencias. Mientras que **el sentimiento**, sólo hace referencia al proceso evaluativo-cognoscitivo y, por tanto, lo podemos definir como el proceso de hacer consciente una emoción y que la simbolizamos gracias al lenguaje corporal. Así, cuando hablamos de **emociones y sentimientos** difícilmente los consideramos como contenidos, incluso capacidades claramente identificados o definidos y, por tanto, complejas de educar. Quizás por ello nunca les hemos dado la atención que se merecen.

Por eso, uno de los problemas surgidos, en nuestro entorno escolar, es la poca capacidad para controlar las emociones entre nuestro alumnado, lo que genera numerosas luchas internas que afectan a su capacidad de trabajo. Las emociones pueden dificultar o favorecer su capacidad de pensar, de planificar, de acometer los objetivos. Así una disposición positiva hacia el aprendizaje escolar suele estar relacionada con la posesión de sentimientos como el entusiasmo, la perseverancia y la confianza. Siendo parte de nuestra labor como educadores favorecer el desarrollo de estas capacidades y disposiciones emocionales hacia una actitud y comportamiento positivo.

En nuestra experiencia docente, hemos ido encontrando dos tipos de perfiles entre los alumnos: los

que su rendimiento se ve mejorado por la presión o ansiedad a que se someten con su práctica, y otros, cuya práctica se ve dificultada. Así, para los primeros los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y complejidad, haciendo más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales o interpersonales. También el buen humor puede afectar positivamente, favoreciendo una predisposición perceptiva que les lleva a pensar de manera más abierta y positiva.

Los alumnos con un alto nivel de expectativas y de pensamiento positivo destacan, de los demás, por la capacidad de motivarse, de sentir y vivir todo lo que les sucede desde el lado positivo (es el clásico dicho de que ven la botella medio llena). A su vez, se sienten confiados y suficientemente diestros para lograr sus objetivos, teniendo confianza de que funcionarán bien cuando pasen por una situación compleja. Esta capacidad emocional para sentirse seguro se va reforzando con la propia actividad. Así, según consigue sus metas, se encuentran más seguros de que los siguientes problemas a resolver lo harán bien.

Igualmente, se deprimen menos y se encuentran menos ansiosos. Esta situación viene determinada no tanto por su mejor nivel intelectual, sino por la capacidad de seguir adelante a pesar de los fracasos, (el optimismo es un buen predictor del éxito académico). Las personas que se sienten eficaces se recuperan de manera más rápida de los fracasos y no se preocupan tanto por el hecho de que las cosas puedan salir mal.

Para intervenir en la práctica de una educación emocional, desde las clases de Educación Física, una primera tarea es enseñar a los alumnos a reconocer sus propios sentimientos con palabras, como uno de los pasos previos para controlarlos. Cuando éstos saben interpretar mejor sus sentimientos y los de los demás, más posibilidades tienen de llegar a un acuerdo, desde una interacción positiva. También, gracias a una educación de la inteligencia emocional podemos ayudar a los estudiantes a adquirir aptitudes que les ayude a pensar por sí mismos, a mejorar su responsabilidad, a que aprendan a resolver problemas, a fijar sus propios objetivos, etc.

7.2. LA EXPRESIÓN CORPORAL

Una de las finalidades de la Expresión Corporal, como contenido básico de la Educación Física en la Educación Secundaria, es intervenir sobre la mejora de la capacidad de comunicación, como una de las claves de comportamiento social, ya que no sólo los

alumnos y alumnas deben aprender a expresarse a nivel verbal y corporal, sino saber escuchar y dialogar desde un tipo de interacciones constructivas. Entre las capacidades que se le deben exigir al alumnado dentro de este proceso de comunicación son: aprender a escuchar con cautela y exactitud, a actuar respetando el turno, llegar a acuerdos con los demás, crear consensos con el objetivo final de saber actuar en grupo. También es necesario aprender a superar las situaciones de conflicto o de aceptar los errores antes los demás.

Esa capacidad, entre el alumnado, de expresar sus emociones tiene que ver con las habilidades sociales. Por ello, desde nuestras propuestas educativas debemos favorecer situaciones educativas que permitan compartir sus estados de ánimo. Por ejemplo, desde la danza y la expresión corporal podemos favorecer situaciones de comunicación y diálogo corporal, ya que los ritmos musicales pueden ayudar a los alumnos a realizar acciones motrices con las que expresen diferentes emociones o sentimientos, como parte de ese aprendizaje social.

Durante nuestras prácticas corporales hemos apreciado que los alumnos o alumnas que son más diestros en sintonizar con los estados de ánimo de los demás o en imponer a los demás sus propios estados de ánimo son también más ricos emocionalmente. Sin embargo, aquellos otros que tienen dificultades para captar y transmitir las emociones suelen tener problemas de relación y comunicación, son más introvertidos, puesto que despiertan incomodidad entre los demás sin que éstos puedan explicar claramente el motivo. Las personas más expresivas suelen arrastrar a las otras, sin saber muy bien explicar cuáles son las razones para hacerlo.

Igualmente, percibimos que las chicas suelen tener más empatía que los chicos, apreciándose una mayor capacidad para captar los sentimientos que se reflejan en el rostro, en el tono de voz. También esas diferencias se relacionan con las emociones. Así las chicas suelen organizar sus juegos en grupos reducidos y cohesionados, poniendo un marcado interés en minimizar las discrepancias y maximizar la cooperación, mientras que los dichos tienden a organizarse en grupos más numerosos y a incidir en los aspectos competitivos.

A su vez, los chicos valoran más su independencia y autonomía, mientras que las chicas buscan la interrelación social. Este tipo de diferencias llevan a que las chicas valoren más los indicadores emocionales, la expresión y la comunicación de sus sentimientos; mientras que los chicos se especializan en

minimizar las emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor.

También queremos destacar como en el estudio realizado sobre la presencia de los valores en la práctica deportiva, y que se recoge en Fraile y Otros (2002), se aprecia como las chicas manifiestan menores aspiraciones de éxito y triunfo que los chicos, lo cual viene determinado por su carácter menos competitivo. Habitualmente encontramos una actitud menos competitiva en las chicas motivada por un valor cultural desde la familia y que es reforzada por los propios educadores.

Para concluir, queremos destacar la necesidad de fomentar entre nuestro alumnado una práctica dirigida hacia la educación emocional, que ayude a superar estados de ánimo negativos. Ya que gracias a que introduzcamos en nuestras clases una educación de las emociones y sentimientos, podremos conseguir que éstos aprendan a identificarlas y descubrir las formas de superar aquellas que resultan desagradables para su vida cotidiana. Con ello posibilitaremos una mejor conexión entre los aprendizajes escolares y la cotidianidad del alumnado adolescente, especialmente si nuestra finalidad educativa tiene que ver con fomentar en éstos conductas

y hábitos ciudadanos, que les ayude a actuar con más autonomía y confianza.

BIBLIOGRAFÍA:

- CASTAÑER, M y CAMERINO, O. Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas. (pendiente de publicación)
- ELIAS, M.J; TOBIAS, S.E y FRIEDLANDER,B.S (2001) Educar con inteligencia emocional. Barcelona. Plaza y Janés.
- FRAILE, A (coord.); DIEGO, R; MONJAS, R; GUTIÉRREZ, S y LOPEZ, V. (2002) Actividad Física Jugada. Alcoy. Marfil.
- GOLEMAN, D (1998) Inteligencia Emocional. Barcelona. Kairos.
- LEDOUX, J (1999) El cerebro emocional. Barcelona. Ariel-Planeta.
- MORENO, M (2003) Conflictos y emociones un aprendizaje necesario, En VINYAMATA, E (coord.) y Otros. Aprender del conflicto. Barcelona. Graó.
- PEREZ CAVANI, Mª.L; REYES CARRETERO, Mª; JUANDÓ, J (2001) Afectos, emociones y relaciones. Barcelona. Graó.
- VINYAMATA, E (coord.) y Otros (2003) Aprender del conflicto. Barcelona. Graó.

Sesiones



título de la sesión n.º 1

los detalles de cada día

justificación

¿Mantienen nuestros alumnos y alumnas hábitos de vida menos saludables que los que nosotros teníamos a su edad?. Seguramente encontraremos muy diversas respuestas a esta pregunta pero, con seguridad, nadie se atreverá a contestar objetivamente que lo de antes o lo de ahora es “lo ideal”. ¿Acaso no se están perdiendo “buenas costumbres” que caracterizaron a la generación anterior, como: “comer de todo”, jugar en la calle, mayor contacto con la naturaleza, etc. Y, por otro lado, ¿No son ahora los chicos y chicas más altos, tienen mucho más tiempo de ocio y a su alcance una enorme oferta de actividades que pueden ser saludables, no existen muchos más profesionales y programas dedicados a la salud, ...? ¿Por qué no aprovechamos ambas riquezas para poder ofrecer a nuestros educandos un modelo de salud más completo, que pueda verse en nuestro estilo de vida, en **los detalles de cada día**?

El **estilo de vida** de cada persona está íntimamente relacionado con la salud de la que esta goza. Los hábitos higiénicos, alimentarios, de descanso, el tipo de actividades físicas que realiza y su periodicidad, las condiciones espaciales y materiales en las que se realizan, los conocimientos en prevención de accidentes y primeros auxilios, posibles hábitos nocivos como: (tabaco, alcohol, otras drogas –en la sesión “Cómo correr con sentido común”– posturas inadecuadas, soportar cargas o pesos desproporcionados – en la sesión “¿Qué siento y por qué?”) etc., el grado y calidad de contacto con la naturaleza, el grado de exposición agentes contaminantes, la periodicidad de los exámenes de salud del programa del niño sano, cómo se siente con su propio cuerpo en relación al tipo de cuerpo “de moda” en este momento (sesión: “Modelos de cine”), la forma de vivencia de la sexualidad, las estrategias que utiliza para afrontar situaciones de estrés y cómo las vivencia... son algunos de los factores fundamentales a tener en cuenta para evaluar el estado de salud de cualquier persona.

Si, además, tenemos en cuenta que la adolescencia se caracteriza por múltiples cambios a todos los niveles y una cada vez mayor toma de decisiones del adolescente sobre los detalles de su vida, no vamos a encontrar otro periodo en el que la educación en un **estilo de vida saludable** sea más necesaria.

Con esta sesión pretendemos, entre otras cosas, provocar en el docente una reflexión sobre el modo en que tiene o no en cuenta algunos de los aspectos reseñados en sus clases de educación física, entendiendo que cualquier mejora en el planteamiento educativo revertirá positivamente en la salud de sus alumnos y alumnas.

intenciones educativas

- Conocer y valorar sobre los hábitos cotidianos de higiene, alimentación y otros, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de nuestras condiciones de salud.
- Conocer y valorar las influencias positivas y negativas que para su salud pueden tener diversos factores presentes en la vida cotidiana, ejercicio físico, alimentación, higiene, planteamiento ante las dificultades,...
- Comparar sus hábitos cotidianos con los que mantenían sus padres a la misma edad y analizar en qué aspectos se ha mejorado y en qué otros no. Dar respuestas positivas y prácticas a los posibles hábitos nocivos de salud que estemos manteniendo.
- Valorar la aportación del conocimiento y la experiencia de cada compañero y compañera, los familiares, los profesionales de la salud, etc.

sesión n.º 1: los detalles de cada día

- Disfrutar del propio cuerpo, respetándolo, apreciando sus posibilidades y valorando su cuidado como fuente de satisfacción y salud.
- Conocer y valorar los efectos de un ejercicio físico saludable.

contenidos

- Higiene corporal cotidiana relacionada con la actividad física, conceptos básicos.
- Higiene “mental”: entendida como el grado de positividad y claridad en los pensamientos y planteamientos cotidianos.
- Aumentar la tolerancia ante la frustración.
- Disposición a la escucha corporal de uno mismo, de los demás y del ambiente.
- Conocimiento y práctica de técnicas sencillas de sensopercepción y relajación.
- Conocimiento y uso adecuado de diferentes espacios, instalaciones y materiales para la práctica de la actividad física. Así como el buen uso del calzado, resto de vestuario y complementos.
- Hábitos saludables y prejudiciales de nutrición e hidratación, las patologías asociadas a trastornos alimentarios y de la percepción corporal, los cánones sociales en torno al cuerpo y sus repercusiones, valorando y adoptando un espíritu crítico ante ello.
- Técnicas elementales de primeros auxilios relacionadas con la práctica de actividades físicas.

aspectos a observar

- Si han sido capaces de discriminar comportamientos positivos y negativos para la salud en los centros de interés correspondientes.
- Si muestran interés por encontrar nuevas formas de actuación, en cualquier ámbito, para ayudar a mejorar su salud y la de los demás.
- Grado de implicación, cooperación del alumnado con los compañeros y compañeras encargados de dirigir la actividad 2. Capacidad de estos para presentar y poner en práctica su actividad.

actividades y estrategias

1. “ACTIVIDADES PREVIAS”

Es imprescindible que, con anterioridad, los alumnos y alumnas hayan afianzado los conceptos básicos sobre los temas que se desarrollarán en la sesión. Para ello proponemos, entre otras posibilidades:

- Que animemos al alumno y alumna, si se dan las condiciones mínimas necesarias, para que hable de este tema en su familia y cuestione todo aquello que dude o quiera conocer mejor, valorando los positivos hábitos que están ya afianzados en su hogar y fomentando a su vez una revisión de los mismos, con la mirada puesta en mejorar las condiciones de salud de esa familia desde el convencimiento.

- Que los alumnos y alumnas elaboren un trabajo escrito sobre diferentes temas relacionados con la higiene, la alimentación, etc. y lo presenten y expliquen ante sus compañeros.
- Que la sesión que a continuación se expone forme parte de una unidad didáctica en la que, en las primeras sesiones, se hayan sentado las bases para la comprensión de los aspectos básicos de salud centro de interés en esta sesión.
- Que el Profesor o profesora haya estimulado y acompañado a sus alumnos y alumnas en la investigación sobre la relación que hay entre una adecuada higiene, alimentación,... y un estado óptimo de salud, a través de lo expresado durante las clases prácticas, y mediante actividades que el alumno y alumna ha de hacer fuera del horario lectivo y que le estimularán en la ampliación de conocimientos sobre salud.

2. “KIKIRQUI...”

El profesor o profesora invita a los alumnos y alumnas, mientras caminan por el espacio, a representar su habitual repertorio de acciones desde que suena el despertador hasta que llegan al Centro Educativo, centrándose en:

- Actitud general (pero expresada en lo corporal) al despertarse y si va cambiando conforme se despabilá.
- Grado de autonomía en tareas básicas, como: despertarse, hacer la cama, preparar el desayuno, el material escolar,...
- Higiene corporal matutina.
- Tiempo dedicado y alimentos ingeridos en el desayuno.
- Si se preparan la comida del recreo, tipo y cantidad de comida elegida.
- Si mantiene en este tiempo algún hábito claramente perjudicial para la salud exagerar sus consecuencias negativas en la expresión.
- Modo, tiempo de desplazamiento y grado de positividad de las metas que se suele marcar mientras “viaja” hacia el Centro.

Una vez realizada comentamos brevemente los detalles expresados que a los Alumnos y al Profesor nos parecen positivos o negativos para nuestra salud.

Actividad muy motivante y fluida con aquellos grupos y personas donde la cooperación es positiva y se percibe un nivel alto de desinhibición a moverse delante de los demás. Aún cuando, incluso en estos casos, el “nivel teórico” supera con creces a la aplicación del mismo en la práctica, donde reconocen mantener algunos hábitos poco saludables a sabiendas de ello. “Difícil” con aquellos grupos y personas que actúan en línea contraria a la expuesta. Los dos aspectos más comentados al analizar lo surgido fueron:

- *El desayuno: significativo como un importante número de personas (en algunos casos el 50% de la clase) no toma absolutamente nada para desayunar, se justifican diciendo cosas como: “No me entra”, “no me da tiempo”, “ya me como un buen bocadillo en el recreo”,... Y, muchos y muchas de los que sí desayunan algo reconocen no pasar de un vaso de leche con bollería industrial. La fruta es un alimento “minimalista”.*
- *Sus pensamientos cuando caminan hacia el centro: la principal motivación expresada es encontrarse con sus compañeros y compañeras y son más alumnos y alumnas de los que podríamos pensar los que se plantean: “espero tener un buen día”, “voy a intentar estar más atento en clase y superarme”,... En el otro extremo están otros alumnos y alumnas que lo único que expresaban era: “un día menos para el fin de semana”.*

sesión n.º 1: los detalles de cada día

3. “EL SHOW DE LA SALUD”

Dividimos la clase en grupos heterogéneos de 5-6 personas, eligiendo uno de los siguientes temas para cada grupo:

- Alimentación e hidratación saludables en torno al ejercicio físico, qué, cuánto y cuándo.
- Primeros auxilios relacionados con la práctica de actividades físicas: qué hacer ante un esguince, una fuerte contusión, un mareo,...
- Tiempo y condiciones dedicadas al descanso.
- Disposición y utilización de espacios y materiales que favorezcan una práctica segura de ejercicio físico, previniendo el mayor número posible de lesiones.
- Ropa, calzado y complementos (relojes, cadenas, pulseras,...) y su grado de adecuación a la práctica de diferentes actividades físicas y su presentación o ajuste más saludable.

Tienen “5 minutos” para preparar una sencilla actividad, que presentarán y pondrán en práctica con el resto de los compañeros y compañeras, sobre el tema asignado a su grupo. En ella han de experimentarse o representarse **repercusiones positivas y negativas que para nuestra salud puede ejercer** el adecuado o inadecuado tratamiento del tema que a ese grupo le toque desarrollar, siempre de forma ilustrativa, nunca poniendo en peligro la salud de los compañeros y compañeras.

Pueden utilizar cualquier posibilidad: un juego, deporte, escenificaciones, danzas, etc. que ya conozcan. Si les parece oportuno pueden modificarlos o, si no, idear una nueva actividad. Una vez ideadas, grupo por grupo, las actividades son presentadas, puestas en práctica y brevemente analizadas entre todos y todas “en clave de salud”.

Resultó muy interesante ver de que manera los alumnos y alumnas interrogaron y ejemplificaron a sus compañeros sobre cada uno de los temas expuestos, así como conocer los conceptos ya afianzados y aquellos otros aún no adquiridos por el alumnado.

El medio más utilizado fue la expresión corporal, a través de representaciones, sobre todo para los temas: alimentación – hidratación (influencia en el rendimiento físico, anorexia, cuando es bueno hidratarse y con qué...) y primeros auxilios (golpes, mareos,...). También aparecieron muchos de los juegos y deportes habitualmente practicados, especialmente para los temas: utilización de espacios y materiales (como la existencia de espacios y materiales adecuados pueden estimularnos hacia la práctica de ejercicio físico... / caídas, golpes, choques, por la mala disposición del material en el espacio o lo inadecuado de este para el desarrollo de esa actividad...) ropa y calzado.

En muchas ocasiones la orientación de salud que los alumnos y alumnas le dieron a la actividad, nos pareció inadecuada o incompleta, en el momento de la valoración de la misma o, en algunos casos donde se advinaba un importante riesgo, cortando su normal desarrollo, el profesor o profesora hubo de intervenir para dar una orientación correcta sobre el tema.

En todos los casos ha faltado tiempo para poder desarrollar completamente la actividad. Cada docente sabrá adaptarla a su situación, nosotros/as vemos como mejor alternativa desarrollarlo en dos sesiones.

4. “LEVITAMOS POR ENCIMA DEL RUIDO”

El Profesor facilita a sus alumnos y alumnas concentrarse y relajarse, “por encima” de posibles ruidos externos y de la propia actividad mental de cada uno:

Permanecen echados en el suelo con las rodillas flexionadas (ver sesión “Cómo me siento y por qué”), en silencio, ojos cerrados, respiración nasal si es posible,....:

- Han de intentar identificar todos los sonidos externos e irse “desligando” de ellos y, después, se les invita a concentrarse en sentir el pulso cardíaco en diferentes partes del cuerpo y así ayudarles en la toma de conciencia del presente corpóreo.
- Utilizando el método de relajación que el Docente estime más adecuado, proponemos a chicos y chicas ponerlo en práctica y disfrutar de sus saludables efectos.
- Una vez finalizada la relajación reflexionamos sobre: la cantidad de sonidos que no percibimos habitualmente y existen, sobre la contaminación acústica (externa) y de multitud de pensamientos simultáneos o pensamientos distorsionados (interna) en la que en muchas ocasiones estamos inmersos y sus efectos perjudiciales para nuestra salud física y mental.

Con aquellos que se “metieron” en la dinámica las sensaciones en general fueron muy positivas, aunque una minoría de alumnos y alumnas reconocían no haberse relajado sino incluso inquietado más. Tan interesante como la práctica resultó el diálogo establecido a posteriori sobre cómo se habían sentido y por qué; para muchos y muchas ha sido muy novedoso relacionar “higiene-limpieza mental” con salud.

Con los grupos que mejor han ido respondiendo a propuestas de relajación desde el comienzo de curso realizan las relajaciones de forma autónoma con o sin música de fondo.

Sin embargo, con algunos grupos resultó imposible realizar todos los pasos de esta actividad, bien por su falta de silencio y atención, bien por el poco tiempo disponible.

5. “ASAMBLEA”

Sentados, formando una circunferencia para así poder observarnos y escucharnos mejor, con una palabra o frase y un gesto, cada alumno expresa algún progreso, mejora o descubrimiento que sobre su experiencia previa en el fomento de la salud, a cualquier nivel, haya observado en él mismo durante esta sesión. Si no reconoce ninguna expresa simplemente cómo se ha sentido.

Si hay tiempo, previo a la expresión con palabra – gesto, daremos libertad para que puedan expresar ordenadamente sus progresos, dificultades, cómo se han sentido, etc. con mayor detalle.

Aunque “Asamblea” aparece como una actividad diferenciada, en la práctica fue una continuación de la actividad 3, ampliando la expresión de lo vivenciado y el análisis de ello a toda la sesión, además de servir de momento de presentación a la actividad 5, tras la cual los alumnos y alumnas se irán directamente.

6. “LA CLASE CONTINUA EN LA DUCHA”

Proponemos iniciar o, en su caso, reforzar al alumnado en la correcta higiene que le conviene tener al finalizar el tiempo de actividad física de la sesión correspondiente:

- Si disponemos de esa posibilidad y es factible su aprovechamiento con el grupo de alumnos: ducha y cambio de ropa, “también” interior.
- Si no disponemos de duchas: al menos aseo externo y cambio de ropa.
- Si se trata de la última hora de clase y a continuación se van a casa, enviar a las familias información sobre la necesidad de ducharse tras la práctica.

Esta actividad fue evaluada en la siguiente sesión, todos y todas “desde la teoría”, reconocen que es algo saludable, aunque muchos (desde lo que nosotros hemos observado: especialmente “muchas”; ¿es cierto qué las chicas se muestran más reticentes a pasar por la ducha?; si es así ¿a que se debe? Y, sobre todo ¿qué podemos hacer para ayudar a mejorar esta situación? –ver sesión: “Para él ...Para ella...–) no se duchan tras las clases.

sesión n.º 1: los detalles de cada día

Es en los cursos superiores donde suelen tener menos reparos reconocer sentirse más a gusto si se duchan.

En algunos cursos esta actividad no se ha realizado fundamentalmente por prevenir situaciones de indisciplina y riesgo para ellos y sus compañeros, al tomarse la actividad como un juego acuático en el que la última intención era asearse (con algunos grupos nombramos un responsable por vestuario, encargado de velar por el buen desarrollo de la actividad y comunicarle cualquier incidencia al profesor).

Para aquellos alumnos que deciden no ducharse por pudor, desidia, etc. recomendamos dialogar con cada uno para conocer sus razones, intentando convencerles de que merece la pena adquirir ese hábito y buscando cauces más sencillos para ponerla en práctica, incluso poner como actividad inexcusable (la ducha) en algunos casos.

valoración de la sesión

Estamos satisfechos del rendimiento sacado a esta sesión. “**Los detalles de cada día**”, al menos en nuestro caso, ha facilitado la revisión y ampliación de temas directamente relacionados con la salud que teníamos un poco olvidados o para los que seguimos necesitando una mayor formación.

Han sido pocos los alumnos y alumnas que han sido capaces de reconocer progresos sobre sus vivencias en esta sesión, aún cuando los sentimientos observados y, en algunos casos, expresados por ellos y ellas, los valoramos como satisfactorios. Creemos que ellos y ellas también necesitan una mayor y mejor formación en los aspectos que esta sesión intenta abordar para poder asimilar tantos contenidos, por lo que se hace necesario seguir presentando propuestas de formación en estos ámbitos de salud.

En ningún caso nos dio tiempo a realizar todas las actividades como aquí aparecen planteadas, si las mantenemos en la propuesta es porque todas ellas nos parecen interesantes para poder ponerlas en práctica, cada docente sabrá escoger y modificar como estime oportuno.

toque de salud

- Evitar empujones o cualquier otro tipo de contacto agresivo, así como posturas perjudiciales para la salud o cargas de peso excesivas.
- ¿De qué manera se planifican todas las actividades procurando que se eviten al máximo: empujones, choques, tropiezos, etc. a causa del espacio donde se desarrollen las actividades, tipo de material utilizado, de su forma de uso, de la disposición de éste en el espacio, del tipo y “tamaño” de los agrupamientos, de la dinámica de la actividad,...?
- ¿Diferencian claramente los aspectos positivos y negativos para la salud que aparezcan en las diferentes actividades?
- Necesidad de silencio y quietud en la relajación.
- Control de riesgos en los vestuarios durante y después de la ducha: incidir en el uso de chanclas, prohibición de cualquier tipo de juego, persecución, broma,... para evitar el contagio de hongos, resbalones, golpes, intimidaciones, ... y poder llevar a cabo la actividad tal como está planteada.

atención a la diversidad

Intentando dar respuesta a las singularidades con las que solemos encontrarnos en nuestras aulas, se sugiere los siguientes apartados que se desarrollan en las **fichas para el profesorado**:

- Actividades de refuerzo y ampliación: a realizar a partir de la sesión que nos ocupa, fuera del horario escolar.

- Propuestas para los alumnos que, temporal o permanentemente, no pueden realizar todas las actividades físicas planificadas.

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Ciencias Sociales:** en la revisión de la evolución de los hábitos higiénicos, de alimentación, de ejercicio físico, del tipo de cuerpo “de moda”, etc. a lo largo de la historia.
- **Ciencias Naturales:** en el refuerzo de conceptos básicos relacionados con la adecuada alimentación, higiene, etc.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- ¿Existe algún ámbito de la vida donde no sea fundamental para la salud de cualquier persona la alimentación, la higiene física y mental, la prevención de riesgos con el uso de los espacios y materiales,...?
- Especialmente señalamos los conflictos que pueden surgir entre el modelo de salud que nosotros proponemos: basado en la práctica cotidiana de actividades físicas aeróbicas, integradoras y cooperativas, en una alimentación equilibrada, en la valoración y disfrute del propio cuerpo y personalidad como algo único e intransferible, en unos hábitos respetuosos con uno mismo y con el entorno, en el contacto habitual con la naturaleza, en la honradez y la búsqueda de la verdad para
- Estar en paz con uno mismo, ... y las exigencias de muchos deportes practicados a nivel extraescolar en cuanto a la necesidad de resultados y que “todo vale” para ello, las pocas alternativas de ocio atractivo y saludable que a veces se nos presentan, el bombardeo constante al que todos somos sometidos sobre el tipo de cuerpo que “se lleva” y los métodos poco saludables para conseguirlo, ...

educación de las emociones y los sentimientos

- Expresar los sentimientos surgidos en la práctica de las diferentes actividades será fundamental para aprovecharlas al máximo.
- Para ello será necesario favorecer un ambiente de distensión y confianza. ¿Nos sentiremos a gusto-sanos con nosotros mismos, si no somos capaces de expresar lo que sentimos, de reconocer esos sentimientos y cuales son los planteamientos internos, acontecimientos externos, ...que los originan?
- Intentando dar respuesta a estas y otras inquietudes relacionadas con la educación de las emociones y sentimientos, proponemos, en las **fichas para el profesorado**, un modelo para el aprovechamiento del diario-cuaderno de campo del alumno y alumna.

reflexiones para el profesorado

- En un estudio realizado por el Departamento de Educación Física y el de Orientación en el centro I.E.S. Delicias de Valladolid con alumnos de la E.S.O. de ambos ciclos, sobre hábitos de alimentación, vimos, entre otras cosas, que los alumnos que vivían más cerca del centro, se levantaban más tarde y acudían, un numero elevado de ellos, sin desayunar por falta de tiempo y los que lo hacían tomaban exclusivamente un vaso de leche. En el recreo eran pocos los que tomaban un bocadillo, alguna piezas de fruta, prefiriendo bollería industrial que traían de casa o compraban al acudir al centro o en el recreo. Se confirmó también que los que mejor desayunaban eran los alumnos del primer ciclo, porque había una persona adulta en casa que se ocupaba de esta tarea.
- ¿Nos compete, como profesionales de Educación Física, intervenir en este ámbito?

ficha para el profesorado

1.- actividades para atender a la diversidad:

1.A. ACTIVIDADES DE REFUERZO:

1. Anota todos los alimentos ingeridos en los tres últimos días y cada una de las comidas realizadas. Contraста esa información con los conocimientos adquiridos sobre una dieta ideal y deduce:

- Qué alimentos sobran y faltan en tu dieta habitual.
- ¿La cantidad y distribución de los alimentos que ingieres es la adecuada para tu sano desarrollo? ¿Por qué?

Presenta estas conclusiones a tus padres y anota sus observaciones.

2. Cada noche, antes de echarte en la cama, dedica 10 minutos a repasar cómo te ha ido el día, revisando si has alcanzado o no las metas que te propusiste al comenzarlo y por qué, pero dando mayor importancia a todos aquellos logros que crees haber conseguido, lo que te ha salido bien, de lo que estás satisfecho...(escribelos en un cuaderno-diario para tal fin). Valóralo positivamente y deja que tu cuerpo y tu mente descansen, “mañana será otro día”. Especialmente si estás inquieto o preocupado, intenta relajarte antes de dormir, utiliza la respiración “completa” y las técnicas aprendidas en clase.

3. Cada mañana, después de asearte, dedica 5 minutos a planificar las actividades que vas a realizar, planteáte pocas metas a superar hoy, analizando si está o no a tu alcance lograrlas. Recuerda que algo fundamental para tu salud y felicidad es que te respetes y valores a ti mismo, no importarán tanto los “resultados” como que mantengas tu equilibrio interno independientemente del signo de estos.

1.B. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

1. Investiga sobre la dieta recomendada para los deportistas de élite (en general) y anota en que difiere de la recomendada para una persona “normal”. A ese nivel, existen deportes en los que el control de la dieta ha de ser muy estricto y puede causar problemas de salud en los deportistas. ¿Qué opinas de ello? ¿Conoces algún ejemplo?

2. Haz una lista algunos pensamientos “distorsionados” que has realizado o has oído expresar a otras personas últimamente, anotando a continuación las sensaciones que tu has tenido o crees haber percibido en los demás.

3. Acercaros (recomendamos hacer esta actividad en parejas) a al menos cuatro personas, de diferente sexo, que tengan más de 50 años y recoge sus respuestas ante las siguientes preguntas:

- En qué hemos mejorado y en qué empeorado desde que Usted tenía mi edad respecto a:
- Alimentación.
- Vestimenta, instalaciones y materiales para hacer ejercicio físico.
- Higiene después del ejercicio.
- La salud en general de los jóvenes.
- ¿A qué cree se deben esos cambios?

Anota tus conclusiones sobre la información recogida.

1.C. PROPUESTAS PARA LOS ALUMNOS QUE, TEMPORAL O PERMANENTEMENTE, NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROPUESTAS:

Creemos que, independientemente de qué alumno y alumna se trate, podría participar en las actividades 1, 3 y 4, pues son fácilmente adaptables a cualquier singularidad.

Respecto a la actividad 2: el alumno también puede intervenir en la elección de actividad, si la escogida en su grupo no le tuviese en cuenta, sería imprescindible revisarla y adaptarla a sus posibilidades.

Sobre la posibilidad de ducharse tras la actividad física dependerá de las adaptaciones espaciales y dota-cionales al efecto

Además, podría desempeñar un papel clave si observa desde fuera el desarrollo de las actividades de sus compañeros. Pudiendo intervenir durante y al final de la sesión. Si jugase este papel, iría anotando sus observaciones tomando como guión lo expresado en los “toques de salud”.

2.- cuaderno de campo del alumnado:

En su diario-cuaderno de campo cada alumno y alumna debe intentar explicar las vivencias experimentadas en esa sesión, contestando a tres apartados:

Fecha:	Actividad:
1. Progresos y por qué creo que me ha superado	
2. Dificultades encontradas y qué voy a hacer para intentar solucionarlas	
3. Cómo me he sentido y por qué	

1 – El **concepto** “clave” será el de “**progresos**”, con respecto a uno mismo. Se refiere a cualquier tipo de mejora, de superación personal o grupal: en el aspecto físico, en la relación con los demás, en el respeto a los aspectos consensuados,... El concepto así expresado no suele ser manejado por los alumnos y alumnas en su experiencia escolar y mucho menos asumido como algo posible y real en la vida cotidiana. Sin embargo, desde el primer día de clase parece atraerles y convencerles. Al presentarles la idea de ser únicamente comparados con respecto a sí mismos y valorar lo que mejoren a lo largo de cada Unidad Didáctica, la mayoría desecha “los resultados” y se apunta a los “**progresos**”.

2 – El segundo apartado de su ficha, “**dificultades encontradas y qué voy a hacer para intentar solucionarlas**”, continúa la tendencia constructiva del anterior. Así, entendemos que los aspectos aún no supera-

sesión n.º 1: los detalles de cada día

dos, una vez reconocidos, son un elemento útil para poder aprender y mejorar, buscando una posible solución, un nuevo camino. Por lo que la autoobservación y la reflexión han de ser muy constantes.

3 – El tercer y último apartado, “**cómo me he sentido y por qué creo que me he sentido así**”, proporciona al alumnado un espacio para expresar su estado anímico durante la clase, además de poder expresar sugerencias y críticas sobre la actuación del profesor, las actividades, los materiales... En este apartado espero poder observar si esa persona se ha sentido satisfecha o no con su actuación, sentimiento ligado normalmente a sus progresos y dificultades.

ficha resumen: los detalles de cada día

actividades:

1. ACTIVIDADES PREVIAS

Compartir y afianzar los conceptos básicos sobre los temas de la sesión

2. "KIKIRIQUÍ..."

Representar su habitual repertorio de acciones desde que suena el despertador hasta que llegan al Centro.



3. "EL SHOW DE LA SALUD"

Se eligen uno de los siguientes temas para cada grupo: Alimentación, primeros auxilios, tiempo y condiciones dedicadas al descanso, disposición y utilización de espacios y materiales, ropa, calzado y complementos.



4. "LEVITAMOS POR ENCIMA DEL RUIDO"

El Profesor facilita a sus alumnos y alumnas concentrarse y relajarse, "por encima" de posibles ruidos externos y de la propia actividad mental de cada uno.



5. "ASAMBLEA"

Cada alumno expresa algún progreso, mejora o descubrimiento que sobre su experiencia previa en el fomento de la salud



6. "LA CLASE CONTINUA EN LA DUCHA"

Correcta higiene que le conviene tener al finalizar la actividad física



ASPECTOS A OBSERVAR:

Discriminan comportamientos positivos y negativos para la salud.

Interés por encontrar nuevas formas de actuación para ayudar a mejorar la salud.

Grado de implicación, cooperación del alumnado.

sesión n.º 2: modelos de cine

título de la sesión n.º 2

modelos de cine

justificación

“Qué difícil es educar hoy, cada vez más difícil”. “Luchamos contra corriente”... Son comentarios que podemos escuchar de los docentes sobre la marcha del alumnado en muchas charlas de recreo, sesiones de evaluación, cursos de formación del Profesorado, entrevistas con los padres, etc.

En muchos momentos parece respirarse la “derrota” ante la negativa influencia que, para una integral “educación en salud” de toda la sociedad, consideraríamos ejerce el “invencible ejército” compuesto por: los medios de comunicación, la publicidad, las modas, los ídolos, los amigos, etc.

¿Vamos a tirar la toalla?, ¿No será esta una fácil justificación ante la tarea de implicarnos de veras en la educación de nuestros alumnos y alumnas?, ¿Qué estamos dispuestos a ofrecer desde los centros educativos para ayudar a nuestros alumnos y alumnas en su discernimiento del camino adecuado en su crecimiento como personas libres, responsables, saludables, ...?

intenciones educativas

- Conocer y analizar las influencias positivas y negativas que para la salud pueden tener personas, grupos o cualquier otro elemento muy presente en la vida cotidiana del alumnado.
- Descubrir alternativas de ocio saludable.
- Comprometerse con una vida más sana.
- Disfrutar de la actividad física.
- Cuestionarse los modelos físicos actuales.

contenidos

- La influencia de los aspectos positivos y negativos para la salud desde los siguientes ámbitos: Familia, deporte de élite, clases de Educación Física, actividades físicas extraescolares, publicidad, publicaciones juveniles e ídolos no relacionados con el deporte.
- Dramatización sobre situaciones reales donde se fomente o atente contra la salud.
- Participación activa y cooperativa en las tareas de grupo.

aspectos a observar

- Si han sido capaces de discriminar aspectos positivos y negativos para la salud desde el centro de interés que les corresponda.
- Si muestran interés por encontrar nuevas formas de actuación, en cualquier ámbito, para ayudar a mejorar su salud y la de los demás.

- Grado de implicación, cooperación y expresión en el trabajo de grupo y las representaciones.
- Grado de comprensión y concienciación sobre la gran influencia que pueden tener cada uno de los centros de interés trabajados en que nuestra vida esté orientada hacia la salud en mayor o menor medida. (A través de las actividades de refuerzo y ampliación en su cuaderno personal).

actividades y estrategias

1. “GUIÓN”

Se les encarga a los alumnos que observen, reflexionen y recojan información por escrito sobre: “**en qué aspectos nos parece positivo o negativo el modelo de salud que se nos presenta**”, desde 4 ámbitos diferentes (cada alumno sólo deberá centrarse en uno de ellos, previo sorteo, y formará grupo con las personas que les haya correspondido su mismo ámbito con las que trabajará coordinadamente durante esta sesión previa), siguiendo el guión que se entrega y explica a continuación:

ÁMBITOS:

1. Familia.
 2. Deporte de élite y actividades físicas extraescolares.
 3. Publicidad, publicaciones juveniles y medios de comunicación en general.
 4. Clases de Educación Física.
- a) Una vez completada individualmente la ficha para el alumno, expresarán en su grupo lo anotado y elaborarán un resumen de lo compartido en una única ficha por grupo que, una vez terminada, es entregada al profesorado.
- Es fundamental el papel del Profesorado: presentando a toda la clase la actividad y después orientando, aclarando dudas..., durante el trabajo grupal. Convendrá presentar o reforzar aspectos básicos de salud que aún no son dominados por los alumnos y alumnas.
- b) Entre todo el grupo han de elaborar una **pancarta** donde hayan escrito un sencillo **lema reivindicativo** sobre su ámbito y **a favor de la salud**. Cada alumno y alumna hace una porción de ese lema en un folio, de tal manera que al unir los folios de todos los componentes pueda leerse el lema del grupo, completo.

Hemos realizado muchas variaciones desde la primera experimentación de la sesión, en todas las actividades pero especialmente en ésta. En un primer momento pensamos que no sería necesario utilizar una sesión previa sino que serían los alumnos y alumnas, durante su tiempo extraescolar, los encargados de analizar las influencias que su ámbito pudiera tener en nuestra salud; posibilidad rápidamente descartada al reconocer la notable dificultad que entraña el análisis propuesto, más teniendo que ponerse de acuerdo en la fecha, lugar, etc. de reunión y sin ninguna orientación “profesional” a su alcance.

*Reconocemos que gran parte del alumnado no ha asimilado aún muchas de las connotaciones que el concepto de “**salud**” lleva consigo y la transferencia a su vida cotidiana (“pobre cultura previa en salud”), debemos incidir más y con un planteamiento mejor elaborado en estos aspectos.*

2.- “MANIFESTACIÓN POR LA SALUD”

Cada grupo presenta su pancarta ante el resto de la clase, palabra a palabra, sumando la actuación de cada uno de sus componentes, que grita y adopta una actitud postural acorde con lo que quiere expresar.

sesión n.º 2: modelos de cine

A continuación transmiten a sus compañeros del “público” las conclusiones a las que llegaron en su trabajo previo y, brevemente, se les cuestiona sobre si coinciden con la visión presentada, si les parece que ese tema es importante para la salud, etc.

Valoramos positivamente esta actividad introductoria – enlace entre el trabajo previo realizado y la sesión práctica propiamente dicha. Los lemas elaborados por el alumnado pueden ser un reflejo del grado de profundidad en el análisis previo y una buena forma de situarnos hacia el propósito de esta segunda sesión:

“Las actividades físicas pueden ayudar pero también perjudicar”, “Ánimo al buen deporte”, “Si de todo se comer, sano y fuerte creceré”, “No cambies tu cuerpo por las influencias de otros medios”, Buena publicidad, mala voluntad”, etc.

3.- “CORTOMETRAJE”

Hacemos un sorteo para componer 4 nuevos grupos, olvidándonos de los anteriores.

a) Elegimos dos temas diferentes directamente relacionados con la salud. Uno de los grupos preparará una sencilla representación sobre uno de los temas: “**a favor de la salud**”. Y otro grupo, sobre ese mismo tema, pero: “**en contra de la salud**”; (apoyándose en los conocimientos ya adquiridos sobre el tema). De la misma manera se organizarán los dos grupos restantes, en este caso centrados en el segundo tema. Tienen **5 minutos para preparar**-improvisar su breve escenificación. El Docente puede aprovechar este momento para observar y acompañar a cada grupo en su trabajo.

b) Cada grupo representa su “corto” delante del resto de la clase.

A continuación damos la posibilidad de comentar lo que ha surgido “en clave de salud” (intentando identificar en cada representación los aspectos positivos y negativos para la salud, haciendo especial hincapié en aquellos que no habían aparecido en actividades anteriores), así como lo que más le ha gustado al “público” y cómo se han sentido los “actores”.

La actividad puede dar mucho juego y seguro reflejará significativamente el estado actual en el alumnado de los conceptos fundamentales, falsas creencias, actitudes cotidianas, etc., sobre salud.

El mayor problema ha sido la necesidad de más tiempo para preparar las representaciones y, especialmente, para comentarlas en profundidad. Además, el elevado número de participantes por grupo en algunas clases dificultó el buen desarrollo de la actividad, por lo que aconsejamos componer grupos de 6 - 8 personas como máximo.

Los temas más representados fueron: “Publicaciones juveniles: jóvenes que están muy influenciados por los cuerpazos que salen en las revistas y se ponen a hacer ejercicio para conseguir un cuerpo así”, “Clases de Educación Física: la importancia de realizar el calentamiento y los posibles problemas que podría ocasionar su ausencia”, “Desfile de modelos: ¿qué nos transmiten?, no os dejéis influir por los modelos, por el tipo de cuerpo que nos marcan como ideal”, “Deporte extraescolar y de élite: todos corren, ¿por qué, con qué finalidad? Mostrar que los entrenadores muchas veces se exceden en el esfuerzo que piden y los deportistas hacen lo que sea por el afán de superación, triunfo, fama, etc., desde trampas a poner en riesgo su propia salud”, “La familia: la importancia de los positivos o negativos hábitos de alimentación, ejercicio, higiene, etc. para la salud de sus miembros, tanto en el presente como en el futuro”...

4.- “REBOBINAMOS LA PELÍCULA”

Sentados, formando una circunferencia para así poder observarnos y escucharnos mejor, con una **palabra** o frase **y un gesto**, cada alumno expresa algún progreso, mejora o descubrimiento que sobre su experiencia previa en la promoción de la salud, a cualquier nivel, haya observado en él mismo durante esta sesión. Si no reconoce ninguna, expresa simplemente cómo se ha sentido.

Si hay tiempo, previo a la expresión con palabra – gesto, daremos libertad para que puedan expresar ordenadamente sus progresos, dificultades, cómo se han sentido, etc. con mayor detalle.

Consideramos fundamental hacer un balance final de lo aprendido y de los aspectos que aún necesitan de una respuesta por parte de todos en aras a disfrutar de una vida más saludable. La dificultad, suponiendo que el alumnado se ha implicado un mínimo en el desarrollo de la sesión, es el escaso tiempo disponible.

Las conclusiones más repetidas fueron: “Hay que llevar una dieta equilibrada, realizar ejercicio aeróbico habitualmente y no tener hábitos nocivos” y “No dejarnos influir tanto por los modelos de cuerpo que se nos presentan como ideales, cuando no son un modelo en salud”.

valoración de la sesión

“Modelos de cine”, como ya habrá observado el lector, es un proyecto demasiado ambicioso. Somos conscientes de que con un par de sesiones no podemos esperar que el alumnado tenga claras tantas influencias positivas y negativas para la salud que sobre todos se están ejerciendo desde diferentes ámbitos. Aún así, nos sentimos satisfechos de haber iniciado esta tarea con nuestros alumnos y alumnas. Sólo con dos sesiones ya han salido a la luz muchas vivencias cotidianas del alumnado que son modelos positivos o negativos de salud y, en la mayoría de los casos, se han hecho espontáneas propuestas de mejora.

Especialmente interesante nos ha parecido la revisión del modelo familiar de salud en cuanto a: hábitos de ejercicio físico y de alimentación; así como el análisis del cuerpo “de moda” en la sociedad española actual y su influencia en el grado de aceptación y autoestima de uno mismo.

Valoramos especialmente la actividad “cortometraje”, por ofrecer “en directo” la aplicación de los conceptos, sentimientos, ... planteados.

Vemos que no es nada fácil llevar a cabo todas las actividades tal como están planteadas; no olvidemos que se trata de una sesión abierta, estamos seguros que cada profesional sabrá ofrecer la mejor de las propuestas a su alumnado variando lo que necesite.

Durante la puesta en práctica de esta sesión coincidió el hecho de encontrarse lesionadas **tres alumnas de una misma clase que participan en deporte extraescolar a un alto nivel**, siendo miembros desde hace tiempo de las selecciones autonómicas de sus respectivos deportes. Este hecho pero, sobre todo, el de conocer que han participado y esperan seguir haciéndolo en otras ocasiones en campeonatos estando lesionadas y, más aún, consentidas y apoyadas por sus familias y entrenadores:

“Mis padres y entrenadores opinan sobre el hecho de jugar el Campeonato de España sin estar aún recuperada que a lo mejor no era lo más apropiado para mí y para la lesión, pero no hay un campeonato de España Infantil de selecciones todos los días. Y ellos me veían con mucha ilusión por estar con mis amigas y por practicar el deporte que más me gusta, valorando que me había costado mucho llegar hasta allí... Y poniendo en una balanza los riesgos que tenía de agravar mi lesión las ilusiones que tenía de ir, pesó más la segunda...”

Estos hechos nos llevan a plantear diferentes reflexiones tendentes a cuestionar por qué se ha elegido ese camino y no otro más saludable.

Recomendamos no perderse el apartado “Reflexiones para el Profesorado”, que intenta facilitar la revisión de nuestro planteamiento educativo “en clave de salud”, siempre con la intención de mejorar nuestra práctica.

sesión n.º 2: modelos de cine

toque de salud

- Evitar empujones o cualquier otro tipo de contacto agresivo, así como posturas perjudiciales para la salud y cargas de peso excesivas.
- Fomentar, en las personas que observan como sus compañeros representan, un ambiente de silencio y atención que permita identificar y comentar los aspectos más relevantes que sobre la salud aparezcan.
- Diferenciar claramente los aspectos positivos y negativos sobre la salud que aparezcan en las representaciones, evitando ambigüedades.
- ¿Reconocen haber aclarado algún falso mito y descubierto aspectos para un verdadero modelo de salud?

atención a la diversidad

Intentando dar respuesta a la singularidad con las que solemos encontrarnos en nuestras aulas, sugerimos los siguientes apartados, desarrollados en las **Fichas para el profesor**:

- Actividades de refuerzo y ampliación: a realizar a partir de la sesión que nos ocupa, fuera del horario escolar.
- Propuestas para los alumnos que, temporal o permanentemente, no pueden realizar todas las actividades físicas planificadas.

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Expresión Plástica y Visual:** en la elaboración de los carteles para la expresión de sus lemas.
- **Ciencias Sociales:** en la revisión de la evolución del tipo de cuerpo “de moda”, los hábitos higiénicos, de alimentación, de ejercicio físico, etc. a lo largo de la historia y la influencia del diferente tratamiento al respecto en la salud, entre hombres y mujeres.
- **Ciencias Naturales:** en el refuerzo de conceptos básicos relacionados con la adecuada alimentación, los efectos de la práctica habitual de actividad física aeróbico sobre nuestro organismo, etc.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Especialmente señalamos los conflictos que pueden surgir entre el modelo de salud que nosotros proponemos: basado en la práctica cotidiana de actividades físicas aeróbicas, integradoras y cooperativas, en una alimentación equilibrada, en la valoración y disfrute del propio cuerpo y personalidad como algo único e intransferible, en unos hábitos respetuosos con uno mismo y con el entorno, en el contacto habitual con la naturaleza, en la honradez y la búsqueda de la verdad para estar en paz con uno mismo, ... y las exigencias de muchos deportes practicados a nivel extraescolar en cuanto a la necesidad de resultados y que “todo vale” para ello, las pocas alternativas de ocio atractivo y saludable que a veces se nos presentan, el bombardeo constante al que todos somos sometidos sobre el tipo de cuerpo que “se lleva” y los métodos poco saludables para conseguirlo, ...

educación de las emociones y los sentimientos

- Expresar los sentimientos surgidos en la práctica de las diferentes actividades será fundamental para aprovecharlas al máximo.

- Para ello será necesario favorecer un ambiente de distensión y confianza.
- ¿Nos sentiremos sanos si no somos capaces de expresar lo que sentimos, de reconocer esos sentimientos y cuales son los planteamientos internos, acontecimientos externos,... que los originan?
- ¿Conservamos la capacidad de emocionarnos con el milagro de lo cotidiano y sencillo, o necesitamos de acontecimientos especiales o “espectaculares” para ello? ¿Conoces a alguien que se sienta feliz sin esa capacidad? ¿Y a alguien que se sienta medianamente sano (en el amplio sentido del concepto) sin sentirse medianamente feliz?

reflexiones para el profesorado

- ¿En qué valores se basa tu vida personal? ¿Son todos “saludables”?
- ¿El modelo educativo que, desde la Educación Física, presentas es coherente con los valores expresados? ¿Existe algo de “currículum oculto al respecto”?
- ¿Qué respuesta educativa planteas desde tus clases para aclarar esas ideas erróneas y de qué forma estas fomentando un verdadero modelo de salud?
- Teniendo en cuenta que entre los objetivos básicos de la Educación Física en el s. XXI se encuentra la educación para una ocupación saludable del tiempo de ocio, en definitiva para la promoción de la salud, parece que existe mucha relación entre las positivas vivencias dentro de las clases de Educación Física y el hecho de que, una vez terminada la etapa escolar obligatoria, cada persona siga o no practicando ejercicio físico:
- ¿Estás convencido de que el tipo de actividades, metodología, sistema de evaluación – calificación, etc. que utilicemos va a influir en las vivencias que nuestros alumnos experimenten dentro de nuestras clases? Por ejemplo: si las actividades que proponemos son sobre todo de carácter competitivo y el sistema de evaluación comparativo entre alumnos o con unas tablas establecidas, ¿no estamos fomentando que el éxito dentro de la clase de Educación Física esté muy lejano para muchos y muchas?
- Si, al contrario, nuestro medio habitual es la cooperación y la calificación se basa en la superación personal: en las mejoras con respecto a uno mismo, comparándonos solamente con la evaluación inicial de cada alumno, ¿no estaremos fomentando que todos los alumnos y alumnas tengan a su alcance el éxito y con las mismas posibilidades?
- ¿Qué relación encuentras entre realidades como: la anorexia, la obesidad, el olvido de muchos juegos y actividades físicas en favor de actitudes y actividades sedentarias, dentro del ámbito deportivo: el gran número de lesiones o el dopaje, etc. con los falsos modelos que para la salud a veces se nos presentan?
- ¿Qué número lesiones y de qué gravedad se dan a lo largo del curso en nuestro alumnado?/ ¿Cuales son las más habituales? ¿Por qué? / ¿Cuántas han ocurrido durante la clase de Educación Física y cuantas en la práctica de un deporte extraescolar? ¿qué podemos deducir de la comparativa?
- Complemento de la ficha dada a los alumnos, para complementar la labor del Profesorado en el análisis de los diferentes ámbitos:
 - Qué tipo de actividades, a qué intensidad se realizan, qué materiales se utilizan, en qué superficie, como es la indumentaria de los participantes,....
 - Cuántas veces por semana se llevan a cabo y cuánto tiempo cada vez. ¿Crees que descansan lo necesario?

sesión n.º 2: modelos de cine

- Qué se busca con esa práctica.
- Número de comidas diarias, variedad y cantidad.
- ¿Se añade o restringe de la dieta algún tipo de nutriente específico? Si es así, ¿por qué?
- Qué se busca con este tipo de alimentación.
- En este ámbito: el tiempo, el dinero y el esfuerzo empleados deben servir para.....
- ¿Que eso sea lo más importante ayuda a fomentar la salud? ¿Por qué?
- ¿Existen intenciones ocultas = que no interesa dar a conocer públicamente? Si es así: ¿cuales y por qué?

fichas para el profesorado:

1. -actividades para atender a la diversidad:

Nota:(suponemos que los alumnos utilizan un cuaderno para esta asignatura o pueden recoger por escrito en otro espacio las actividades que a continuación se les plantean).

1.A. ACTIVIDADES DE REFUERZO:

- 1.- Realiza un sencillo dibujo sobre el momento de la sesión en que mejor te sentiste y ponle título.
- 2.- Enseña y explica tu dibujo en casa. Recoge la opinión de tu Familia sobre cualquiera de los ámbitos tratados en la sesión de hoy, puedes servirte del guión que ya poseías.

1.B. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

- 1.- Recopila varias imágenes, artículos de prensa, etc. sobre dos ámbitos diferentes, que sirvan para justificar las conclusiones expuestas por tu grupo y otro ajeno que tú elijas. Coméntalas.
- 2.- ¿Qué relación encuentras entre realidades como: la anorexia, la obesidad, el olvido de muchos juegos y actividades físicas en favor de actitudes y actividades sedentarias y dentro del ámbito deportivo: el gran número de lesiones o el dopaje, con los falsos modelos que para la salud a veces se nos presentan?

1.C. PROPUESTAS PARA LOS ALUMNOS QUE, TEMPORAL O PERMANENTEMENTE, NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROPUESTAS:

Creemos que, independientemente de qué alumno y alumna se trate, podría participar en todas las actividades.

Teniendo en cuenta las dificultades que se planteen en función de las características de su incapacidad, anotado o no en el “toque de salud” de cada actividad, consideramos que con sencillas adaptaciones cada alumno y alumna podría participar integrado en la dinámica de trabajo grupal que en todo momento existe en la sesión.

Aún así, para aquellas personas que están lesionadas proponemos que elaboren un trabajo escrito donde recojan:

- Tipo de lesión (siempre que ellas y sus familias no tengan ningún reparo en hacerlo público) y consecuencias en relación a su vida cotidiana, especialmente en cuanto a las posibilidades y limitaciones para la práctica de actividades físicas.
- Causas de esa lesión y posibilidades de haberla evitado.
- Tratamiento prescrito y su seguimiento. ¿De qué forma podríamos complementarlo desde las clases de Educación Física?

ficha para el alumnado:

Es posible que algunos de los apartados no se ajusten a la realidad de vuestro ámbito; aún así, **anotad** todo lo que consideréis válido para saber si se está fomentando de forma positiva o negativa la salud, incluso vuestras apreciaciones personales.

COMPONENTES DEL GRUPO: _____ **Ámbito:** _____

Influencias positivas:

Influencias negativas:

1. ACTIVIDADES FÍSICAS:

2. ALIMENTACIÓN E HIGIENE:

3. TIPO DE CUERPO/ PERSONA QUE SE FOMENTA:

CONCLUSIONES:

ficha resumen: modelos de cine

actividades:

1.- “GUIÓN”

Observar, reflexionar y recoger información por escrito sobre: “en qué aspectos nos parece positivo o negativo el modelo de salud que se nos presenta”



2.- “MANIFESTACIÓN POR LA SALUD”

Cada grupo presenta su pancarta ante el resto de la clase, palabra a palabra, sumando la actuación de cada uno de sus componentes, que grita y adopta una actitud postural acorde con lo que quiere expresar.



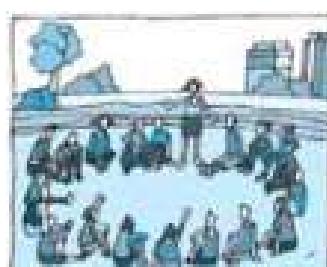
3.- “CORTOMETRAJE”

Elegimos dos temas diferentes directamente relacionados con la salud. Uno de los grupos: “a favor de la salud”. Y otro grupo: “en contra de la salud”



4.- “REBOBINAMOS LA PELÍCULA”

Cada alumno expresa algún progreso, mejora o descubrimiento sobre el fomento de la salud durante esta sesión.



ASPECTOS A OBSERVAR:

Si han discriminado aspectos positivos y negativos para la salud.
Interés por encontrar nuevas formas de actuación para mejorar la salud.
Grado de implicación y cooperación.
Grado de comprensión y concienciación sobre la gran influencia que pueden ejercer cada uno de los centros de interés trabajados.

sesión n.º 3: quién soy y cómo duermo

título de la sesión n.º 3

quién soy y cómo duermo

justificación

Para muchos de nuestros alumnos **la salud** es una palabra difícil de definir y de concretar. Igualmente, la enfermedad o ausencia de salud es como la lotería que les puede tocar o no según la suerte que tengan. También les es difícil relacionar la salud consigo mismo y es en hechos puntuales, como en accidentes o durante enfermedades comunes, cuando reconocen la ausencia de salud.

El trabajo propuesto sobre este centro de interés consta de una serie de sesiones consecutivas que sirven para ambos ciclos de la ESO. Algunas de las actividades deberán adaptarse a cada edad, pero los objetivos y los contenidos son los mismos.

Con la secuenciación de las sesiones se pretende que nuestro alumnado vayan descubriendo todos los componentes de la salud: qué entienden por estilos de vida, cuáles son sus hábitos personales y sociales y cuáles los aspectos de su personalidad. Para reflexionar sobre si todo ello se aproxima o se aleja de la definición sobre salud que establece la OMS como “**estado de completo bienestar físico, psíquico, social y mental, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades**”.

Nuestra labor docente nos exige ir más allá de la propia actividad físico-deportiva y buscar estrategias que permitan conocer y practicar la actividad física como un componente más de la salud.

intenciones educativas

- Conocer, comprender y asumir los cambios físicos de su cuerpo.
- Reflexionar sobre el camino recorrido desde su infancia.
- Aprender a responsabilizarse de sus actos motrices en la actividad físico-deportiva.

contenidos

- Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: Los cambios físicos del cuerpo.
- Higiene postural: el descanso.
- Revisión de la evolución corporal desde la infancia.

aspectos a observar

- Cómo se mueven (reptan, gatean...)
- Posturas que adoptan al dormir. (Recoger las frases que dicen referidas a este tema).

actividades y estrategias:

- Al iniciar este tema pediremos a los alumnos que completen en casa con sus padres o tutores la **Ficha 1** y que la traigan a esta 1^a sesión práctica.

1.- “ESCRIBO MI NOMBRE”

Con una música dinámica, los alumnos se desplazan por el espacio al ritmo de la música y cuando deje de sonar deberán adoptar una postura corporal que represente la primera letra de su nombre, después la segunda..., hasta completar nombre y apellido.

Se les sugiere que pueden componer las letras desde diferentes niveles espaciales y no solamente desde el alto, sino que bajen al nivel medio y al suelo. También que intenten hacer las letras sólo con una parte del cuerpo.

2.- “LETRAS AMIGAS”

Formar parejas o tríos con los que coincidan en la primera letra del nombre. Se procede de igual forma que en la anterior actividad pero formando la letra entre todos.

Conviene formar primero los grupos y desplazarse juntos al ritmo de la música pues si no, ésta es innecesaria porque no van al ritmo, al estar más pendientes de buscar compañero.

3.- “FUI BEBÉ”

Manteniendo los grupos de la actividad anterior, se les propone que regresen con la imaginación a los primeros años de su vida (los que tienen aproximadamente en la foto que han puesto en la **Ficha 1**, y mediante gestos y posturas representen como eran sus movimientos en los desplazamientos, en sus juegos, en su forma de alimentarse...).

Algunos alumnos no participan en la actividad y presentan actitudes de rechazo, otros dicen no saber y la profesora les recuerda que tienen hermanos, primos o vecinos de esa edad, que traten de utilizar la imaginación y comiencen por la forma que tienen los bebés de llegar a los objetos. Un alumno dice que su madre se lo alcanzaba cuando lloraba. La profesora para la actividad y les explica la importancia que tiene a esa edad, para el desarrollo motriz y las habilidades coordinativas, que sea el niño el que se acerque a los objetos, porque al hacerlo se arrastrará, y después conseguirá gatear y así fortalecer la musculatura de la espalda. Aspecto muy importante para la bipedestación.

Mientras les habla la profesora va demostrando, paso por paso, cómo un bebé va colocando los pies, la rodilla, las manos, para arrastrarse y cómo va logrando llegar a ponerse a gatas y después de pie. Los alumnos rién y comienzan a imitar los gestos, creándose un ambiente muy distendido. Se reanuda la actividad surgiendo situaciones muy divertidas.

4.- “VOY CRECIENDO”

Cada grupo (se mantienen los ya formados) coloca un banco sueco en el lugar que quiere y se les propone que hagan el mayor número posible de acciones con el banco y que han aprendido a hacer desde que eran pequeños.

Surgen muchas respuestas: formas diferentes de salto, de pasar por encima, el banco se convierte en un juguete: tren, coche, caballo, barra de equilibrio....

5.- “ASÍ DORMÍA”

Recogen los bancos y extienden las esterillas, sobre ellas deben adoptar la postura que creían adoptaban para dormir cuando eran pequeños. Para ello, deberán observarse unos a otros.

sesión n.º 3: quién soy y cómo duermo

La profesora llama la atención sobre algunas posturas y la información tan rica e importante que se obtiene de ellas para saber cuáles son las necesidades del niño. Las posturas, continua explicando con toda la clase en completo silencio, te dicen si el niño respira bien, si está relajado, si tiene frio o calor... Y de nuevo se ponen en situación de dormir.

6.- “ASÍ DUERMO”

Colocarse en las posturas que adoptan actualmente para dormir y observarse.

Se les pregunta: De las diferentes posturas que habéis adoptado ¿cuál creéis que es la más conveniente para vuestra espalda?

Como los alumnos y alumnas no contestan la profesora les explica, poniéndose en diferentes posturas, los inconvenientes y problemas que pueden agudizarse en función de su espalda y de la postura adoptada.

Al finalizar la sesión se les entrega la **Ficha 2** para completarla en casa con ayuda de algún familiar.

valoración de la sesión

Considerando que uno de los conocimientos previos del que debe partir nuestro alumnado, vinculado con una educación saludable, es partir del conocimiento del propio cuerpo. La profesora propone que los alumnos y alumnas traten de construir con su propio cuerpo las letras que forman parte de sus respectivos nombres. Una de las carencias que se detectan de forma inicial es que los alumnos y alumnas de estas edades tienen carencias para adoptar diferentes niveles espaciales y no solamente desde el alto, sino que deben utilizar el nivel medio y el suelo. También se les puede sugerir que intenten hacer las letras con sólo una parte del cuerpo.

En la formación de los grupos están más pendientes de buscar un compañero (que tengan buen relación con él o ella), que por realizar bien la actividad. Algunos tienden a rechazar a aquellos que consideran que no forman parte de su pandilla, la profesora les recuerda que deben tratar de relacionarse con todos los compañeros, sin discriminar (evitar discriminar a otros a pesar de que no sean de su grupo de amigos o amigas).

Aprovechando que están haciendo una actividad en la que deben recordar formas de desplazarse de forma similar a cuándo eran bebés, la profesora les recuerda la importancia que a esa edad tiene el desarrollo motriz y las habilidades coordinativas, como fase previa para la bipedestación.

Mientras los alumnos se desplazan por el espacio e inventan muchas respuestas, vinculadas con el salto, las formas de pasar por encima, etc. El banco se convierte en un juguete: tren, coche, caballo, barra de equilibrio... La profesora llama la atención sobre algunas posturas y sobre las necesidades de movimiento del niño. La profesora les explica, poniéndose en diferentes posturas, los inconvenientes y problemas que pueden agudizarse en función de su espalda y de la postura adoptada.

toque de salud

- Concepto de salud y estilos de vida saludables.
- La coordinación es correcta en el arrastrado y gateo si se realizan con movimientos contralaterales.
- Una postura correcta al dormir, beneficia a la espalda y ayuda a descansar mejor.

atención a la diversidad:

- Para los alumnos diagnosticados de desviaciones en la columna, por malos hábitos posturales, insistir en la postura que adoptan al dormir, y seguir siempre las indicaciones médicas.

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Ciencias Naturales:** Repasar el aparato locomotor (esqueleto, articulaciones y músculos). Así como las posibilidades biomecánicas de algunas de esas articulaciones.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Revisar en casa el estado de los colchones y las almohadas de todos los que viven contigo.
- Preguntar sobre su descanso y mostrar interés por ellos, proponiendo alguna solución si descubres algún problema y recomendando la visita al médico si las causas no son achacables a la postura adoptada para dormir.

educación de las emociones y los sentimientos

- La fragilidad del ser humano, la dependencia de otros, el amor y los cuidados que hemos recibido y que olvidamos al crecer. Al tratar de evocar cómo fueron, nos ha de servir para reforzar los lazos afectivos con nuestros padres, en una etapa en que las relaciones entre padres e hijos no son todo lo buenas que nos gustaría que fueran.

reflexiones para el profesorado

- El dolor de espalda es hoy un problema que aparece a más temprana edad debido en numerosas ocasiones a una inadecuada educación postural y a una deficiente condición física. Esta situación provoca un desequilibrio en aquellos grupos musculares responsables de mantener la postura. Nuestra labor es preventiva y educadora y es el médico el que debe orientar la reeducación del alumno que padece desviación de columna.
- En la labor preventiva debe colaborar la familia y estará orientada a lo más simple: cómo es la forma de dormir, de sentarse para estudiar, comer, ver la televisión y cómo llevar la mochila correctamente para no dañar la espalda.
- Si mejorar la condición física de nuestros alumnos, orientada hacia la musculatura que moviliza la columna vertebral, es difícil por la evidente falta de tiempo para que se produzcan las adaptaciones pertinentes, debemos al menos, no aplicar ejercicios inadecuados que la perjudiquen.

ficha para el alumnado nº 1

ACTIVIDAD PARA CASA

soy una persona que cambia

NOMBRE:

APELLIDOS:

CURSO:

Son ustedes, padres / tutores, los que han cuidado y protegido a su hijo en las primeras etapas de su vida. Ahora ha crecido y se encuentra de lleno en la adolescencia; sus necesidades y cuidados son otros, más alejados de su cuerpo pero más cercano a lo afectivo y psicológico. Ustedes siguen ayudándoles a adquirir la madurez, la autonomía y la responsabilidad en sus tareas de hoy, y es una de estas en la que deben participar, respondiendo en los apartados A y B de esta ficha; momento que deben aprovechar para acercarse a su hijo y comunicarse con él, lo que a veces, resulta tan difícil.

CÓMO ERA

Pegar fotografía
de 0 a 2 años

A.- DESCRIBA A SU HIJO/A A ESA EDAD

B.- DESCRIBA A SU HIJO/A A ESA EDAD

ALUMNO: DESCRIBE LO QUE VES Y SIENTES AL VER TU FOTOGRAFÍA.

CÓMO SOY

Pegar fotografía
actual

A.- ¿CÓMO ES SU HIJO/A ACTUALMENTE?

B.- ¿CÓMO ES SU HIJO/A ACTUALMENTE?

¿QUÉ PUEDES DECIR DE TI MISMO?

ficha para el alumnado nº 2

ACTIVIDAD PARA CASA

NOMBRE:

APELLIDOS:

CURSO:

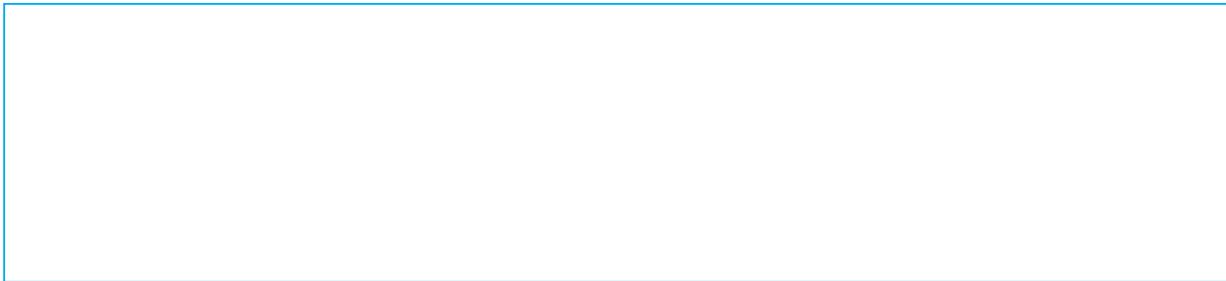
Colócate delante de un espejo primero de lado y después de espalda y observa como son las curvas de tu espalda. Pide a alguien de tu casa, que pase sus dedos lentamente por todas tus vértebras de arriba a abajo y te diga si nota algo extraño. Procede de igual forma con el/ella.

DIBUJA LA FORMA DE TU ESPALDA:

DE FRENTE:

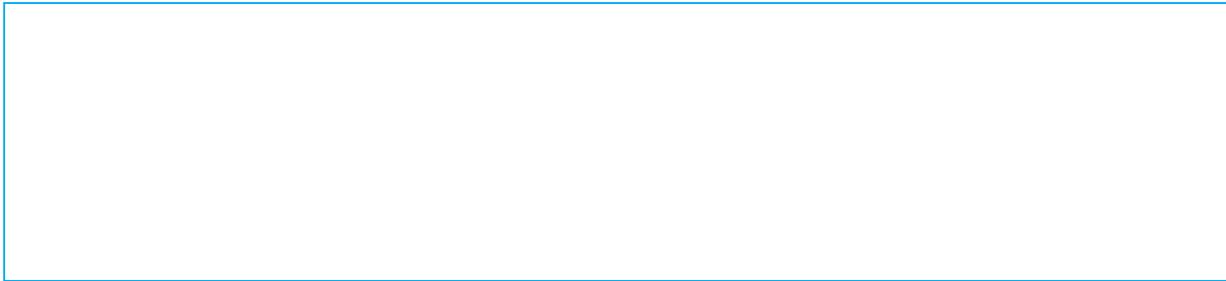
DE LADO:

Observa como duermen las personas que viven en tu casa y pide que hagan lo mismo contigo, para después dibujar las formas que adoptan al dormir. Indica su edad.



Reflexiona sobre tu manera de dormir y proponte, ya, desde esta misma noche, adoptar la más conveniente, siguiendo las explicaciones recibidas.

Haz un breve resumen de las condiciones de un buen descanso y de cómo mantener sana la espalda.



ficha resumen: quién soy y cómo duermo

actividades:

1.- “ESCRIBO MI NOMBRE”

Los alumnos se desplazan por el espacio al ritmo de la música y cuando deje de sonar deberán adoptar posturas corporales que representen las letras de su nombre.



2.- “LETRAS AMIGAS”

Formar parejas o tríos con los que coincidan en la primera letra del nombre. Se procede de igual forma que en la anterior actividad pero formando la letra entre todos.



3.- “FUI BEBÉ”

Mediante gestos y posturas representen como eran sus movimientos cuando eran pequeños, en los desplazamientos, en sus juegos, en su forma de alimentarse...



4.- “VOY CRECIENDO”

Con bancos suecos, se les propone que hagan el mayor número posible de acciones con él.



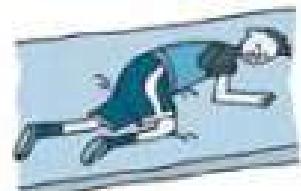
5.- “ASÍ DORMÍA”

Sobre las esterillas deben adoptar la postura para dormir cuando eran pequeños.



6.- “ASÍ DUERMO”

Colocarse en las posturas que adoptan actualmente para dormir.



ASPECTOS A OBSERVAR:

Cómo se mueven (reptan, gatean...).

Posturas que adoptan al dormir. (Recoger las frases que dicen referidas a este tema).

sesión n.º 4: cómo me cuido y qué siento

título de la sesión n.º 4

cómo me cuido y qué siento

justificación

Nuestros jóvenes escolares recorren el camino de casa al centro andando. ¿Sabemos cuánto pesan sus mochilas?, ¿nos hemos parado a pensar lo que representa llevar sobre la espalda, dos veces al día, durante diez meses ese peso o si cuando se lleva la cartera se la lleva bien colocada?

La jornada continua es para los alumnos más inquietos un suplicio por tener que permanecer tantas horas sentados en una silla. Los profesores nos quejamos de que no atienden, les falta concentración, molestan y apenas se puede trabajar con ellos en la última clase de la jornada.

¿Seríamos capaces los profesores de aguantar lo mismo que nuestros alumnos cuando asistimos a una conferencia o a una película que no nos interesa lo más mínimo?

¿Hasta que punto favorecemos entre el alumnado un espíritu crítico, animándoles a cuestionar o intervenir de una forma educada criticando aquello que no les gusta o que puede hacerse de otra forma?, o ¿sólo permitimos la crítica hacia cosas o situaciones que no tienen que ver con nosotros o con la actividad educativa de cada día?

Nuestra labor como profesores de Educación Física es la de ayudar al alumno y por tanto debemos dedicar unos minutos en clase para enseñarles a relajarse a través de unas técnicas básicas de respiración.

intenciones educativas

- Aprender a llevar correctamente la mochila.
- Sentir e interiorizar la respiración y el ritmo cardíaco propios tanto en reposo como en actividades motrices de diferente intensidad.
- Experimentar la respiración diafragmática y descubrir sus beneficios para la actividad física y para el rendimiento en los estudios.
- Aprender a relajarse.
- Favorecer entre el alumnado un espíritu crítico constructivo que les ayude a ser responsables con lo que demandan o cuestionan.

contenidos

- El ritmo cardíaco y el ejercicio físico.
- La respiración y la relajación.
- Relación entre ritmo cardíaco, respiración y emociones.
- Higiene postural y transporte de cargas.

aspectos a observar

- Si transportan correctamente la mochila.
- En qué lugar del cuerpo perciben el ritmo cardíaco
- Si inspiran por la nariz.
- Si se relajan.

actividades y estrategias

El día anterior se les ha dicho que, para esta sesión deben llevar la mochila y un bolígrafo al gimnasio.

Al empezar se entrega a cada alumno la **Ficha 1** que tendrá que ir completando a lo largo de la sesión.

1.- “EL CORTAHILOS”

Juego de persecución. Utilizando todo el espacio, un alumno comienza a perseguir a otro y un tercero, evitando ser tocado, intentará atravesar entre ambos. Si lo logra pasará a ser el perseguido. Cuando uno es tocado se convierte en perseguidor.

Algunos alumnos se persiguen siempre entre ellos, haciendo que el resto estén casi parados. Interviene la profesora con una nueva propuesta: cuando a uno le den se colocará con las piernas abiertas para que otro compañero le salve pasando por debajo. A partir de aquí el juego se hace más dinámico y participativo. Se continúo unos minutos más y cuando la mayoría de los alumnos estaban dados se dio el juego por finalizado.

Cogen la **Ficha 1** y contestan el apartado A.

2.- “LOS VEHÍCULOS”

Dividimos el gimnasio en tres espacios utilizando cuerdas, tizas o simplemente indicándolo. Se tienen que desplazar atravesando los espacios marcados, pero al hacerlo deben actuar imaginando que por el primer espacio viajan en bicicleta, por el segundo en moto y por el tercero en coche.

Los gestos los hacen en general bastante bien, pero algunos van a la misma velocidad en los tres espacios y hacen sonidos alusivos a los vehículos. Uno arremete contra un compañero y la profesora se aproxima a él para advertirle que deje disfrutar a los compañeros; parece que surte efecto puesto que cambia su actitud.

3.- “EL TÁNDEM”

Igual que la actividad anterior pero agrupada en parejas.

Después de un pequeño lío, sobre todo con la bici para convertirla en un tandem, la actividad se anima y surgen situaciones curiosas, como la manera de arreglar un pinchazo, ponerse el casco o ir marcha atrás para aparcar el coche.

Cogen la **Ficha 1** y contestan el apartado B

4.- “LA EXCURSIÓN”

Pedimos a un compañero que nos ayude y compruebe si llevamos bien colocada la mochila porque nos vamos de excursión

sesión n.º 4: cómo me cuido y qué siento

Con todo el material disponible en el gimnasio preparamos un recorrido, donde simulemos ríos anchos que vadear, otros más estrechos para saltar, paredes rocosas que hay que escalar, troncos que hacen de puente para pasar por encima, bancos inclinados enganchados en las espalderas para pasar por debajo y otros para deslizarse por encima como por un tobogán.

El recorrido lo hacen libremente. A la vez que la profesora observa cómo lo hacen va orientando a los alumnos que tienen dificultades: al que lleva la mochila mal colgada y le golpea la espalda al saltar, a otro que pasa mal por debajo del saltómetro, al que pierde la mochila al intentar pasar echando la espalda hacia atrás... Ellos solos se dan cuenta que al trepar por las espalderas si la llevan mal colocada les pesa más y les desequilibra hacia atrás.

Dejan las mochilas y cogen la **Ficha 1** para contestar el apartado C

5.- “LA HORA DEL DESCANSO”

Todos en silencio con una música muy suave, se colocan tumbados boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, ponen una mano sobre el pecho y respiran lentamente, observando cómo al inspirar el pecho se eleva y cómo desciende en la espiración. Repetir pero con la mano encima del abdomen.

Hacer varias, inspiraciones profundas tomando el aire por la nariz y echándolo lentamente por la boca. Cerrar los ojos y tratar de sentir cómo se mueven el diafragma y los músculos de la caja torácica.

Al finalizar la sesión se hace un comentario crítico sobre lo sucedido en la clase. Algunos alumnos deben comentar su valoración. Lo que les gustó más o menos y buscar alternativas a lo realizado.

La profesora insiste en la importancia del silencio para percibir mejor su respiración. Apaga alguna luz, dejando el gimnasio en semipenumbra.

Se incorporan lentamente y cogen la **Ficha 1** para completar el apartado D y el resto.

Se propone la actividad de la **Ficha 2** para que los alumnos realicen en casa.

valoración de la sesión

La sesión comienza participando los alumnos y alumnas en un juego de persecución (el cortahilos), en donde se trata que los perseguidos inviten a un colega a que le salve introduciéndose en su trayectoria, impiéndiendo que sea capturado por el perseguidor.

Inicialmente se observa como algunos alumnos se persiguen siempre entre ellos, haciendo que el resto estén casi parados. Ante esta situación, en momentos discriminativa para algunos compañeros, la profesora interviene con una nueva propuesta: cuando a uno le den se colocará con las piernas abiertas para que otro compañero le salve pasando por debajo. A partir de aquí el juego se hace más dinámico y participativo.

Posteriormente se divide el espacio del gimnasio en tres zonas donde los alumnos se deben desplazar imaginando diferentes vehículos y por tanto, distinguiendo diversos tipos de velocidades. Los gestos los hacen en general bastante bien, pero algunos les cuesta diferenciar, identificar o distinguir la velocidad en relación a los diversos espacios previamente diseñados.

Los alumnos inventan algunas tareas, por ejemplo cuando convierten la bici en un tandem, la actividad se anima y surgen situaciones curiosas, como la manera de arreglar un pinchazo, ponerse el casco o ir marcha atrás para aparcar el coche.

La profesora observa cómo trabaja y va orientando a los alumnos que tienen dificultades: al que lleva la mochila mal colgada y le golpea la espalda al saltar, a otro que pasa mal por debajo del saltómetro, al que pierde la mochila al intentar pasar echando la espalda hacia atrás...

Al finalizar la sesión, la profesora insiste en la importancia del silencio para percibir mejor su respiración. Apaga alguna luz, dejando el gimnasio en semipenumbra.

Algunos alumnos comentan lo sucedido en la clase y se responsabilizan de recoger esa información en su cuaderno de campo.

toque de salud

- La actividad física es beneficiosa si las posturas no son forzadas o desequilibradas.
- El peso de la mochila no debe exceder el 10% del peso corporal y debe ir colocada correctamente.
- Las vías respiratorias deben limpiarse habitualmente.
- La relajación como un buen instrumento para disminuir el estrés.

atención a la diversidad

- Cuando un alumno ha sido diagnosticado de algún tipo de desviación de la columna el profesor debe pedir a los padres una copia del informe médico de su hijo y un escrito sobre los ejercicios indicados y especialmente los contraindicados, para saber lo que puede, o no, hacer en la clase de Educación Física.
- Cuando se estén haciendo actividades de grupo se les prestará una atención especial porque, la experiencia nos dice que a menudo suelen olvidarse de su problema y pueden hacerse daño o realizar movimientos que les pueden perjudicar.
- Conviene hacer un seguimiento de su evolución, conocer qué tipo de ejercicios de rehabilitación les han mandado hacer en casa y permitirles que los realicen en la clase de Educación Física.

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Ciencias Naturales:** Repasar cómo es y cómo funciona el sistema respiratorio y la columna vertebral.
- **Tutoría:** Trabajar el control emocional, utilizando el Programa: “Construyendo salud: promoción del desarrollo personal y social”. Ministerio de Educación y Cultura (1998).

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- No es bueno acostarse inmediatamente después de cenar.
- Evitar estar mucho tiempo seguido sentado ante el ordenador. Colocar la pantalla a la altura de la cabeza, frente a los ojos. Si se tiene que permanecer sentado, apoyar bien la espalda en el respaldo.
- Confeccionar un repertorio propio de estiramientos y colocarlo a la vista en la zona de estudio para realizar esos ejercicios cuando se noten molestias.

sesión n.º 4: cómo me cuido y qué siento

- Por cada hora que pasemos mirando la tele o jugando con la videoconsola, debemos hacer 15 minutos de actividad física.
- Subir y bajar las escaleras de casa andando. No abusar del ascensor.
- Si hay que mover algún mueble, colocarse de espaldas para empujar, manteniendo la espalda recta y utilizar siempre la flexión de rodillas para levantar objetos del suelo.
- Si se tiene por costumbre estudiar con música, se rinde más, si es de ritmo lento y no tiene letra.
- Recordar que debemos dormir un mínimo de ocho horas diarias.
- Debemos habituarnos a respirar bien y a relajarnos para sentirnos mejor.

educación de las emociones y los sentimientos

- El intercambio de opiniones entre los compañeros y saber escuchar e imaginarse en la situación del otro nos ayudará a madurar como personas, a controlar mejor las emociones negativas, a conocernos y a sentirnos mejor física y mentalmente.

reflexiones para el profesorado

- El periodo escolar resulta el más propicio para tratar de potenciar los hábitos posturales beneficiosos para su salud.
- Es sumamente importante recordar que somos siempre, como profesores, un referente para los alumnos, también en cuanto a la actitud postural y a los hábitos saludables. No fumar delante de ellos y hablar sobre el tipo de actividad física que realizamos en nuestro tiempo libre y de ocio, puede resultar un modelo a seguir.
- Dialogar con el resto del profesorado y compartir la información que tenemos de los alumnos sobre su situación familiar, la salud de sus miembros, condiciones económicas etc. nos ayudará a conocerlos y a comprenderlos mejor.
- Nos podemos acercar a los padres para conseguir más información, a través de sus hijos, con actividades sencillas como las que aquí proponemos para realizar en casa conjuntamente.

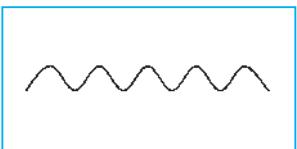
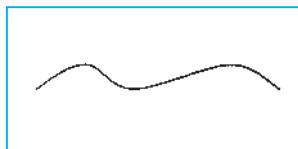
ficha para el alumnado nº 1

NOMBRE:

APELLIDOS:

CURSO:

Representa el ritmo cardíaco según los modelos siguientes, según sientas en las siguientes actividades.



A

B

C

D



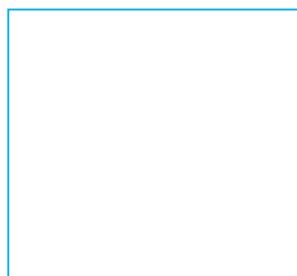
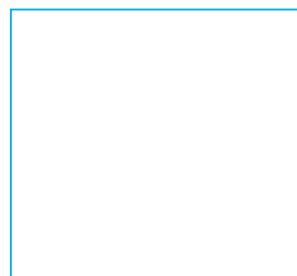
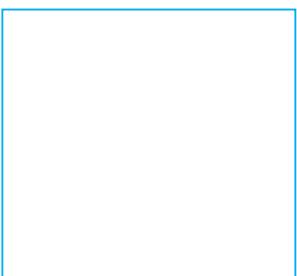
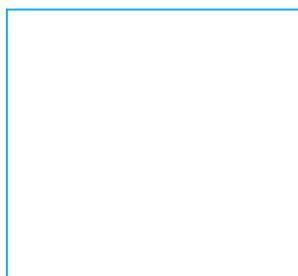
Dibuja las expresiones de la cara, según como te hayas encontrado durante las actividades:

A

B

C

D



Busca palabras para definir lo que has sentido durante la relajación:

ficha para el alumnado nº 2

ACTIVIDAD PARA CASA

NOMBRE:

APELLIDOS:

CURSO:

Busca revistas que puedas recortar y pide a tu padre/madre/tutor/a que elija una imagen que piense que es positiva y otra negativa para la salud. Pégalas en su lugar correspondiente. Pregunta las razones de su elección y escribe su respuesta.

POSITIVA

NEGATIVA

ficha resumen: cómo me cuido y qué siento

actividades:

1.- “EL CORTAHILOS”

Juego de persecución. Utilizando todo el espacio, un alumno comienza a perseguir a otro y un tercero, evitando ser tocado, intentará atravesar entre ambos.



2.- “LOS VEHÍCULOS”

Dividimos el gimnasio en tres espacios donde los alumnos y alumnas se tienen que desplazar imaginando que por el primer espacio viajan en bicicleta, por el segundo en moto y por el tercero en coche.



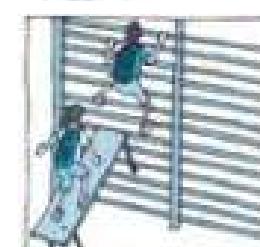
3.- EL TÁNDEM

Igual que la actividad anterior agrupados en parejas.



4.- “LA EXCURSIÓN”

En el gimnasio preparamos un recorrido con obstáculos para saltar, escalar, pasar por encima, pasar por debajo y deslizarse.



5.- “LA HORA DEL DESCANSO”

Tumbados boca arriba observar cómo al inspirar el pecho se eleva y cómo desciende en la espiración.



ASPECTOS A OBSERVAR

Si transportan correctamente la mochila.
En qué lugar del cuerpo perciben el ritmo cardiaco
Si inspiran por la nariz.

sesión n.º 5: cómo me muevo y con quién

título de la sesión n.º 5

cómo me muevo y con quién

justificación

Los datos de la última Encuesta Nacional de Salud, muestran que cerca del 80% de la población no realiza la **actividad física** aconsejada para mantener o mejorar su salud.

En la infancia y en la juventud las personas son más activas, sin embargo hay un elevado porcentaje que no alcanza los niveles adecuados de actividad física.

Muchos de nuestros niños y jóvenes no se mueven lo suficiente, pasan horas delante del televisor, el ordenador o la videoconsola, después algunos tienen problemas de integración, dificultades para aceptar las normas en los juegos y para tomar decisiones.

La escasa actividad física, tanto en el tiempo escolar o como en el extraescolar, en esta etapa de E.S.O. no sólo es peligrosa para la salud sino que una baja forma física conlleva una menor autoestima y una pobre imagen corporal.

La sociedad actual no facilita mucho la actividad física y los medios de comunicación nos bombardean con imágenes falsas, mostrándonos modelos de cuerpos que se alejan de lo que es estar sano: adolescentes anoréxicas, cuerpos atléticos de jóvenes con muchas horas de gimnasio... Cuerpos que parecen estar al alcance de todos con solo comprar tal o cual producto.

Actividad física es todo movimiento que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para ejercer sus funciones vitales, respiración, circulación de la sangre mínima. Una actividad física mínima la podemos hacer todos, al andar, transportar objetos, jugar con nuestros hijos, con los amigos, bailar, limpiar la casa, ..., siendo importante incorporar estas actividades en el día a día. Pero lo ideal es no quedarnos en eso y aumentar la actividad física para mejorar nuestra salud. Las actividades extraescolares y complementarias que oferta con carácter voluntario el centro, a través del departamento de E. F., posibilita el incremento de actividad física.

Intenciones educativas

- Conocer lo que entendemos por actividad física y ejercicio físico saludable.
- Conocer y desarrollar actividades rítmicas y expresivas.
- Experimentar diferentes emociones y sentimientos a partir del cuerpo
- Realizar actividades corporales que ayuden a la mejora de las funciones de ajuste, dominio y desarrollo corporal.
- Valorar la importancia de la expresión corporal
- Disfrutar del propio cuerpo.
- Participar, disfrutar, relacionarse y colaborar con los compañeros, valorando la experiencia corporal desde el punto de vista emocional y educativo.

contenidos

- Juego rítmico y expresivo
- Expresión de emociones con el rostro.
- Dominio y disfrute del cuerpo.
- Alimentación equilibrada.
- Respeto hacia los demás

aspectos a observar

- Espontaneidad y cooperación.
- Sentido del ritmo.
- Vestimenta adecuada.
- Higiene al finalizar la actividad.

actividades y estrategias:

1.- “LA CAZA”

Juego rítmico de persecución. Los alumnos forman tres grupos iguales: gatos, ratones y hombres.

Es un juego en cadena: los gatos se alimentan de ratones, los ratones atacan a los hombres, y los hombres espantan a los gatos.

A cada grupo le corresponde un ritmo y una forma diferente de desplazarse:

- Los gatos con zancadas largas.
- Los ratones con pasos muy cortitos y rápidos.
- Los humanos a un ritmo lento y pasos normales.

Sólo se moverán cuando escuchen su ritmo e intentarán huir de una especie y pillar a otra, gesticulando según el papel que les corresponda en cada momento. Cuando son tocados se integran en el nuevo grupo.

La profesora marca el ritmo con un pandero u otro objeto.

Hacer varios ensayos en cuanto a la forma de desplazarse y dejar muy claras las consignas.

Es un juego muy complejo que se va desarrollando con muchas interrupciones, ya que mientras que la profesora hace las propuestas la mayoría del alumnado ni están en silencio, ni escuchan; algunos que durante el juego han sido tocados, no aceptan el cambio de papeles y discuten entre ellos. La profesora vuelve a recordarles que deben ir al ritmo que les corresponda y aceptar las normas.

sesión n.º 5: cómo me muevo y con quién

2.- “LA SOMBRA”

Por parejas deben expresar, con el cuerpo y en silencio, gestos que recuerden actividades físicas beneficiosas para la salud. Uno lo hace y el compañero deberá imitarle. Se cambian los papeles después de hacer cinco propuestas diferentes.

Les cuesta hacer los gestos sin hablar, la mayoría de acciones hacen referencia a deportes, alguna a ejercicios concretos de la clase de E.F. como saltar un banco o colgarse de las espalderas.

3.- “LA MÁSCARA”

Se les pide que dediquen unos minutos a mirar la **Ficha 1 de la sesión anterior** y se fijen en los gestos de las caras dibujadas.

Cambiar de pareja y trabajar sólo con el rostro, mostrando diferentes estados de ánimo, emociones y sentimientos. El compañero debe adivinar lo que estamos expresando. Cada vez le toca a uno de la pareja.

4.- “LOS MIMOS”

Formar grupos de cuatro. Durante cinco minutos, basándose en las imágenes de la **Ficha 2** de la sesión anterior, tienen que preparar una representación, de tres minutos de duración. Se trata de proponer una situación concreta e intentar representar como actuarían los distintos personajes.

La profesora, va pasando por los grupos y observa quien toma la iniciativa.

No se ponen de acuerdo sobre si elegir una propuesta basada en una imagen positiva o negativa. La profesora propone que sería muy interesante que hubiese un equilibrio entre ambos aspectos.

No da tiempo a exponer el trabajo que están ensayando y se deja pendiente para la siguiente sesión.

valoración de la sesión:

En esta sesión hay una preocupación por parte de la profesora porque los alumnos y alumnas adquieran un mejor concepto de ejercicio físico saludable. Para ello se propone un juego en el que los participantes deben asumir diferentes roles (gatos con zancadas largas; ratones con pasos cortos y humanos con ritmo lento). A pesar de esas claras diferencias al ponerse en práctica, se convierte en una actividad con un cierto grado de complejidad, ya que se va desarrollando con muchas interrupciones. También esto es debido a que mientras que la profesora hace las propuestas parte del alumnado no escucha, lo que determina que no entiendan bien sus funciones durante el juego. La profesora vuelve a recordarles que deben ir al ritmo que les corresponda y aceptar las normas.

Uno de los contenidos que representan para el alumnado una mayor dificultad es la expresión corporal, en este caso les cuesta hacer los gestos sin hablar. Su nivel de invención es baja y la mayoría de acciones hacen referencia a deportes, alguna a ejercicios concretos de la clase de Educación Física, como saltar un banco o colgarse de las espalderas.

La profesora observa el comportamiento de los grupos y del alumnado (quien toma la iniciativa o asume el papel de líder). Cuando no se ponen de acuerdo les propone que sería más interesante que hubiese un equilibrio entre ambos aspectos.

toque de salud

- Colaborar y cooperar con los demás durante la práctica de la actividad física que les ayude a evitar lesiones o golpes generados por la actividad.
- Respeto a los otros durante los juegos.
- Conocer qué tipo de actividades pueden integrar en su vida diaria para mejorar su salud.

atención a la diversidad:

- La dificultad que puede aparecer en esta sesión se relaciona más con las agrupaciones de los alumnos que con las circunstancias físicas de alguno de ellos.
- Los temores a no hacerlo bien, al sentido del ridículo, a las burlas de los compañeros, son comunes en todos ellos porque son propias de la adolescencia y no de sus capacidades físicas, encontrándose todos en igualdad de condiciones.
- Un alumno, en silla de ruedas o con dificultades auditivas o visuales, puede perfectamente realizar todas las actividades de esta sesión.

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Tutoría:** Trabajar sobre habilidades sociales; tolerancia y cooperación.

Cómo ocupar tu tiempo libre.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Al ir por la calle observar cómo andan las personas, la posición de sus hombros y sus brazos.
- Observar a niños pequeños y ver cómo se ponen de acuerdo en los juegos, quién es el líder y qué recursos corporales emplean para imponer sus ideas.
- Proponer la realización de actividades diversas de carácter físico con otros para promover el ocio saludable.

educación de las emociones y los sentimientos

- La exteriorización de los sentimientos a través del trabajo de expresividad les ayuda a conocerse mejor, a evitar la competitividad y a destacar en las habilidades expresivas a los de menor capacidad física. También a aumentar su creatividad aprendiendo de los compañeros.

reflexiones para el profesorado

- Las actividades físicas y deportivas que se oferten desde el centro deben tener un carácter lúdico y abierto, sin que la participación se supedite a las características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.

sesión n.º 5: cómo me muevo y con quién

- Los criterios que se utilicen en el desarrollo de las actividades serán estrictamente educativos y acompañados de prácticas que fomenten la colaboración y no la competición.
- Las actividades respondan a los intereses de los alumnos, ocupen su tiempo de ocio y mejore su calidad de vida.
- Las actividades en el medio natural, deben ser accesibles a todos los alumnos y no conllevar riesgo alguno.
- Las actividades de ritmo y expresión son mas aceptadas por los alumnos si son presentadas como un taller de teatro.

ficha para el alumnado

ACTIVIDAD PARA CASA

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____ **CURSO:** _____

La educación física nos enseña cómo es nuestro cuerpo y como cuidarlo. Mediante la práctica de numerosas y variadas actividades (juegos, deportes, expresión corporal, actividades en la naturaleza, gimnasia...), desarrollamos nuestras capacidades físicas, aprendemos a movernos con buenos reflejos, seguridad y armonía. Potenciamos las capacidades intelectuales, culturales, éticas, afectivas y de relación interpersonal para que podamos integrarnos mejor en la sociedad.

Recuerda todo lo que has aprendido sobre la salud, **Se trata de recordar, relacionar, reflexionar y contestar con madurez a los diversos apartados, todos relacionados con tu salud.** Tiene como objetivo el ayudarte a ser más autónomo y responsable.

Hábitos no saludables	Hábitos saludables	¿Lo tengo?
Falta de higiene		
Sedentarismo		
Dormir poco y mal		
Alimentación deficiente o desequilibrada		
Malas posturas		
Riesgo en nuestras actividades		
Consumo de sustancias nocivas		
Estrés, tensión		

¿Te reconoces en estos aspectos de la personalidad? **¿En qué situaciones?** **¿Qué puedo hacer para cambiar?**

Reflexivo		
Nervioso		
Decidido		
Tímido		
Pasivo		
Activo		
Introvertido		
Extrovertido		
Tranquilo		
Agresivo		
Etc...		

sesión n.º 5: cómo me muevo y con quién

Teniendo en cuenta las palabras claves: **¿Qué relación tienen con las actividades que realizas en tu tiempo libre y de ocio?**

Palabras claves: diversión, desarrollo físico, mejora física, conocimientos, colaborar, compartir, competición, desarrollo personalidad, seguridad, formación, cultura, afectividad, amistad, conocerme mejor, autoestima...otras

Actividades	Me aporta
Deporte espectáculo	
Jugar con los amigos	
Las actividades extraescolares del centro	
El club deportivo	
La videoconsola	
La TV y el video	
El cine	
Los periódicos y las revistas	
La familia	
Excursiones a la naturaleza	

¿Qué es para ti la salud?

ficha resumen: cómo me muevo y con quién

actividades:

1.- “LA CAZA”

Los alumnos forman tres grupos iguales: gatos, ratones y hombres. Los gatos (zancadas largas) se alimentan de ratones, los ratones (con pasos muy cortitos y rápidos) atacan a los hombres, y los hombres (un ritmo lento y pasos normales) espantan a los gatos.



2.- “LA SOMBRA”

Por parejas deben expresar, con el cuerpo y en silencio, gestos que recuerden actividades físicas beneficiosas para la salud.



3.- “LA MÁSCARA”

Se les pide que dediquen unos minutos a mirar la **Ficha** que han realizado como tarea para casa y se fijen en los gestos de las caras dibujadas. Cambiar de pareja y trabajar sólo con el rostro, mostrando diferentes estados de ánimo, emociones y sentimientos. El compañero debe adivinar lo que estamos expresando.



4.- “LOS MIMOS”

Desde las imágenes de la tarea realizada en casa, tienen que preparar una representación, de tres minutos de duración. Se trata de proponer una situación concreta e intentar representar como actuarían los distintos personajes.



Aspectos a observar

Espontaneidad y cooperación.
Sentido del ritmo.
Vestimenta adecuada.
Higiene al finalizar la actividad.

sesión n.º 6: para él..., para ella...

título de la sesión n.º 6

para él..., para ella...

justificación

A día de hoy debería estar más que asumido que “SALUD” no es un término que se refiera solamente a nuestro físico, sino que engloba nuestra totalidad. Pero, lamentablemente todavía no hemos llegado a ese punto.

¿Estamos fomentando la salud en nuestros escolares independientemente de su sexo? ¿Esperamos lo mismo de nuestros alumnos que de nuestras alumnas en este ámbito? ¿Qué modelo de cuerpo/persona/salud se presenta como ideal para ambos desde la sociedad actual? ¿Qué roles suponemos han de o van a desempeñar cada sexo con respecto a la práctica de actividades físicas?

Estos son algunos de los interrogantes cotidianamente presentes en mi práctica educativa, que no quiero dejar de plantearme en aras a ser coherente con una educación en igualdad de oportunidades, sobre todo porque sigo observando:

- Se le sigue cargando a la mujer con un lastre extra con respecto a los hombres en lo referido a poder disfrutar de su cuerpo y de la actividad física de una forma saludable. Porque observo siguen presentes aún muchos estereotipos que fomentan la desigualdad, especialmente centrados en el tipo de cuerpo de moda para cada sexo y lo que eso puede condicionar sus hábitos alimenticios, de ejercicio, ocupación habitual de su tiempo de ocio, etc.
- Los deportes más valorados socialmente siguen siendo los practicados por hombres.
- Las mujeres practican hoy numerosas actividades físicas que tradicionalmente sólo practicó el hombre. Aunque esto es un gran logro, no ocurre lo mismo con los hombres respecto a las mujeres; con lo que eso supone de subyugación para la mujer y de falta de comprensión para el hombre.

intenciones educativas

- Reconocer y analizar estereotipos injustos, desigualdades en oportunidades, etc. que, desde la práctica de actividades físicas, estén fomentando la discriminación de un sexo con respecto al otro.
- Buscar nuevas respuestas positivas ante esas discriminaciones que ayuden a compensar y mejorar las desigualdades.
- Valorar a cada persona por el hecho de serlo, independientemente de sus características personales o sociales; concretándolo, desde las clases de E. Física, en una oferta de actividades que acojan todas las singularidades personales, sin excluir a nadie.

contenidos

- Conocimiento y respeto de las normas básicas que nos ayudan a desarrollar la práctica de las actividades físicas con seguridad.
- Observación y análisis de diferentes actitudes y valores que pueden vivirse en las actividades físicas elegidas en función de:

- En qué grado las personas se sienten o no capacitadas para practicarlas, o qué rol esperan tener, diferencias por razones de género.
- Número de participantes, espacio disponible y uso que se hace de él.
- Contactos y relaciones dominantes: relaciones de cooperación, oposición o neutras; juego en equipos o individual; dominio de los contactos o no...
- Etc.
- Toma de conciencia, valoración y aceptación del nivel de las diferentes capacidades personales.
- Adaptación pactada, en la medida de lo posible, de la actividad física para acercarla a las posibilidades reales de: movilidad, técnica, condición física, expresión –relacionales, comprensión, etc. de todos y todas los/as participantes.
- Valoración de los fenómenos socioculturales del entorno asociados a las actividades físicas, desarrollando de una actitud crítica hacia ellos.

aspectos a observar

- Actividades físicas elegidas por el alumnado, motivos de su elección y el resto de información para cuya recogida se ha elaborado una tabla que aparece en la actividad 1.
- Grado de aceptación y cumplimiento del planteamiento coeducativo, centrado en:
 - La necesidad y validez de las normas consensuadas para garantizar la participación de todos y todas con posibilidades de éxito.
 - Si son o no respetadas y por qué motivos.
 - Grado de interés por mejorar la primera propuesta, por primar la participación por encima del triunfo.
- Comparativa del grado de satisfacción experimentado entre: el trabajo cooperativo en parejas durante las actividades (2 y 5), y las actividades grupales (3 y 4).

actividades y estrategias

1.- “AUNQUE HEMOS AVANZADO, NOS QUEDA MUCHO POR MEJORAR”:

Antes de comenzar la sesión, se recomienda realizar con los alumnos, la siguiente actividad. Cada alumno separa lo suficiente del resto para recoger por escrito, anónimamente, en libertad:

1. La actividad física que más le gustaría realizar en la próxima sesión, especificando brevemente cómo sería su desarrollo y tipo de agrupamiento. Ej.: “Baloncesto: tiros a canasta” o “Baloncesto: partidillo con mis amigos/as”, etc.
2. ¿Por qué has escogido esa actividad y no otra?
3. ¿En qué aspectos crees va a contribuir a tu salud? ¿Podría perjudicarla en otros?

Esa anotaciones se entregan al Profesorado. Se hará un balance de lo expresado por su alumnado, previamente a la sesión definitiva (en lo cual pueden colaborar los propios alumnos y alumnas), donde recogerá:

sesión n.º 6: para él..., para ella...

- 0** = Tipo de actividad escogida y, entre paréntesis, el número de personas que la han escogido.
1 = Tipo de agrupamiento: libre, mixto, por sexos / parejas, grupos de ...
2 = Actividad competitiva, no competitiva o cooperativa.
3 = Razones por la que se ha escogido.
4 = Posibles beneficios para la salud.
5 = Posibles aspectos perjudiciales para la salud.
6 = N° de personas que han escogido una actividad no típica de su sexo (en su origen – tradicionalmente).

“ALUMNAS”:

0	1-	2-	3-	4	5-	6-

“ALUMNOS”:

Conclusiones sacadas tras comparar lo expresado por ambos sexos: (en “clave” de prevención y fomento de la salud):

COINCIDEN EN:

DIFIEREN EN:

OBSERVACIONES:

Gracias a la ayuda de los propios alumnos y alumnas, lo que se adivinaba como una tarde completa para hacer el balance de tantos datos, de tantos grupos, se solucionó en menos de una hora.

A parte de la recogida de información y su síntesis, la mayor dificultad se ha relacionado con garantizar la independencia de cada uno a la hora de escoger actividad física, sin dejarse llevar por: ¿qué escogerán mis amigos?, yo quiero estar con ellos y ellas,...

En la mayoría clases los resultados de la elección fueron (comparativa entre los dos sexos):

COINCIDEN EN:	DIFIEREN EN:	OBSERVACIONES:
Apenas plantean actividades de desarrollo cooperativo.	Las alumnas eligen muchas actividades no competitivas más que los alumnos.	Debido a la variedad de actividades físicas escogidas por el alumnado, no ha sido fácil realizar los agrupamientos para la práctica, componiendo algún grupo donde se había escogido más de tres actividades diferentes.
Ambos性s eligen actividades deportivas como: baloncesto, fútbol y hockey.	El grado de agresividad previsible es mucho mayor en las elegidas por los alumnos.	
Eligen teniendo como principales motivos el disfrute, la diversión y mejorar su forma física.	Los agrupamientos mixtos son escogidos por gran número de alumnas y muy reducido de sus compañeros.	
Tienen en las lesiones su primer temor.	- ...	En todos los casos se ha primado que los grupos resultantes sean mixtos.
- ...	- ...	

Con algunas clases variamos este planteamiento inicial y, directamente, pasamos a practicar las actividades elegidas por los alumnos libremente. Aunque nos dio mucho juego para, al finalizar la segunda actividad, hablar de lo sentido y experimentado con cada planteamiento, nos perdimos el análisis más detallado de muchos aspectos para los que se necesitaba mayor tiempo de reflexión inicial, además de no saber como evitar que la elección de la actividad estuviera muy condicionada por pertenecer al mismo grupo que "mis amigos".

durante la sesión:

2.- “AGARRADOS”

Agrupados en parejas mixtas que ellos mismos componen o, si no se atreven a hacerlo, es el profesor el encargado con el método que mejor responda a los objetivos planteados (sugerimos en este caso el sorteo, buscando que se relacionen y trabajen con una persona que no suelen coincidir y no es de su propio sexo). Cada pareja debe componer de manera autónoma su calentamiento teniendo en cuenta:

- Deben realizar, de forma cooperativa (los dos van agarrados o complementando sus movimientos y se ponen de acuerdo en las tareas a realizar), al menos 5 tipos de desplazamientos diferentes, continuados hasta que el Profesorado indique que ha finalizado esta parte (aprox. 5 minutos).

Eligen el espacio y el material a utilizar, cuidando siempre de que la práctica sea segura para ellos y el resto de compañeros.

- Deben realizar al menos 5 ejercicios de estiramiento, de los principales grupos musculares, entre los dos: uno moviliza al otro.

sesión n.º 6: para él..., para ella...

El resultado ha variado mucho de unas clases a otras. A pesar de ser habitual en todas nuestras clases los agrupamientos mixtos, muchos alumnos y alumnas han sido muy reacios a trabajar en parejas mixtas, especialmente los chicos: "ala!, puf!, jo!...", lo que nos indica que debemos seguir interviniendo para dar respuesta a esta situación y que la edad de nuestros alumnos y alumnas nos lo pone más difícil.

3.- "NEGOCIACIÓN "

Partiendo de lo escogido en la primera actividad. El profesor comunica los agrupamientos y el tipo de "actividad base" a realizar, de un mínimo de 6 participantes, en función de la elección hecha por los alumnos y alumnas en la sesión anterior, de las posibilidades espaciales, de material, etc. Una vez agrupados y sentados, el alumnado escucha del Profesor las conclusiones que "en clave de salud" sacó a partir de lo que ellos y ellas anotaron en la sesión anterior y explica el proceso a seguir a partir de ahora:

1. Tenéis 5 minutos para, entre todas las personas del grupo, llegar a un acuerdo sobre cómo organizar esta actividad teniendo en cuenta los deseos de cada cual pero, especialmente, buscando que sea beneficiosa para promover la salud en un sentido amplio. Para ello, si lo consideráis útil, consensuaréis normas que ayuden a conseguir que todas las personas participen con posibilidades de éxito y no siempre desempeñando el mismo rol dentro de esa actividad. No debéis olvidar los aspectos recogidos en el "toque de salud".

(Para los alumnos y alumnas). Las normas escogidas en vuestro grupo han sido:

NEGATIVA

1^a norma

.....
¿Por qué?

.....
2^a norma

.....
¿Por qué?

2. Una vez consensuado, se lo comunican al profesorado, quien decide si comienzan la práctica o deben revisarlo de nuevo.

Los deportes más elegidos son los habituales: baloncesto, voleibol, fútbol, etc. Por ello, consideramos que sería positivo plantear otros alternativos; sobre todo al ver que, en las actividades físicas en las que alguien tenía un dominio técnico, de condición física, etc. muy superior a la media (aquellos que practican algún deporte a nivel extraescolar, más habitual para los chicos que para las chicas), era muy difícil plantear la cooperación. Sin embargo en actividades como el béisbol, donde todos demostraban un nivel bastante similar, no fue necesario utilizar normas "extra", pues todos y todas participaron con cierto éxito.

Les cuesta mucho organizarse por su cuenta y más aún ser coherentes en la aplicación de las normas consensuadas, lo que nos recuerda la importancia de la intervención del Profesorado, que tiene una posición privilegiada al disponer de mucho tiempo para observar y dialogar con los diferentes grupos.

4.- “PARA TODOS”

Todos los grupos practican la actividad acordada teniendo en cuenta lo expresado en el “toque de salud”. Si no están satisfechos de cómo se está desarrollando la práctica respecto a los objetivos de salud planteados, tienen la obligación de comunicárselo a sus compañeros y al profesorado. Volverán a reunirse y buscarán soluciones a la situación planteada:

REVISIÓN:

1^a norma

¿Funcionó? ¿Por qué?

Nuevas propuestas

2^a norma

¿Funcionó? ¿Por qué?

Nuevas propuestas

Buena oportunidad para revisar si las elecciones realizadas están ayudando a lograr los objetivos. En la mayoría de los casos reconocían haber participado más gracias a las normas consensuadas pero, en cuanto a los roles desempeñados por cada sexo, seguían dando un papel protagonista de los alumnos con respecto a las alumnas.

Resultó muy interesante que en ocasiones no necesitaban de ninguna norma extra para conseguir que todos se sintiesen satisfechos, disfrutando de la actividad física espontáneamente. Sobre todo ocurrió con grupos donde: tuvimos que reunir a personas que habían elegido diferentes actividades, teniendo que consensuar cuál practicar y por qué, o los compuestos mayoritariamente por chicas.

La mayor dificultad venía marcada por la escasez de tiempo para realizar tantas actividades en una sola sesión, cada docente sabrá adaptar o escoger lo que más le interese.

5.- “TRÁTAME CON MIMO”

Con la misma persona que compartieron el calentamiento cooperan ahora para intentar relajarse. Uno permanece echado en el suelo mientras, al compás de una música adecuada, su compañero le va movilizando con delicadeza. Cambian de papel al cabo de 1 minuto aproximadamente.

En la mayoría de las sesiones no se llevó a cabo por falta de tiempo. En las clases participantes donde se suele respirar un ambiente de confianza y respeto, los alumnos y alumnas quedaron muy satisfechos de haberse relajado con la ayuda de su compañero/a. En otra tuvimos problemas incluso para mantener el silencio, al no vivir aún con naturalidad el hecho de estar tocando y ser tocado, con respeto, por una persona de otro sexo.

sesión n.º 6: para él..., para ella...

6.- “EVALUACIÓN”

Reunidos con el grupo del que formaron parte en esta sesión, sentados, formando un círculo entre todos los alumnos y alumnas de la clase para que podamos escuchar a quien pida la palabra.

Compartimos los logros, dificultades y sensaciones vividas. ¿Han sido similares en cada momento de la sesión? ¿A qué se deben las diferencias? ¿Las normas utilizadas han cumplido su cometido?.

El profesor puede utilizar la **Ficha** del alumno para la reflexión.

valoración de la sesión

Estamos satisfechos de los resultados de la evaluación hecha por todos/as: alumnos y alumnas, observadora externa y Profesor. “Para él...,para ella...” nos ha ayudado a retomar un tema habitualmente trabajado pero un poco olvidado, lo que nos plantea nuevos retos de mejora.

“Para él...,para ella...” intenta recordarnos que a día de hoy siguen siendo “hirientes” la desigualdades existentes entre varones y hembras, por el simple hecho de serlo, y la directa repercusión que estos hechos pueden tener en **la salud de nuestros educandos**. Aunque hablamos de “coeducación”, no es más que un caso de atención a la diversidad que sigue sir tener la respuesta adecuada.

Sabemos que hemos hecho un planteamiento coeducativo **centrado en la compensación de desigualdades** y que algo tan parcelario no puede aspirar a un éxito global; aún así, creemos que estas medidas ayudan a la educación en igualdad de oportunidades para todos, la cual nunca se logrará si educadores, padres y madres, alumnos y alumnas, etc., no nos concienciamos de que realmente nos merecemos las mismas, porque somos seres igualmente dignos.

Nos sentiríamos satisfechos si hemos provocado en el lector/a una mínima reflexión sobre cómo, en su práctica educativa, tiene o no en cuenta este tema y si podría dar una respuesta de mayor coherencia a las desigualdades existentes.

toque de salud

- Cuidado con la intensidad a la que realizamos la práctica, la colocación del material, las cargas, las posturas,...
- No planificar actividades donde haya eliminados, acordar normas o condicionantes que fomenten, como mínimo, la participación de todos/as con posibilidades de éxito y, a ser posible, la cooperación.
- ¿Tanto chicos como chicas tienen posibilidades de éxito en esta actividad o el tipo de actividad es más propicio para uno de los dos sexos? Si es así ¿por qué?
- Insistir en la necesidad de adoptar las decisiones consensuadas.
- Tratar con delicadeza y respeto al compañero/a, respetando su cuerpo y su ritmo de adaptación a la actividad.
- Sensibilizarse con los beneficios de, en principio, una actividad cooperativa, libre de agresividad y da través de la cual es muy posible disfrutar independientemente de cual sea nuestro sexo.

atención a la diversidad

Intentando dar respuesta a las singularidades con las que solemos encontrarnos en nuestras aulas, en la **fichas para el profesorado**, sugerimos:

Actividades de refuerzo y ampliación: a realizar a partir de la sesión que nos ocupa, fuera del horario escolar.

Propuestas para los alumnos que, temporal o permanentemente, no pueden realizar todas las actividades físicas planificadas.

interdisciplinariedad – transversalidad

- Con todas las Áreas, pues estamos hablando de un tema transversal que nos afecta a todos/as y que tiene infinidad de implicaciones en nuestra práctica educativa cotidiana.
- **Ciencias Sociales:** en la revisión de la evolución de los hábitos higiénicos, de ejercicio físico, etc. a lo largo de la historia y la influencia del diferente tratamiento al respecto en la salud, entre hombres y mujeres.

tareas transferibles al tiempo escolar

(En este caso hemos preferido plantear interrogantes a partir de hechos constatados en los que se reflejan desigualdades aún existentes entre ambos sexos en el campo extraescolar, directa o indirectamente, cada docente sabrá mejor que nadie adaptar propuestas que ayuden a resolver sus interrogantes).

- Comenzando por el tratamiento desigual que aún hoy se le da a chicos y chicas, llegando incluso a prohibir la práctica de determinadas actividades físicas, que siguen siendo exclusivas de unos u otras, y lo rarísimo que sigue siendo encontrar actividades mixtas incluso a nivel de E. Primaria:
- ¿El Profesorado y los profesionales responsables de la actividad física extraescolar tenemos un proyecto común centrado en fomentar el crecimiento personal del alumnado y, por tanto, su salud; o pretendemos cosa a veces opuestas? Si es así, ¿en qué medida estamos contribuyendo o atentando a la salud de nuestros educandos? ¿Consideramos a las chicas y a los chicos sujetos igualmente “válidos” y capaces para el deporte extraescolar? ¿Por qué?
- ¿Quiénes aparecen más en las retransmisiones deportivas televisadas? ¿quiénes ganan más dinero por la misma actividad?. Los deportes más valorados socialmente siguen siendo los practicados por hombres.
- ¿A que personaje del mundo deportivo intentan emular-tienen como ídolo los chicos y las chicas? ¿Son saludables las actitudes y valores que observan en ellos?

educación de las emociones y los sentimientos

- “*Pobrecitas las chicas*”, “gracias a que hay que pasar a todos para que valga el gol que sino no tocaban balón. Claro, que es un fastidio el que tú vayas sólo en un contraataque y no puedas meter gol porque hay que pasarlas.¡ Con lo patosas que son!, las pierden todas. Realmente, por mucho que digan, los chicos somos superiores, o ¿tú te imaginas qué pasaría si el equipo de Ronaldo juega contra el de Ronaldiña?”.

¿Acaso no responde este texto a la mentalidad habitualmente expresada por mayoría de tus alumnos? ¿Qué sentimientos positivos y de autoestima, o de incapacidad e inferioridad podemos encontrar en las alumnas si en nuestras clases se encuentran con esas posibilidades o menores aún? Y ¿qué sentimientos de igualdad y cooperación, o lástima y compensación podemos observar en los alumnos?

sesión n.º 6: para él..., para ella...

- Habitualmente se ensalzan las cualidades físicas en las que los varones, a partir de cierta edad, suelen obtener mejores rendimientos, dejando en segundo plano a aquellas en las que lo hacen las mujeres. Así, consideramos como un avance la incorporación de la mujer a deportes tradicionalmente masculinos pero no a la inversa, ni la exaltación de actividades típicamente femeninas. ¿Por qué destacan más unos u otras? ¿Tendrá algo que ver el origen de esa actividad física en cuanto al sexo que la practicaba y, el tipo de educación que ha clasificado y, aún hoy, clasifica las actividades físicas como “adecuadas e inadecuadas” en función del sexo de los participantes?
- Debe existir una oferta ajustada a las posibilidades reales de cada sexo, con objeto de aspirar a una igualdad de oportunidades y, por tanto, a unos sentimientos de validez, capacidad, autoestima, de cooperación, etc. para ambos sexos. Nosotros seguimos comprometidos a buscar alternativas a esas desigualdades.

reflexiones para el profesorado

- Incluidas en los apartados: “Justificación”, “Tareas transferibles al tiempo extraescolar” y “Educación de las emociones y sentimientos”.
- A continuación exponemos ideas de interés extraídas del trabajo de investigación: “*Identidad y género en la práctica educativa*”. Alario Trigueros, Teresa y otros de la Universidad de Valladolid.
 - Tópicos sobre Educación Física y género: “Los chicos destacan en los deportes y las chicas e expresión corporal y ritmo”, “Es inútil intentar que chicos y chicas se pongan juntos”, “Las chicas son más flexibles y los chicos más veloces”, “Los niños son más intrépidos que las niñas”, “Las chicas tienen menos interés que los chicos en E. Física”,...
 - El trabajo se centra en escoger un tópico y estudiarlo en un contexto concreto y acotado desde tres preguntas de investigación:
 - ¿Está extendido el tópico? (se quiere conocer si está o no presente en el objeto de estudio elegido).
 - ¿Cómo se transmite? (qué mecanismos refuerzan o aminoran la presencia de la idea, cómo se extiende la idea).
 - ¿Qué repercusión tiene en las prácticas de E. Física? (cómo incide en la selección de contenidos, en los métodos, en las evaluaciones, en la aceptación d las actividades,...).
 - Este trabajo no consiste en determinar si la idea es cierta o no, sino en conocer cómo las ideas, generalmente asumidas de forma acrítica, tienen una función importante en la delimitación del “marco de lo posible”y en las formas de percibir e interpretar la realidad...

ficha para el profesorado

1.- ACTIVIDADES PARA ATENDER A LA DIVERSIDAD:

Nota:(suponemos que los alumnos utilizan un cuaderno para esta asignatura o pueden recoger por escrito en otro espacio las actividades que a continuación se les plantean).

1.A.- ACTIVIDADES DE REFUERZO:

1.- Anota las normas utilizadas en la clase para intentar conseguir que todas las personas pudiesen participar en igualdad de condiciones.

¿Cumplieron su función? ¿Por qué? Si crees que no, ¿qué sugieres para intentar solucionarlo?

2.- Comenta en tu casa el trabajo realizado en esta sesión. Anota: ¿cómo os repartís las tareas domésticas en tu casa? ¿Crees que tienes algo que mejorar o reivindicar al respecto?

1.B.- ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

1.- Recopila varias imágenes, artículos de prensa, etc. que te sirvan para comentar algunas de las discriminaciones a las que la Mujer se ve aún hoy sometida respecto al hombre. ¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación? Y, ¿desde el aula? (Comienza por lo recogido en el apartado “lo que el alumno debe saber”, al final de las actividades).

2.- Realiza al menos dos entrevistas a compañeras tuyas que practiquen un deporte dentro de los Juegos Escolares o Federados. Entérate de cómo vive su práctica y qué opina de la situación de su deporte a nivel profesional comparando mujeres respecto a los hombres.

1.C.- PROPUESTAS PARA LOS ALUMNOS QUE, TEMPORAL O PERMANENTEMENTE, NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROPUESTAS:

Creemos que, independientemente de qué alumno se trate, podría participar en alguna de las actividades, pues ellos también eligen actividad. Si nadie coincide con su elección, adataríamos alguna otra para que pueda participar desde sus posibilidades.

Además, podría desempeñar un papel clave si observa desde fuera el desarrollo de las actividades de sus compañeros. Pudiendo intervenir durante y al final de la sesión. Si jugase este papel, iría anotando sus observaciones tomando como guión lo expresado en los “toques de salud”.

ficha para el alumnado

“Hay 3000 millones de mujeres en el mundo y sólo 8 son supermodelos”

Hace 25 años las modelos pesaban un 8% menos que la mujer media, hoy en día su peso es un 23% inferior. A lo largo de la historia se ha manipulado el cuerpo de las mujeres para hacerlo encajar en las últimas tendencias. Se les ha encorsetado, hinchado y vendado. Se les han comprimido las caderas, aclarado la piel y extraído las costillas. Se les ha succionado la grasa e inyectado la silicona.

¿No preferirían ser valoradas por su personalidad, pensamiento y ganas de vivir?

La participación de la mujer en los Juegos Olímpicos no se produjo hasta las Olimpiadas de la era moderna, si bien con una presencia simbólica (en atletismo no comenzaron hasta 1928). La plena integración femenina iría a la par con las reivindicaciones sociales y políticas del movimiento feminista.

Así, de las 0 mujeres en Atenas 1896, 15 en París en 1900,
se pasaría a las 3880 de Atlanta en 1996.

La primera presencia femenina española tuvo lugar en París en 1924, con las tenistas Lilí Álvarez y Rosa Torras. En Atlanta 96 participaron 96 deportistas españolas.

El ideal de belleza

El ideal de belleza ha evolucionado mucho a lo largo de la historia:

Desde el equilibrio de formas en la antigüedad clásica, pasando por las líneas esbeltas y de músculos bien definidos del Renacimiento, o los cuerpos de “rotunda redondez” del Barroco, hasta llegar a modelos casi anoréxicas en la actualidad.

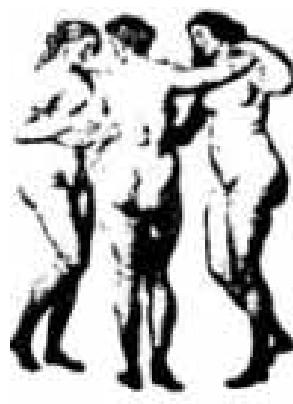
Una excesiva preocupación por seguir *las modas*, restringir tu alimentación y querer estar más esbelto y delgado puede ser perjudicial para tu salud.

¿Lo importante no es que tú te sientas bien y estés a gusto contigo mismo, y qué el tu cuerpo funcione tal como es?

Si tienes algo de sobrepeso puede que te sientas mejor perdiendo esos kilos de más, pero no por ello debes considerarte desplazado. Habla con tu médico y tu Profesorado, los dos te van a ayudar. No existen “milagros”, el secreto está en una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico moderado.



Renacimiento



Barroco

ficha resumen: para él..., para ella...

actividades:

1.- “AUNQUE HEMOS AVANZADO, NOS QUEDA MUCHO POR MEJORAR”

La actividad física que más le gustaría realizar en la próxima sesión.



2.- “AGARRADOS”:

Cada pareja debe componer de manera autónoma su calentamiento.



3.- “NEGOCIACIÓN”:

Las personas del grupo, llegar a un acuerdo sobre cómo organizar esta actividad teniendo en cuenta los deseos de cada uno.



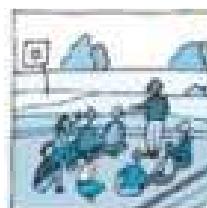
4.- “PARA TODOS”.

Todos los grupos practican la actividad acordada teniendo en cuenta lo expresado en el “toque de salud”.



5.- “TRÁTAME CON MIMO”:

Con la misma persona que compartieron el calentamiento cooperan para relajarse.



6.- “EVALUACIÓN”:

Compartimos los logros, dificultades y sensaciones vividas.

ASPECTOS A OBSERVAR:

Desde la sesión previa: Información a recoger en la tabla de la actividad 1.

Durante la sesión: Aceptación y cumplimiento de la necesidad de las normas consensuadas, si son o no respetadas y por qué, y grado de interés por mejorar la primera propuesta.

Comparativa grado de satisfacción experimentado: actividades (2 y 5) y (3 y 4).

sesión n.º 7: cómo correr con sentido común

título de la sesión n.º 7

cómo correr con sentido común

justificación

Hemos escuchado muchas veces a nuestros alumnos decir: soy el mejor, merezco más nota porque llego el primero y hasta llegar a frases hirientes: "corres como una tortuga, te pesa el culo...". Esto me ha hecho reflexionar y buscar otros métodos para trabajar la resistencia de forma más racional y autónoma, para que los alumnos lleguen a entender su relación con el corazón y la importancia de tener hábitos saludables. Cómo desarrollar la resistencia a su edad, pensando no sólo en el presente sino también en el futuro cuando salgan del instituto y se incorporen a la vida adulta y laboral. Cómo el tabaco, el alcohol y las drogas inciden en su desarrollo físico y por consiguiente en el buen funcionamiento de todos sus órganos que se conectan y que se relacionan entre sí.

El trabajo de algunos alumnos y alumnas en la clase de Educación Física varía mucho en función de sus motivaciones: unos si sus calificaciones dependen de los resultados de unos pruebas físicas, ese día en concreto, se esfuerzan, mientras que en el resto de las sesiones no muestren ningún interés; otros, trabajando bien todos los días, cuando tienen que hacer las pruebas físicas se consideran poco capacitados.

Es nuestra labor enseñarles a trabajar la **resistencia aeróbica** de forma saludable, que sus motivaciones se centren más en el cómo hacerlo bien que en los resultados cuantitativos. Que apliquen en la práctica los conocimientos que tienen de años anteriores y cuando trabajen sin la dirección del profesor, lo hagan de forma consciente, autónoma y no sigan al compañero que corre más, que salvo excepciones no es el que mejor trabaja.

Detectamos a menudo que algunos alumnos cuando realizan el **calentamiento** sin sentirse observados, lo hacen de corta duración, de baja intensidad e insuficiente en cantidad y calidad. Otros sin embargo son responsables, valoran la importancia de hacer un calentamiento para evitar cualquier tipo de lesión y lo realizan sin necesidad de que el profesor les esté observando.

A pesar de la mucha información que reciben por diferentes medios, para algunos de nuestros alumnos el tabaco, el alcohol, las drogas y otros malos hábitos, como dormir poco o alimentarse de forma inadecuada, no tienen importancia o lo ven como algo ajeno a ellos. Por eso es preciso informarles sobre cómo puede afectar a su corazón y en general a su cuerpo cuando conviven con **hábitos poco saludables**.

intenciones educativas

- Ayudarles a buscar las causas de sus sensaciones y manifestaciones físicas al finalizar una prueba de resistencia.
- Planificar y poner en práctica de forma autónoma su propio entrenamiento.
- Descubrir, conocer e interiorizar un ritmo de carrera adecuado a sus características que le permita convertir sus sensaciones negativas en positivas y que refuerce su autoestima.
- Que a partir de su experiencia comprenda, acepte y respete a los demás compañeros.
- Conocer los efectos positivos y los riesgos de la práctica de actividad física, a diferentes niveles de exigencia.

- Realizar calentamientos específicos de forma autónoma.
- Ser capaces de reconocer sus sensaciones y manifestaciones físicas al finalizar una actividad física: Resistencia.

contenidos

- Calentamiento adecuado a la actividad.
- La carrera como medio de mejorar la resistencia aeróbica.
- Problemas para la salud por exceso o por defecto.
- Relación entre ejercicio físico, tabaco, drogas, alcohol y salud

aspectos a observar

- Cómo hacen el calentamiento previo a la actividad y que hacen al finalizar la misma.
- Si modifican o mantienen el ritmo de carrera.
- Los comentarios de los compañeros que controlan la carrera.

actividades y estrategias:

1.- “YO RESISTO”

La profesora propone formar parejas y hacer todo aquello que consideren necesario, antes, durante y después, para obtener el mejor resultado en la siguiente prueba:

- Sobre el recorrido establecido (campo de balonmano), deberán correr durante 10 minutos (mientras uno corre el compañero cronometra y anota, en la ficha personal, **Ficha 1**, el tiempo que aquél emplea en dar cada vuelta). No puede nadie retirarse de la prueba, si uno se siente cansado deberá continuar andando hasta que el compañero le indique el final de la misma. No olvidar tomar las pulsaciones, durante 10 segundos, al finalizar la carrera y anotarlas en la ficha. De la misma manera procederá el otro compañero. Cada uno dispone de 20 minutos para hacerlo. Distribuir el tiempo como cada pareja crea conveniente

2.- “REFLEXIONO”

En círculo, sentados y cada uno con su ficha personal, se hace una reflexión en grupo, orientada por el profesor sobre los siguientes aspectos:

- Las pulsaciones finales obtenidas, ¿están dentro de la Zona de Actividad de cada uno?
- Sensaciones físicas experimentadas (sudor, ritmo respiratorio, dolores musculares, mareos...)
- Sensaciones anímicas (contento, frustrado,...)
- Palabras que les han dicho los compañeros durante la prueba.

sesión n.º 7: cómo correr con sentido común

- Calentamiento realizado antes de la prueba y ejercicios de estiramientos hechos al finalizar.
- Importancia de conocer, interiorizar y automatizar el ritmo personal de carrera, manteniéndolo durante toda la prueba, como garantía de un trabajo aeróbico bien hecho.

3.- “EXPERIMENTO DEL PULSO”

Los alumnos, deberán realizar en casa la **Ficha 2** sobre el **Experimento del Pulso**.

Con esta experiencia se pretende que comprueben uno de los efectos inmediatos del consumo de tabaco: Como afecta esta droga a la tasa cardiaca, es decir, al número de latidos que da el corazón en cada unidad de tiempo.

4.- ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS DE LA FICHA 2. (ACTIVIDAD A REALIZAR EN LA SIGUIENTE SESIÓN).

- Hacer dos columnas en la pizarra para recoger las pulsaciones de antes y después de fumar.
- Dialogar con los alumnos sobre los resultados obtenidos: ¿A qué se debe el cambio observado? ¿Qué efecto puede producir el tener unas pulsaciones elevadas en reposo?

valoración de la sesión

Durante esta sesión, sigue vigente el interés por parte de la profesora para que el alumnado asuma un papel más activo en su tiempo libre. Especialmente desarrollando en clase actividades físicas que puedan trasladarse al tiempo de ocio.

Una vez realizada dicha actividad, se sentaron en círculo y cada uno con su ficha personal, escribieron sobre los siguientes aspectos:

Comprobar si las pulsaciones finales obtenidas, están dentro de la Zona de Actividad de cada uno.

Algunos alumnos escriben sobre las sensaciones físicas experimentadas durante el desarrollo de dicha actividad física.

Para concluir, es importante que cada uno de los alumnos y alumnas pueda llegar a conocer, interiorizar y automatizar el ritmo personal de carrera, manteniéndolo durante toda la prueba, como garantía de un trabajo aeróbico bien hecho.

toque de salud

La actividad física es beneficiosa si las pulsaciones se mantienen entre 150 y 170 p/m.

Respirar con normalidad, al correr, te permite ir hablando con los compañeros.

atención a la diversidad:

Los alumnos asmáticos seguirán las recomendaciones de su médico, pueden hacer la prueba y continuar andando hasta finalizar si las condiciones ambientales no fueran las apropiadas ese día.

A los alumnos con retraso mental las pulsaciones finales se las toma el profesor o el compañero, pero tienen que ser ellos capaces de localizar dónde se sienten y mediante un golpeo con los dedos, trasmisir su

ritmo para que sean conscientes de lo que ocurre en su corazón. Las sucesivas propuestas, las podrán hacer emparejándose con otro compañero que tenga t/m (el mismo tiempo en recorrer varias vueltas en un minuto) semejante a la suya. Si no fuera capaz de hacer la gráfica, lo hará el profesor y con los datos de este alumno, explicará como se hace al resto de sus compañeros.

Los alumnos con deficiencias motóricas lo realizarán según sus posibilidades, andando o en silla de ruedas, lo que importa es que sienta cómo sus pulsaciones se aceleran cuando intenta ir a un ritmo más rápido del normal.

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Matemáticas:** completar los datos y hacer la gráfica de la ficha personal.
- **Ciencias Naturales:** repasar el sistema respiratorio y cardiovascular.
- **Tecnología:** construcción del aparato de la prueba del temblor: **Ficha para el profesorado.**
- **Tutoría:** debatir sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas y su repercusión en la salud.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Subir y bajar las escaleras de casa andando.
- No utilizar el ascensor, para fortalecer la resistencia cardiaca y muscular de las piernas Subir las escaleras todo lo deprisa que se pueda y comprobar las pulsaciones y la respiración.
- En las actividades extraescolares de carácter físico comprobar si la frecuencia cardiaca esta dentro de la propia zona de actividad.
- Hacer estas propuestas a los demás miembros de tu familia y explicarles su utilidad y los beneficios para su salud.

educación de las emociones y los sentimientos

- Saber distinguir entre sensaciones físicas y emociones
- Exteriorizar las emociones, para poder controlarlas y centrar el interés en hacerlo bien y no, en ser el que más corre o el que da más vueltas...
- Saber afrontar las críticas y comentarios negativos, mejorando la autoestima.

reflexiones para el profesorado

- La salud representa un bien primordial de la persona y constituye una necesidad y un derecho que ha de promocionarse y protegerse como elemento indispensable para el progreso económico, social e individual.
- Nuestro cometido es ayudar a nuestros alumnos a mantener y fortalecer su salud entendida como promoción de desarrollo personal, de bienestar subjetivo y de ajuste social.
- La adolescencia es una etapa de especial relevancia, ya que este alumnado se enfrentan a cambios de gran repercusión en su vida ambiental, cultural y social. Será labor docente ayudarles a desarrollar recur-

sesión n.º 7: cómo correr con sentido común

sos personales que les permitan responder adecuadamente a las presiones ambientales, que les llevan a adoptar comportamientos nocivos para la salud. Deberán disponer de habilidades sociales, de comunicación y toma de decisiones. Su responsabilidad y autoestima serán herramientas que posibilitarán superar adecuadamente las tareas con las que se enfrenten. La pregunta es: ¿todo lo que hacemos con ese alumnado ya sean actividades de aula y extraescolares están orientadas a promover su salud?

- En la práctica diaria, proponer actividades que motive al grupo de alumnos. Por ejemplo: durante la carrera deben llegar a interiorizar su ritmo haciéndoles conscientes de cómo actúa el corazón, a la vez que mejoran su resistencia cardiaca. Esta sesión no tendría ningún sentido sin una continuidad. Así en clases sucesivas se pondrá a disposición del alumnado una **tabla de trabajo autónomo, Ficha 3**, donde cada uno anotará su trabajo día a día, de una forma autónoma, y sin necesidad de que el profesor intervenga.
- El hecho de que su actividad esté a la vista de los compañeros, puede ser la motivación que necesitan algunos para esforzarse, sobre todo, aquellos que no les gusta correr. A su vez, puede ayudar a reflexionar a aquellos que les cuesta menos esfuerzo, para que se centren más en el cómo y no en ser los primeros en llegar o recorrer más distancia.
- Esta actividad, puede repetirse en sesiones posteriores a la vez que se trabaja otras capacidades físicas como la fuerza y la flexibilidad mediante circuitos.

ficha para el alumnado nº1

NOMBRE:

APELLIDOS:

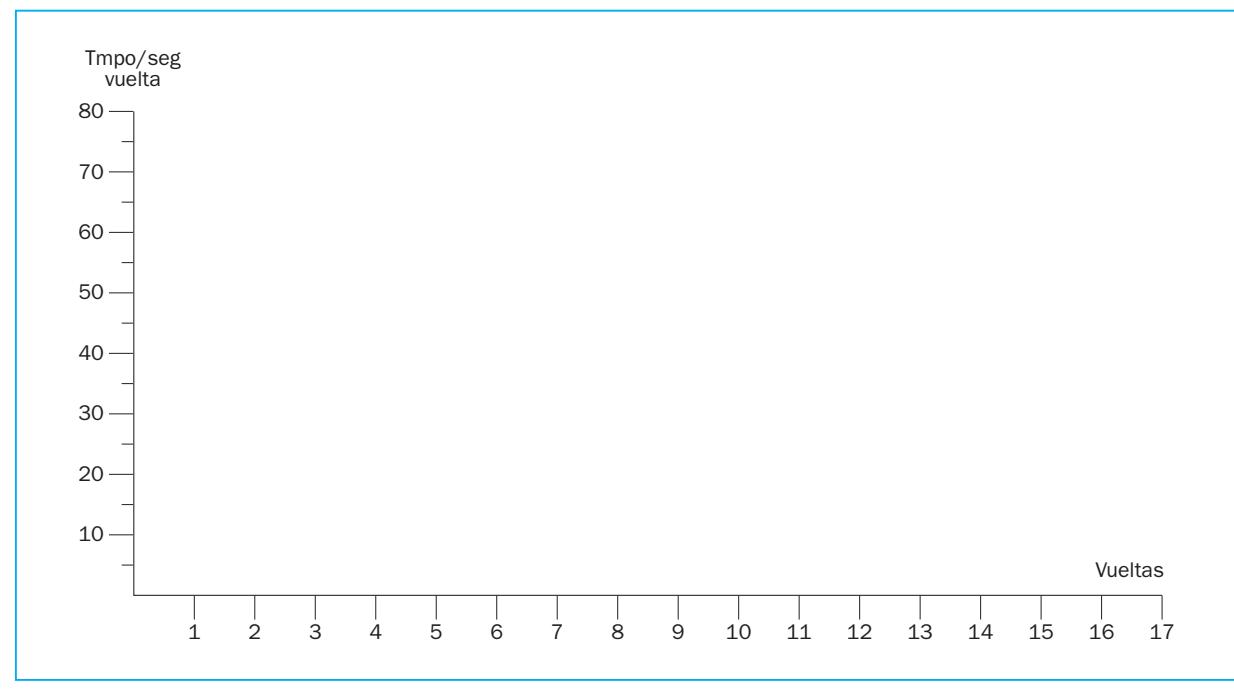
CURSO:

VUELTAS	T. TOTAL	T. VUELTA	VUELTAS	T. TOTAL	T. VUELTA
1			13		
2			14		
3			15		
4			16		
5			17		
6			18		
7			19		
8			20		
9			21		
10			22		
11			23		
12			24		

Pulsaciones finales =

Sabiendo el tiempo total de carrera y las vueltas dadas, te será fácil calcular el “tiempo medio” por vuelta. Anota en la gráfica el tiempo parcial de cada vuelta.

Tiempo medio (seg) de vuelta = /



ficha para el alumnado nº 2

ACTIVIDAD PARA CASA

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____ **CURSO:** _____

Con la experiencia siguiente comprobaremos uno de los efectos inmediatos del consumo de tabaco: Como afecta esta droga a la tasa cardíaca, es decir, al número de latidos que da el corazón en cada unidad de tiempo.

EXPERIMENTO DEL PULSO

SIGUE LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:

Encuentra un fumador entre tus familiares o amigos.

Tómale el pulso antes de fumar un cigarrillo

Anota el número de pulsaciones por minuto.

Pídele que fume un cigarrillo.

Tómale el pulso de nuevo, una vez que haya fumado el cigarro.

Anota el número de pulsaciones por minuto.

Antes:

Después:

RECUERDA CÓMO TOMAR EL PULSO:

- Primero, pon con los dedos índice y corazón de tu mano derecha en la muñeca derecha del fumador, concretamente en la zona que está bajo el pulgar.
- Luego cuenta el número de latidos o pulsaciones que notes con tus dedos. Utiliza un reloj que tenga segundero, de forma que puedas contar el número de pulsaciones que notas durante un minuto.

Resumen brevemente lo que ocurrió, y la conversación que mantuviste con él.

Busca en la prensa o revistas, una noticia y una imagen, relacionadas con el consumo del tabaco y justifica la elección. Recorta y pega.

ficha para el alumnado nº 3

tabla de trabajo autónomo

Se trata de que en las sucesivas sesiones y voluntariamente, te apartes de la actividad que estemos realizando y con un cronómetro, intentes correr, empleando en cada vuelta el tiempo medio (sg), que has obtenido y que tienes anotado en tu ficha personal

Es conveniente comiences por dos vueltas y al finalizar, anotes junto a tu nombre en esta tabla las pulsaciones obtenidas y las vueltas realizadas. Si lo deseas puedes en la misma sesión intentarlo de nuevo pero aumenta el número de vueltas a realizar de dos en dos.

ESTE TRABAJO PRETENDE AYUDARTE A INTERIORIZAR TU RITMO PERSONAL DE CARRERA

ATENCIÓN

- No olvides que las pulsaciones al iniciar la carrera deben estar entre 100 y 120 por minuto.
 - Comprueba si estás trabajando dentro de tu zona de actividad.
 - Recuerda que debes interiorizar tu ritmo de carrera.

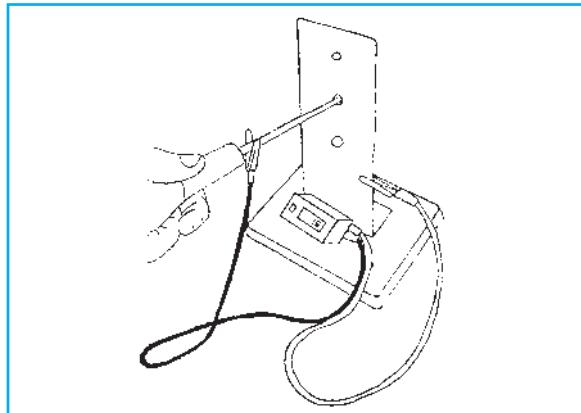
ficha para el profesorado

prueba del temblor

MATERIAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL APARATO DE LA PRUEBA

1. Un contador con una pila de 6 voltios.
2. Una varilla cilíndrica metálica con un mango o en su defecto, un destornillador de acero.
3. Una chapa de cobre o acero, con tres agujeros de diámetro ligeramente superior al de la varilla.
4. Dos cables que salen del contador, uno se engancha con una pinza a la placa metálica y el otro a la varilla.

El aparato para la prueba del temblor nos permite obtener una medida precisa de la estabilidad de las manos.



PROCEDIMIENTO.

- 1 Sitúe el aparato en una mesa y diga a su colaborador que se siente frente a él.
Ponga el contador de fallos a cero.
- 2 Pídale que intente sostener el extremo del destornillador a través de uno de los agujeros de pequeño tamaño sin tocar los bordes. No puede apoyar la mano ni el brazo en la parte superior de la mesa.
- 3 Permita que haga un ensayo de prueba.
- 4 Tome a continuación la primera medida.
- 5 El número de contactos registrados en treinta segundos constituye la puntuación del sujeto, anótela en la pizarra.
- 6 Dígale que salga a fumar un cigarrillo.
- 7 Cuando regrese repita la experiencia. Anote la segunda medida y compare las puntuaciones obtenidas.

Importante: no se debe permitir que los alumnos “jueguen” con el aparato, porque la práctica puede afectar a su puntuación.

Es conveniente que todos los alumnos hagan la prueba dos veces.

EVALUACIÓN CONJUNTA:

Los alumnos deben saber que las manos tiemblan más después de fumar un cigarrillo debido a que la nicotina es una sustancia estimulante y te pone más nervioso.

¿Cómo nos puede afectar en el trabajo presente y futuro el temblor de las manos?

ficha resumen: cómo correr con sentido común

actividad:

1.- “YO RESISTO”

Sobre el recorrido establecido, deberán correr durante 10 minutos (mientras uno corre el compañero cronometra y anota).



2.- “REFLEXIONO”

En círculo, sentados y cada uno con su ficha personal, se hace una reflexión en grupo, orientada por el profesor sobre los siguientes aspectos: las pulsaciones finales obtenidas, las sensaciones físicas y anímicas...



3.- “EXPERIMENTO PULSO”

ASPECTOS A OBSERVAR:

Cómo hacen el calentamiento previo a la actividad y que hacen al finalizar la misma.
Si modifican o mantienen el ritmo de carrera.
Las anotaciones de los compañeros que controlan la carrera.

sesión n.º 8: un intruso en nuestro campo

título de la sesión n.º 8

un intruso en nuestro campo

justificación

El juego está condicionado por el carácter y las especificidades que las personas le imprimimos en cada momento histórico. En algunos casos, influenciado por los cambios socioculturales producidos en las sociedades de las que formamos parte.

Los juegos de bate y campo consisten en que un grupo o equipo lance el móvil dentro del espacio de juego con la intención de retrasar al máximo su devolución o recogida (a un determinado lugar, alejado del equipo defensor), mientras que el equipo atacante realiza desplazamientos o carreras en una zona determinada.

Los participantes en nuestras sesiones, deben tener un papel importante en cada una de nuestras actividades. En esta sesión, será el propio sujeto además del consenso del grupo de trabajo el que pueda dar una solución óptima a cada participante, en función de los límites reglamentarios que podamos poner, y que se irán complicando a lo largo del transcurso del juego.

Proporcionaremos a nuestros alumnos la posibilidad de tomar decisiones tácticas y/o técnicas en función del entendimiento de la dinámica del juego. Todo ello, llegando a acuerdos sobre la actuación de cada uno, que surgirá a partir de la evolución del juego. En un primer momento con consignas abiertas, siendo reconducidas (cada clase será diferente), en función de nuestras intenciones educativas mediante normas añadidas a las anteriores o modificaciones de las mismas.

intenciones educativas

- Organizarse en grupos adaptados a la condición física de cada uno.
- Realizar diferentes actividades adaptadas a los diversos niveles de eficacia de cada uno.
- Realizar lanzamientos con diferentes tipos de móviles y diferentes partes del cuerpo.
- Asignar tareas de forma indirecta, mediante las normas del juego, para la participación de todos los alumnos, independientemente de su capacidad física.
- Experimentar lanzamientos y golpes con distintas zonas corporales.

contenidos

- Calentamiento general y específico
- Experimentar, en unas condiciones seguras, con diferentes materiales móviles, conociendo los riesgos de lesión y agresión que pudieran acarrear.
- Distribución del espacio entre los jugadores de un mismo equipo como iniciación táctica.
- Tomar conciencia corporal a través del golpeo a móviles diferentes.

aspectos a observar

- Papel que cada alumno representa en el juego, prestando especial atención a los “menos rápidos, fuertes, etc.”
- Cómo llegan a que las normas sean pactadas entre todos los alumnos y alumnas.
- Distribución de las tareas de equipo equitativamente y en función de las posibilidades de cada participante.
- Integración de los alumnos con peores habilidades específicas en el juego, tratando de que puedan asumir un papel relevante en el juego.

actividades y estrategias

1. “DISTRIBUCIÓN CALIENTE”

Con el objetivo de establecer los dos grupos que necesitamos para la realización del juego, podemos dirigir el calentamiento incluyendo desplazamientos. Por ejemplo, a cuatro esquinas, o bien, proponiendo para el desplazamiento del calentamiento el juego de las “4 esquinas” de manera que observemos la composición de los grupos formados de forma aleatoria. El objetivo es organizar a los participantes en dos grupos heterogéneos, juntando dos esquinas que estén equilibradas en condición física con respecto a las otras dos.

Los agrupamientos producidos por el azar de un juego, favorecen la relación entre personas que pueden tener poco contacto entre ellas, favoreciendo el surgimiento de nuevas relaciones. Especialmente, cuando en las clases hay alumnos nuevos.

En el caso de no obtener un agrupamiento óptimo en función de nuestras intenciones, tendremos que introducir normas en el juego, por ejemplo sólo cambian de esquina 3 en el juego propuesto.

2.”DISTRIBUCIÓN ESPACIAL”

Una vez formados los dos grupos, uno de ellos será el encargado del lanzamiento del móvil, mientras que el otro se repartirá por el espacio con el fin de recoger el móvil lo antes posible.

Se acotará el espacio de juego, que en caso de utilizar materiales ligeros como móviles y dar opciones a utilizar el pie para lanzar, se recomienda sea un espacio abierto (patio, polideportivo, etc.). Fijaremos en un primer momento la zona de lanzamiento y la zona que hay que alcanzar para conseguir el objetivo.

Podremos obtener una pronta percepción, antes de iniciar el primer lanzamiento del juego, del entendimiento de la actividad en función de la distribución espacial del equipo defensor, así como de la organización del equipo atacante en función del turno establecido para lanzar el balón. (“primer, segundo, tercero... último”)

3. “LANZAMIENTO DEL BALÓN”

Desde la zona de lanzamiento acordada, el jugador intentará poner el móvil fuera del alcance de los jugadores del equipo contrario, mediante una propulsión o golpeo con cualquier zona corporal. En un primer momento, sencillamente tendrá que desplazarse hasta la zona de llegada fijada antes que el móvil, obteniendo así un resultado positivo en el juego. El equipo defensor deberá organizarse para que el balón llegue antes que el atacante a la zona de llegada.

Podrán cambiar de papeles ambos equipos cuando el móvil sea recogido por el equipo, sin que haya tocado ningún obstáculo o el suelo (llamamos “aire”), o cuando hayan eliminado a 3 personas del equipo contrario.

sesión n.º 8: un intruso en nuestro campo

Si no se ha hecho con anterioridad, para que la explicación sea breve, es el momento de incidir, antes del primer lanzamiento, en las normas básicas de seguridad que debemos imponer, como las posturas a la hora del lanzamiento, las precauciones a la hora de que el proyectil impacte violentamente contra un adversario, etc.

Los primeros lanzamientos se hicieron con el pie, al tratarse de un móvil ligero (balón de plástico), para tratar de llegar más lejos con el balón. Ante esta situación, el equipo contrario, percatado de esta táctica, se redistribuyó el espacio, especulando con la fuerza del lanzador y de las habilidades que se le conocieran, además de tener en cuenta las habilidades de los propios defensores para ocupar determinadas zonas del espacio de juego.

PUNTUACIÓN:

El equipo atacante logrará un punto por cada carrera que uno de ellos realice sin ser tocado por los atacantes. El equipo defensor logrará punto si toca a uno de los jugadores atacantes.

ALTERNATIVAS:

- Para el equipo atacante, se puede aumentar la dificultad, aumentando el recorrido o bien añadiendo obstáculos que tenga que sortear antes de llegar a la meta, por ejemplo, pasar por debajo de una valla situada a una distancia considerable de la zona de salida y llegada.
- Para el equipo defensor, podemos incrementar la dificultad añadiendo una consigna. Por ejemplo, todos los miembros del equipo tienen que haber tocado el balón antes de llevarlo a la meta.
- Podemos fijar que cualquier zona corporal es válida para propulsar el balón, en cualquiera de los dos equipos, o bien limitarla para uno o ambos equipos.
- Regular el tiempo de juego para cada uno de los equipos pase por el rol de ataque o defensa. Por ejemplo: En 3 minutos, ver cuántos jugadores han conseguido la meta.
- Mientras el sujeto va del punto inicial al punto final, uno o varios miembros del equipo contrario tienen que hacer un determinado ejercicio de coordinación, fuerza, velocidad, etc.
- Podemos variar el espacio de juego, bien para el lanzamiento o para el desplazamiento.
- Igualmente, podemos variar el móvil, siendo más o menos ligero, de diferentes materiales, o limitar las zonas corporales de golpeo (sólo con la mano, o con el pie, desde el suelo a balón parado, al voleo, que lo lance alguien del equipo contrario, etc.)

valoración de la sesión

Los alumnos que participaron en un primer momento en el equipo B, lanzaron el balón lejos del punto inicial, y los que participaban en el equipo A, llegaban con el móvil al punto final antes que ellos.

Cuando se cambiaron los papeles, ambos equipos habían comprendido el juego, y el equipo A se distribuía mejor en el espacio, mientras que el equipo B buscaba zonas más estratégicas para lanzar el móvil, hacia atrás e incluso entre los miembros de su propio equipo para impedir al equipo contrario que recogiera el móvil. Fue la primera norma que tuvimos que añadir, la zona de lanzamiento, porque se llegó al contacto entre los dos equipos.

A medida que fuimos haciendo más complejo el juego, introdujimos las “bases”, los alumnos recordaban el *baseball* y trataban de imitar sus aspectos reales de juego, llamando al que lanza el balón “bateador”, sugiriendo un “pitcher”, etc.

Al reducir el espacio de juego se hace más complicada la asignación de tareas al equipo que defiende el espacio. Al aumentar el recorrido, desde el punto inicial al final del lanzador, se facilita la consecución de tareas al equipo contrario.

Los alumnos que tenían menor condición física, ocupaban espacios estratégicos en los que bien había poca distancia de carrera, o bien estaban cerca del final del recorrido. También destacaban en determinadas tareas asignadas al equipo que defiende el campo, mientras que los más capacitados recorrían grandes espacios o se les asignaban tareas de velocidad o fuerza, etc. En función de su condición física.

Durante el transcurso de la sesión, no se ha detenido el juego para consensuar técnicas ni tácticas, han sido los propios participantes los que han ido interpretando el transcurso del juego y adaptándose al mismo.

Los diferentes roles que aparecían en las tácticas que aplicaban, no tenían un claro sujeto que los imponía, sino que se distribuyeron espontáneamente, o bien por parejas de amigos que se asociaban en una “minitarea” dentro del gran equipo.

toque de salud

- Utilizar correctamente las zonas corporales con el objetivo de golpear el móvil sin riesgo de lesión.
- Equilibrar los agrupamientos de alumnos en función de las capacidades y habilidades físicas.
- Desarrollo de la igualdad de oportunidades en el grupo, independientemente del nivel físico.
- Favorecer el conocimiento y la aceptación del propio cuerpo.

atención a la diversidad

• ACTIVIDADES DE REFUERZO:

Recoger por escrito los diferentes roles desarrollados en cada uno de los equipos, mediante la observación de los compañeros más relevantes por su condición física.

• ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Terminada la sesión, propondrán por escrito nuevas normas para que el juego siga funcionando con un mayor nivel de complejidad, así como la posibilidad de proponerlo para la siguiente sesión.

• ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS QUE TEMPORAL O PERMANENTEMENTE NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS:

Podrían ser los encargados de controlar los tiempos de actuación de cada uno de los equipos en un rol del juego. O bien, controlar el tiempo de desplazamiento para sugerir tareas que asignar a los equipos que juegan.

Pueden recoger las diferentes normas en orden cronológico de la sesión, así como las causas que han llevado a la imposición de las mismas para el comentario final de la sesión.

sesión n.º 8: un intruso en nuestro campo

interdisciplinariedad – transversalidad

Tutoría: establecer grupos de trabajo con independencia de las relaciones personales más afectivas.

Ciencias Sociales: historia del deporte y de la actividad física (Diferentes roles de participación a lo largo de la historia).

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- La actividad en sí es transferible al tiempo extraescolar, una vez que se reúnan cuatro personas, dispongan de un móvil (balón u otro objeto, como una botella de plástico), y de un espacio cualquier para realizar una actividad similar en normas a las que hemos propuesto en esta sesión.
- Podemos buscar la posibilidad de participación de todos en las actividades físicas colectivas que tengan planteadas para su tiempo libre, independientemente de la condición física o las habilidades de cada uno.

educación de las emociones y los sentimientos

- Los alumnos que normalmente se sienten “apartados” del “juego de patio” de sus compañeros por no correr o por ser poco hábil con los pies o con las manos, hoy podrá encontrar su hueco en el juego, a través de las consignas que hemos ido proponiendo.
- Cada profesor será capaz de buscar una actividad en la que resalten estos alumnos, con el objetivo de darles un protagonismo especial en el juego. Sería interesante que estas personas realizaran una reflexión positiva de la sesión, en caso de haberse integrado en el juego.

reflexiones para el profesorado

- Con un juego tan sencillo, como el inicialmente planteado, cada profesor deberá pensar en los participantes de la sesión en la que va a proponer esta actividad. Se debe estar atentos a las posibles normas que hagan el juego más cooperativo. Esas tareas que podemos asignar a los equipos, estarán pensadas para que los “menos hábiles”, los que peor condición física tengan, puedan resaltar, o en el caso de equilibrar resultados muy diferenciados.

ficha resumen: un intruso en nuestro campo

actividades

1. "DISTRIBUCIÓN CALIENTE"

Calentamiento mediante el juego de las "4 esquinas"



2." DISTRIBUCIÓN ESPACIAL"

Fijaremos en un primer momento la zona de lanzamiento y la zona que hay que alcanzar para conseguir el objetivo.



3. "LANZAMIENTO DEL BALÓN"

El jugador atacante, intentará poner el móvil fuera del alcance de los jugadores del equipo contrario

Alternativas:

Ampliar La Distancia Del Desplazamiento
Todos Tocan El Balón



ASPECTOS A OBSERVAR:

Papel que cada alumno representa en el juego, prestando especial atención a los "menos rápidos, fuertes, etc."
Resultado de las normas pactadas en la participación de todos los alumnos.
Distribución equitativa de las tareas de equipo
Integración de todos los alumnos en el juego.

sesión n.º 9: jugamos con las manos

título de la sesión n.º 9

jugamos con las manos

justificación

En nuestra materia, encontrarnos actividades físicas estereotipadas que nuestro alumnado puede imitar a la perfección. Aunque también se esté olvidando la imaginación y la creatividad para inventar.

Con el trabajo colaborativo, se obtiene una mayor autonomía de los estudiantes reduciendo las explicaciones magistrales del profesor e incrementando la construcción e intercambio grupal de su aprendizaje. Con ello, los alumnos y alumnas asumirán un mayor protagonismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así por ejemplo, dentro de los procesos de negociación, les ayudaremos a intervenir en la selección de las normas de la actividad, como parte de un proceso democratizador y emancipador.

Para hacer efectivo este proceso de diálogo entre iguales, como clave del trabajo colaborativo, los grupos de trabajo deben ser heterogéneos y diversos. En este caso nos podremos valer de la reflexión y del contraste entre las opiniones personales de todos los participantes, dejando que lleguen hasta llegar al consenso de unas normas de juego.

Debemos habituarnos a compartir y expresar opiniones divergentes, pues habitualmente, en la vida ordinaria, existen diferentes formas de interpretar la realidad. Para ello, el aula se debe convertir en un espacio de conocimiento compartido, donde el aprendizaje se desarrolla a través de la comunicación, como una negociación abierta y permanente, que tenga en cuenta las aportaciones del alumnado y del profesor según sus posibilidades.

En esta sesión, se propone utilizar materiales fijados de antemano de manera que sean los propios alumnos quienes desarrollem una actividad de coordinación óculo-manual. Se trata de que ellos lleguen a pactar unas normas consensuadas que favorezca la marcha de la sesión.

intenciones educativas

- Promover el trabajo en grupo, para la resolución de problemas.
- Conocer diferentes prácticas de iniciación deportiva desde la (coordinación óculo-manual)
- Conocer juegos y actividades físico-motrices de diferentes zonas geográficas, dentro de nuestra Comunidad.
- Valorar la importancia de compartir juegos y actividades físicas entre sujetos de diferentes zonas geográficas, con tradiciones y valores culturales diversos.
- Realizar diversas actividades de iniciación deportiva, a partir de los diferentes tipos de actividades de coordinación dinámica general y específica.
- Imaginar y desarrollar diferentes tareas para utilizar materiales convencionales y no convencionales, en cualquier espacio, y con un fin meramente lúdico.
- Evitar la práctica competitiva, sustituyéndola por una práctica cooperativa.

contenidos

- Actividad física y salud. Beneficios, riesgos, indicaciones y contraindicaciones.
- Habilidades específicas (coordinación ojo – mano)
- Aceptación de las normas establecidas por el grupo de participantes
- Distinción entre actividades competitivas de otras colaborativas.
- Valorar la influencia sobre la salud de la actividad física competitiva.

aspectos a observar

- Qué normas se han establecido en cada grupo de trabajo
- Las similitudes y diferencias entre deportes conocidos (bádminton, tenis, voleibol, badminton, etc.)
- El grado de existencia de competitividad /cooperación en la práctica
- La autonomía de trabajo de los grupos formados en la organización de la actividad y el establecimiento de las normas de la misma.
- Cómo se llega a la resolución de problemas psicomotrices.
- La intensidad de las actividades fisicomotrices.

actividades y estrategias

1.- “DISPERSIÓN”

Distribuimos diverso tipo de material en el espacio del que disponemos para realizar actividad física. El reparto experimentado fue el que sigue: empleando el perímetro de la pista polideportiva, utilizamos las cuatro esquinas y los dos centros de campo, de forma que el alumnado pudiera desplazarse por el espacio como consideraran oportuno y sin molestar el resto de actividades.

Los materiales que distribuimos por el espacio fueron: 4 raquetas de plástico gordas y dos indiacas, 4 raquetas de bádminton y dos volantes, 2 pelotas de tenis, 4 raquetas de pin-pong y 2 pelotas de pin-pong, 1 freesby, 1 dado gigante. Los participantes, se distribuyeron equitativamente en las seis zonas de actividad, de forma libre.

El tiempo empleado para colocar el material fue muy corto, comparado con la distribución de los participantes (con movilidad propia), pero reacios a entrar en determinados grupos de actividad.

No se hicieron grupos mixtos hasta que hubo necesidad de redistribución de personas por motivos impuestos por los alumnos. El profesor se mantuvo al margen, tan sólo definió el número de participantes en cada grupo. Una vez cumplido el requisito, comenzó el tiempo de actividad.

2.- “CIRCUITO”

Realizaremos un circuito encontrando un material diferente en cada estación, con el que tenían que jugar a partir de unas normas consensuadas. El tiempo de actividad en cada estación era de 4 minutos, y el tiempo de paso entre estaciones de 1 minuto. Las estaciones empleadas fueron las siguientes:

sesión n.º 9: jugamos con las manos

“UNA INDIACA ENTRE RAQUETAS”

- Material: 4 raquetas de plástico gordas y 2 indiacas
- Consigna de la actividad: golpear la indiaca con las extremidades superiores.

Todos tienen completa libertad para realizar cualquier tipo de movimiento, desplazamiento, golpeo, etc. Es una consigna completamente abierta, dejando la posibilidad de que el móvil vuela o se arrastre por el suelo, etc.

Los alumnos, que primero participaron en esta estación, establecieron dos parejas de juego, de tal forma que utilizaban una raqueta cada uno y una indiaca cada dos.

“CADA CUAL A SU VOLANTE”

- Material: 4 raquetas de bádminton y 2 volantes
- Consigna: las raquetas, empuñadas con una mano, golpean el volante.

Los alumnos, al igual que en la estación anterior, tienen completa libertad para utilizar el material dispuesto en esa zona de actividad.

Los alumnos buscaron una línea del suelo para distribuirse en un juego similar al bádminton jugando de dos en dos, con un volante cada pareja.

“LAS DOS PELOTAS”

- Material: 2 pelotas de tenis
- Consigna: las pelotas sólo pueden manejarse con las manos (golpeos, conducciones...)

Los alumnos pueden optar por un campo partido, o por el golpeo contra una pared jugando en campo com-partido.

Algunos grupos optaron por una actividad similar al conocido tenis jugando con la mano, mientras que otros optaron por el frontón.

“PIN Y PONG”

- Material: 4 raquetas de pin pong y 2 volantes.
- Consigna: las raquetas, empuñadas con una mano, golpean la pelota.

Los primeros alumnos, que pasaron por la estación, jugaron por parejas, dos contra dos, intentando que la pelota no cayera al suelo, aunque sí caía, seguían jugando. Sólo un grupo, decidió, al final de la sesión, sentarse en el suelo mientras se pasaban las dos pelotas entre los cuatro de manera aleatoria. Dijeron que la alta intensidad que mantuvieron en otras estaciones les llevó pensar en algo sedentario.

“LA TAPA DE LA CAZUELA”

- Material: 1 freesby
- Consigna: cualquier lanzamiento o recepción se realizará con las manos. No se puede utilizar otra parte del cuerpo.

La mayoría de los alumnos sonrieron al decir la consigna, sin embargo, en la práctica se insistió que no se podían utilizar los pies para detener el freesby que se deslizaba por el suelo. Incluso hubo que insistir en la manera de agacharse para recogerlo. Los alumnos comentaron negativamente esta actividad, por la mala costumbre de agacharse flexionando el tronco en lugar de las piernas para recoger cualquier objeto del suelo, máxime un freesby, metidos en una dinámica de juego en la que se pierden estas nociones saludables para ser “eficiente” y hacer las cosas como estás “acostumbrado”.

“DA Y DOY”

- Material: 1 dado gigante construido por los alumnos.
- Consigna: cualquier lanzamiento o recepción se realizará con las manos. No se puede utilizar otra parte del cuerpo. Al caer el dado en el campo contrario, se leen los puntos que éste indica.

En un grupo se asignaron un número, de tal forma que decían un ejercicio a realizar, y al número que saliera, tenía que hacerlo, por ejemplo 5 sentadillas bien hechas, 10 abdominales, etc. Con el tiempo, perdieron recursos físicos, y llegaron al juego de patio llamado “verdad, atrevimiento o beso”, en el que el implicado, escogía una de las tres acciones y los demás acordaban qué tenía que hacer.

En otros casos, jugaron a “sangre”, otro conocido juego de patio en el que uno lanza el objeto y grita un nombre, teniendo que recoger el objeto antes de que caiga al suelo esa persona, pudiendo en este caso decir otro nombre, o bien si ha caído al suelo gritar “sangre” para que el resto pare su desplazamiento e intentar tocar desde el sitio con el objeto a alguien.

Otros intentaron hacer del dado un balón, jugando a puntos, o a voleibol... Pero de cualquier manera, la actividad que más complicaciones les dio fue ésta, por tener que dictar unas normas de juego con un material que a priori, no tiene relación con normas conocidas como las deportivas, recurriendo a los juegos de patio conocidos por ellos.

“REFLEXIÓN FINAL”

Momento final de la sesión en la que se expresan las opiniones, anécdotas, reflexiones sobre la práctica de la sesión realizada.

valoración de la sesión

Los momentos de más interesantes de la sesión fueron los primeros compases del circuito, en el cual, los grupos se tenían que poner de acuerdo en la actividad a realizar ya que debían acordar unas normas. Una vez pasados los primeros compases del circuito, las actividades fueron repitiéndose, decayendo la imaginación, conformándose con juegos parecidos a los establecidos por los primeros participantes en la estación.

El componente competitivo estuvo presente en la mayoría de los casos, fundamentalmente en las personas que practican deporte extraescolar. Algunos establecieron un sistema de tanteo, similar al deporte al que trataban de emular, como el tenis, o bien adaptando su zona de juego a un campo deportivo virtual, como fue el caso del frontón, con chapa en el frontis incluida.

Sería conveniente, hacerles reflexionar, en otra sesión similar, en el aspecto colaborativo que ofrecen los materiales. Por ejemplo, mantener el indicado el mayor tiempo posible en el aire, independientemente de las líneas de la pista, o de la mano que no tiene raqueta, puesto que en esa estación no se decía “golpeo con la raqueta” en la consigna.

Podemos incluir la mano no dominante en alguna consigna, de manera que completemos la integridad del ejercicio en cuestión, puesto que en ningún caso se propuso por iniciativa de los alumnos, tendiendo a gestos técnicos similares a los deportes aunque con otros materiales.

sesión n.º 9: jugamos con las manos

La variación de forma y peso de los materiales, no les supuso dificultad alguna, aunque reconocieron que al principio se tenía una “fuerza automatizada”, y se golpeaba muy fuerte el volante de bádminton al venir del indiaca con raquetas más pesadas. También hicieron alusión al tamaño de las raquetas, costándoles al principio reconducir la distancia de golpeo de la raqueta de bádminton a la raqueta de tenis, no siendo tan complicado el paso a las dos pelotas de tenis desde el pin pong.

La intensidad de la actividad varió en función de la competitividad que aplicaran los participantes a las normas, llegando al extremo comentado líneas más arriba de un cansancio físico que les obligó a pensar en normas sedentarias de juego. También la intensidad se relacionó con la facilidad de adaptar el material propuesto a la similitud con un deporte competitivo, siendo el bádminton y el frontón o tenis, las actividades más intensas, con mayor tiempo de actividad en los 4 minutos propuestos para la estación, mientras que el dado fue el polo opuesto, con menor tiempo de actividad y mayor tiempo para establecer las normas o adaptar el dado a un juego conocido.

En cuanto a la agresividad, no se detectó en general, excepto en la violencia del lanzamiento del dado cuando se jugaba al juego llamado “sangre”, si el adversario estaba cerca del lanzador. El riesgo de lesiones en este ejercicio concreto era reducido debido al gran volumen del dado, escaso peso y al ser de material blando.

toque de salud

- Evitar contactos agresivos, fomentando la colaboración entre los jugadores.
- Fomentar la comprensión y la colaboración con las personas menos “hábiles” con las manos.
- Adquirir hábitos saludables en la adquisición de posturas de golpeos y recoger materiales del suelo.
- Controlar de la intensidad de la actividad.

atención a la diversidad

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

- Buscar relaciones entre las actividades realizadas en la primera vuelta del circuito y las actividades físicas convencionales (deportes)

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

- Buscar nuevas alternativas a las planteadas en la sesión para cada uno de los materiales que nos encontrábamos en las diferentes estaciones del circuito.

ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS QUE TEMPORAL O PERMANENTEMENTE NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS:

- En esta sesión serán los encargados de anotar las diferentes modalidades de cada estación.
- Anotarán las normas que cada grupo ha establecido en cada estación

interdisciplinariedad-transversalidad

Tecnología: construcción de materiales para la práctica de la actividad física. Por ejemplo: raquetas, móviles, dados, etc.

Ciencias Sociales: recopilar juegos populares de diferentes zonas geográficas

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Cada alumno estará en condiciones de transferir estas actividades fuera del horario escolar, en la medida que se ha implicado en la elaboración de una actividad recreativa con unas normas adaptables a todos los participantes, pudiendo utilizar cualquier material que esté a su alcance.

educación de las emociones y los sentimientos

- Podemos hacer reflexionar a los alumnos sobre los siguientes puntos:
- Aquellos que han llevado a cabo la actividad en tono competitivo, las sensaciones que han tenido al ganar o perder en cada una de las estaciones.
- Cómo han superado la sensación de dificultad en la práctica con algún material.
- Cómo se han sentido al proporcionar una idea al grupo que ha sido recogida con entusiasmo o aquella idea rechazada rotundamente por el resto de participantes.

reflexiones para el profesorado

- ¿Nos hemos planteado “exprimir” la imaginación de nuestros alumnos para utilizar un material convencional en actividades no convencionales?, o por el contrario, ¿somos de la opinión de que es más cómodo dar un material deportivo, que nuestros alumnos conocen, y tratar de “domar” su coordinación, recién estrenada por el cambio físico propio de su edad, enseñando técnicas deportivas, para reproducir una determinada práctica deportiva o modelo dictado por el profesor / entrenador.?
- Si la respuesta a la primera pregunta es positiva, la sesión arriba expuesta se adapta a cualquier tipo de coordinación, variando o no, el material disponible a nuestro alcance. Por el contrario, si la afirmación está cargada en la segunda pregunta, seguiremos necesitando pistas polideportivas con líneas y materiales reglamentarios que nuestros alumnos imitarán cuando salgan de nuestras clases, siguiendo sin poder “jugar” en cualquier espacio y con cualquier material.
- Con estos planteamientos para las sesiones de habilidades específicas, ¿nos encontraremos con dos sesiones iguales a lo largo de nuestras carreras profesionales? Quizá la respuesta sea rotundamente, no. Y quizás en esta variedad, se esconda el miedo a la incertidumbre a lo largo de la sesión, el miedo a encontrarnos con respuestas a los problemas que planteamos a nuestros alumnos que jamás hubiéramos imaginado. Entonces, ¿por qué negarles la capacidad para desarrollar su imaginación en nuestra materia?

ficha resumen: jugamos con las manos

actividades:

1.- “DISPERSIÓN”.

Distribuimos el material en el espacio del que disponemos para realizar actividad física.



2.- “CIRCUITO”

“UNA INDIACA ENTRE RAQUETAS”. Golpear la indiaca con las extremidades superiores.



“CADA CUAL A SU VOLANTE”. Las raquetas, empuñadas con una mano, golpean el volante.



“LAS DOS PELOTAS”. Las pelotas sólo pueden manejarse con las manos (golpeos, conducciones...).



“PIN Y PONG”. Las raquetas, empuñadas con una mano, golpean la pelota.



“LA TAPA DE LA CAZUELA”. Cualquier lanzamiento o recepción se realizará con las manos. No se puede utilizar otra parte del cuerpo.



“DA Y DOY”. Cualquier lanzamiento o recepción se realizará con las manos. No se puede utilizar otra parte del cuerpo.



ASPECTOS A OBSERVAR:

Qué normas se han establecido en cada grupo de trabajo

Grado de existencia de competitividad /cooperación en la práctica

Autonomía de trabajo de los grupos formados en la organización de la actividad y el establecimiento de las normas de la misma.

Intensidad de las actividades.

título de la sesión n.º 10**de paseo por la fuente del cobre****justificación**

En muchas ocasiones nuestros alumnos nos transmiten el deseo que tienen de realizar salidas y excursiones al medio natural, con la ventaja de que este medio puede aportar un gran número de experiencias de aprendizaje para ellos. No obstante, el uso del medio natural exige el desplazamiento de esos alumnos con la consiguiente salida del centro escolar; lo cual nos plantea algunos inconvenientes (riesgos a accidentes), pero también muchas ventajas educativas (la riqueza de actividades dicho medio puede aportar a la educación integral de esos escolares).

Con objeto de que esta actividad represente realmente una acción educativa, los docentes debemos procurar que nuestra propuesta de salida al medio natural esté enriquecida por el aporte de otras materias (visión interdisciplinar y de transversalidad). Así como aprovechar los múltiples beneficios (físicos, sociales, afectivos, etc.,) que dicho medio puede aportar a la actividad educativa de nuestros escolares.

Para el profesorado de Educación Física el medio natural debe representar un medio que favorezca no sólo los aspectos motrices, sino que puede ayudarle para activar conductas solidarias y de relación social. El contacto de nuestro alumnado con la naturaleza debe ser medio más para atender el desarrollo de múltiples valores y actitudes, que en el entorno urbano y dentro del recinto escolar resultan más complejas de atender. Así debemos posibilitar que nuestro alumnado colabore y conviva a través de actividades, que les exigirá el dominio de un alto número de destrezas y habilidades corporales (agilidad, fuerza, resistencia, coordinación, percepción espacio-temporal, etc), desarrolladas por medio del senderismo, la iniciación a la escalada, la orientación, etc.

Por tanto, los profesores debemos llevar a cabo experiencias corporales que sean positivas y significativas para nuestro alumnado, fomentando la práctica de actividades en el medio natural. Haciendo que dicha experiencia sirva para despertar en el grupo de alumnos y alumnas el interés y la preocupación por el respeto por dicho medio, así como para iniciarse en la realización de actividades físicas que puedan servirles en un futuro para ocupar su tiempo de ocio.

intenciones educativas

- Conocer y experimentar las posibilidades educativas del desplazamiento por el Medio Natural.
- Experimentar y valorar las posibilidades de la salida desde aspectos motrices, sociales, emocionales y cognitivos.
- Conocer y utilizar los materiales básicos para una actividad educativa de senderismo.
- Conocer y valora el espacio natural circundante e interpretar el paisaje.
- Participar, disfrutar, relacionarse y colaborar con los compañeros, valorando la experiencia desde el punto de vista emocional y educativo.
- Participar en actividades físicas saludables desarrolladas en el medio natural.

sesión n.º 10: de paseo por la fuente del cobre

contenidos

- Conocimiento de la relación entre salud, la práctica de actividades físicas en el medio natural y la calidad de vida.
- Realización de marchas, senderismo, orientaciones, juegos, y otras actividades en la Naturaleza.
- Respeto y responsabilidad hacia el cuidado del Medio Ambiente.
- Conocimiento geográfico y cultural de la zona de la salida.

aspectos a observar

- Participan y colaboran de forma activa en la realización de juegos y actividades en el Medio Natural.
- Muestran actitudes de cooperación, de interrelación y de respeto hacia los compañeros.
- Respetan y cuidan el entorno y el Medio Natural.

actividades y estrategias

- Es necesario, clarificar a los alumnos el recorrido que se va a realizar con anterioridad a la salida, por eso es conveniente entregarles una temporalización de la propia salida:
- Salida: 8h del Centro Escolar.
- Desayuno en Ruta: 9.45h
- Inicio de la Actividad: 11.00h
- 11.00h a 14.00: Desarrollo de la actividad: itinerario, actividades y juegos*, ascensión a la Cueva del Cobre.
- Comida en Ruta: 14.00h. Siesta y/o Taller de Yoga.
- 16.00h: Regreso al punto de partida de la ruta.
- 18.00h: Llegada al punto de inicio. Puesta en común. Cambio de ropa y visita a la Iglesia Románica de San Salvador de Cantamuda.
- 19.00h: Regreso a Valladolid.
- 21.30h: Llegada al centro escolar.

*A lo largo de toda la ruta se realizan diversas actividades en el Medio Natural:

1.- “EL CIEGO Y EL PARALÍTICO”:

Divididos en parejas, uno hace de caballo /el ciego) y el otro (el paralítico) de jinete. El jinete golpea el hombro del caballo para cambiar de dirección y no chocar con nadie.

2.- “CARA Y CRUZ”:

El equipo nombrado debe correr hasta su “casa” mientras el otro lo persigue. Cada alumno pillado se pasa al otro grupo.

3.- “ EL ESCONDITE INGLÉS NATURAL”:

Valiéndose de una zona arbolada, se desarrolla este juego tradicional.

4.- “AMIGO INVISIBLE NATURAL”:

Otro juego transversal que se va a llevar a cabo durante toda la salida. Se reparten entre toda la clase papeles con los nombre de todos los alumnos de la salida. Este consiste en que ningún alumno puede decir quien es su amigo, y deberá fijarse a lo largo de toda la ruta, del comportamiento de éste con los compañeros y con el medio, además deberá elaborar un objeto con elementos abióticos del medio, para regalar a su amigo invisible al final de la salida.

Al final de la ruta, se comienzan a desvelar los amigos, haciendo un pequeño comentario sobre la actitud del compañero que tenía que observar y le entrega su regalo.

valoración de la sesión

Desde la salida de Valladolid, el alumnado se agrupa de forma fija, notándose que los chicos se separan de las chicas, mostrándose reacios a mezclarse.

Una vez llegados al punto de partida de la ruta, tras explicar las normas básicas de actuación en el Medio Natural, los alumnos no prestan mucha atención a dichas explicaciones, parecen que conocen como se ha de actuar en este medio, ya que se oyen comentarios, tales como: “ Ya ves, este ahora, como que no supiéramos ya que debemos y que no hacer” “ Pero si soy de pueblo” “ Esto es como la ciudad pero sobre verde”

A raíz de estas frases, el profesor realiza una serie de preguntas para verificar el conocimiento verdadero de su alumnado, comprobándose, ser este bastante escaso, por lo que vuelve a incidir sobre los aspectos comentados.

A lo largo de la ruta, se comprueba que el recorrido está al alcance de todos los alumnos, es decir, no se manifiestan actitudes de cansancio y fatiga. Sin embargo, les agrada el paisaje y lo que van viendo en el transcurso del recorrido: “ Vaya pasada, es una gozada todo esto, yo no veo esto en Pucela” “ ¿Y este es el mismo río lleno de mierda que tenemos en Valladolid?, la verdad no se parece en nada, si estamos bebiendo agua del Pisuerga ¡ increíble!...”

Según avance el día, y tras recordarles el profesor los regalos del juego del amigo invisible, los alumnos se centran en buscar elementos para elaborar su regalo, por lo que la vuelta de la ruta, tras comer, los alumnos van centrados en ese trabajo, muestran muchas ganas por conocer sus amigos invisibles. Esto hace que se entablen conversaciones entre todos los alumnos, incluidos chicos y chicas.

El taller de yoga propuesto como actividad voluntaria, no tiene gran participación, solamente son 12 los alumnos que lo realizan, mientras el resto dialoga y descansa sobre la llanura.

Durante el regreso, los dos juegos propuestos, son hechos por la totalidad del alumnado, se ríen y disfrutan con ellos, incluso demandan la repetición de ellos, por lo que los hicimos en varias ocasiones. Un alumno propone jugar al escondite, por una zona abrupta del recorrido, y resulta ser una idea estupenda, ya que los alumnos participan con gran entusiasmo. Estos juegos hacen que se retrase el horario más de media hora.

sesión n.º 10: de paseo por la fuente del cobre

- La visita a la iglesia, no les causa gran expectación, por lo que esta es más breve de lo programado inicialmente.
- En la puesta en común final de la salida, los alumnos muestran gran agradecimiento por la salida e insisten en la repetición de este tipo de salidas en otras ocasiones.
- El amigo invisible, da muestra del compañerismo creado en la ruta, se crean regalos muy costosos de realizar, todos ellos con elementos del medio. Los comentarios y observaciones de los compañeros dan lugar a risas y expresión de sentimientos tal vez no manifestados entre ellos con anterioridad.

toque de salud

- La actividad física saludable en el Medio Natural.
- El Medio Natural como elemento de mejora de la salud y la calidad de vida.
- Fomentar la capacidad de reflexión sobre las vivencias propias entorno a las actividades físicas en el Medio Natural.
- Fomentar la capacidad de relación y comunicación entre los alumnos.
- Reflexionar sobre la necesidad de la adecuación del vestido y el calzado a la actividad a realizar.
- Prevenir los accidentes en el medio natural.

atención a la diversidad

- **Asmáticos:** seguirán las recomendaciones de su informe médico, realizando el recorrido de forma tranquila y pausada, utilizando un aerosol en caso de necesidad hasta finalizar si las condiciones ambientales no fueran las apropiadas ese día.
- **Alumnos con retraso mental:** irán acompañados por un compañero designado a lo largo de la salida, el cual será su apoyo y ayuda en las dificultades que se encuentren.
- **Alumnos que no puedan realizar la salida:** los cuales harán un trabajo de investigación de la zona donde se desarrolla la salida. De igual manera, llenarán la ficha del alumno con los datos que conozcan.

interdisciplinariedad – Transversalidad

- **Lengua:** lectura de textos informativos de la zona, incluido el que figura en esta sesión.
- **Conocimiento del Medio:** estudio geográfico de la zona, tratando la flora y fauna que en ella se pueden encontrar.
- **Plástica:** elaboración de un mural con las diferentes flores secas y elementos encontrados durante la salida. También se puede elaborar una exposición de todos los regalos elaborados para el amigo invisible natural.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Aprovechar todos los regalos realizados para el amigo invisible, para organizar una exposición para el día de jornadas abiertas del colegio, donde se muestren todos los regalos realizados y su consecuente comentario del por qué de ese objeto.

educación de las emociones y los sentimientos

- Se trata de contribuir al desarrollo corporal y social de los adolescentes a través de estas actividades en el Medio Natural, sirviendo estas salidas de lugar de expresión de sus intereses, inquietudes, deseos y aspiraciones. A través de estas salidas, el alumnado reflexiona sobre la realidad en la que viven, y de este modo, contribuimos a su proceso de concienciación. En el juego del amigo invisible natural, se ponen en juego, procesos de expresión de sentimientos y emociones hacia y para los compañeros, donde los adolescentes han de manifestar sus sentimientos hacia ellos, tanto positivos como negativos (aspecto a tener en cuenta para la intervención del profesor como mediador ante posibles problemáticas).

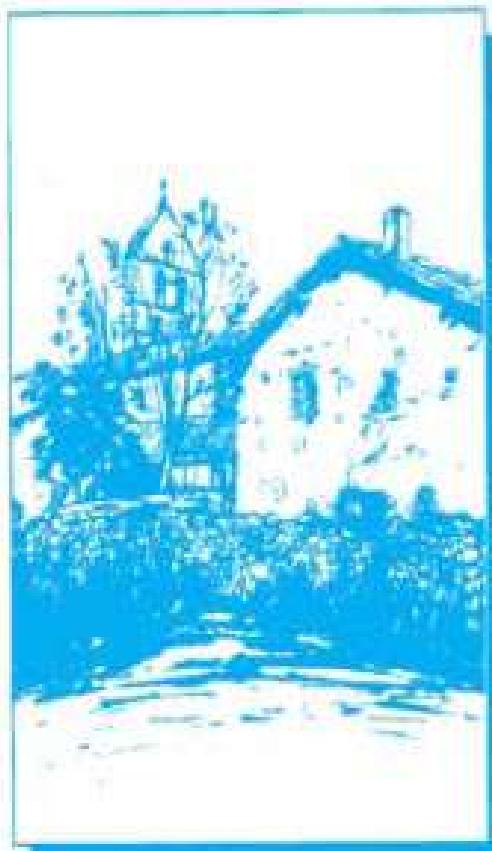
reflexiones para el profesorado

- Por todo ello surge el reto de promover en nuestros alumnos la autonomía, tanto en aspectos cognoscitivos e intelectuales como en su desarrollo social y moral. Por lo que es tarea de todos los docentes e instituciones educativas fomentar una educación que cultive aquellos valores, formas de conocimiento y relaciones interpersonales que sitúen a nuestro alumnado en la realidad social en la que se encuentran. Es tarea de todos fomentar el desarrollo de valores de respeto y cuidado de aquello que nos rodea, incluido el medio social y natural.

ficha para el alumno nº1:

Fuente: Folleto informativo realizado por Juan García Luis y J. Carlos del Canto. Consorcio Turístico de la Montaña Palentina.

LA FUENTE DEL COBRE



Acceso y recorrido

Para llegar hasta el Valle de Redondo, salimos de Covera de Pisuerga por la carretera C-627 en dirección a Potes. Un kilómetro después de pasar el pueblo de San Salvador de Cantamuda, una carretera local nos lleva hasta Santa María de Redondo, punto de inicio de esta excursión.

Al final del pueblo, cruzamos un puente que salva el arroyo Lombatero y seguimos la pista que transcurre paralela a la escollera de una antigua mina de carbón y que nos lleva a otro puente sobre el río Pisuerga. A partir de aquí el camino asciende dejando el río a la izquierda. Hemos de cruzar un puente más y pronto nos encontraremos con una bifurcación. Junto al cruce hay una señal que limita el acceso de vehículos.



Continuamos por la derecha (la pista que bajamos a la izquierda será por donde elevarnos al regreso), hasta la confluencia de dos valles. El Pisuerga recibe a nuestra derecha las aguas del arroyo de Tejedo. Se cruza el río, tras pasar por unas campas, el camino, ahora apenas un sendero, asciende por el fondo del valle, cerca de ro. Este es uno de los tramos más atractivos del itinerario. El sendero transcurre bajo un sotobosque de haya, robles, acebos, avellanos, abedules y mostajos, a veces por el cauce seco de algún torrente.

Cuando por fin el centro abandona la vegetación, encontraremos de repente, con unas pequeñas cascadas y agua, más arriba la Fuente del Cobre, coronada por las crestas de unos farallones calizos.

El regreso se puede efectuar por la misma ruta o por un sendero alternativo, bien marcado por el continuo tránsito de los visitantes, que parte de la misma boca de la cueva y que nos llevará por la ladera. Abajo divisamos el valle y a la izquierda, hermosos bosques de haya. Llegamos a una majada donde descansan las vacas. Desde aquí podemos disfrutar de una excelente panorámica de las cumbres de la Sierra de Peña Labra. Pasamos la majada y tomamos una pista que nos introduce estrechada en un bosque de roble por el que descendemos. Hasta encontramos con el camino por el que hicimos la ascensión.

Distancia aproximada: 10 km. (ida y vuelta). Desnivel: 400 m. Duración: 4-5 horas. Época: todo el año. En invierno y al comienzo de la primavera la nieve y el agua pueden dificultar el acceso.

Los lugares de nacimiento de los ríos suelen ser objeto de numerosas peregrinaciones. Al natural deseo de conocer el origen de las aguas que bañan nuestra tierra y de nuestros campos y bañan nuestros pueblos y ciudades, se une el hecho de que los ríos nacen casi siempre allí donde la naturaleza se muestra más generosa, en entornos montañosos y espacios naturales de gran variedad.

No podía suceder de otra forma con el nacimiento del Pisuerga, que a los citados encantos une el misterioso atractivo que otorga el surgir de una profunda cueva. En su origen, un húmedo Pisuerga recoge las aguas nivales de las montañas que rodean el idílico valle de Radondo, perteneciente al municipio de la Peña. Valle de vocación ganadera y zona de tránsito hacia la

vecina Cantabria, el origen de su población se remonta a las colonizaciones efectuadas por los primeros reyes leoneses en el inicio de la reconquista, allí en los albores de los siglos IX y X.

Tradicionalmente, Fuente del Cobre ha sido considerada como lugar de nacimiento del río Pisuerga. Sin embargo su verdadero origen está unos kilómetros más arriba, en las laderas del Valdecaballas (2.139 m.).

Las aguas recogidas por varios arroyos y pequeñas lagunas, se filtran por una sima en el sumidero del Sal de la Fuentecilla para surgir dos kilómetros más adelante por la boca de la cueva.

Esa ha sido explorada por varios equipos de speleólogos. Para los interesados en el tema, Gonzalo Alcalde Crespo ha realizado una excelente monografía.

Vuelta al valle

El valle de Radondo está ocupado en gran parte por bosques caducifolios, principalmente hayedos y ribeteados de rebollo y robles altos.

A lo largo del recorrido encontramos otras especies que suelen aparecer acompañando a las citadas abedules, acebos, servales, mostajos y avellanos. En el sotobosque y en las orillas de los arroyos aparecen flores silvestres como la aguileña y el acónito. En las zonas más altas el bosque da paso a formaciones arbustivas de brezos, escobas y pomoas. Donde falta el matinal, en las brumas, el espacio lo ocupan las praderas de montaña.

La fauna

Los valles de norte de Palencia son uno de los últimos refugios del oso pardo, que encuentra alimento en estas praderas y en los frutos de hayas y robles. Abundan también aquí otros grandes mamíferos como los jabalíes, ciervos y corzos. En los alrededores de la cueva es habitual la presencia de chivitos (piquiroja y piequiquita) y aviones roqueros. Buitres y alimoches sobrevuelan las cumbres. En ríos y arroyos vive la trucha común, el dorado y la salamandra y en sus cercanías anda el mundo acuático.

ficha para el alumno nº2

A la hora de realizar esta salida, es necesario que conozcáis aquellos elementos y/o utensilios que son pueden ser de utilidad para la realización de salidas al Medio Natural, en función de la duración de la salida, de la época de año, deberéis adecuar el contenido de vuestra mochila.

A continuación figura una lista general que os recomendamos:

MOCHILA DE ATAQUE

VESTUARIO

- Calzado cómodo y adecuado para andar en montaña (botas de trekking o zapatillas). Deberá ser calzado usado, nunca estrenarse en la excursión.
- Calcetines (gordos si es para bota).
- Pantalón cómodo.
- Vestimenta tres capas:
 - Camiseta de algodón.
 - Jersey.
 - Chubasquero.
- Visera/Guantes y gorro.

*Dentro del vestuario será obligatorio llevar para cambiarse una muda, calcetines y en su caso zapatillas. También deberá contener la mochila ropa de repuesto (más importante cuanto menos técnica sea la ropa que llevemos puesta).

PROTECCIÓN, SEGURIDAD, ORIENTACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.

- Botiquín individual. (Manta térmica, barra labial, crema solar, pinzas, tijeras, tiritas, esparadrapo, vendas, gasas, pomada para quemaduras y picaduras, Betadine, (povidona yodada), antinflamatorios y suero fisiológico).
- Brújula y mapa de la zona.
- Linterna o frontal.
- Móvil y teléfonos útiles de urgencia.
- Mechero o cerilla.
- Reloj.

COMIDA Y BEBIDA:

- Recipiente de 1 litro mínimo (cantimplora).
- Comida para el día (energética como chocolatinas, frutos secos,... y ligera para las paradas breves).

DOCUMENTACIÓN (D.N.I., TARJETA MÉDICA,...)

OTROS

- Pequeña navaja.
- Útiles personales de higiene.
- Bolsas de basura.

ficha del alumno nº3

NOMBRE:

Todo montañero debe tener bien claro cuál es la ruta que va a seguir...de dónde parte y donde quiere llegar... ¿ Lo sabes tú ?

- **Origen** de la ruta:
- **Fin** de la ruta:

A lo largo de la ruta, podemos apreciar los diferentes **elementos físicos** que configuran el espacio en que estamos... ¿ Sabrías nombrar alguno de ellos?

.....
.....
.....

Además nos vamos a encontrar con una **flora** y una **fauna** muy ricas y variadas...

- Escribe el nombre de los tipos de árboles y arbustos que reconoces:

.....
.....
.....

- Ahora infórmate sobre qué animales nos podemos encontrar en el recorrido:

.....
.....
.....

¿Qué tal lo llevas? ¿Estás cansado / a? Apunta a continuación las pulsaciones / minuto que tienes en tres puntos diferentes de la actividad:

- 1º Inicio: puls/min
- 2º han transcurrido h min: puls/min
- 3º han transcurrido h min: puls/min

¿Estás dentro de tu Zona de Actividad Física Saludable?

.....

sesión n.º 10: de paseo por la fuente del cobre

ficha resumen: de paseo por la fuente del cobre

plan de Viaje:

Salida: 8h del Centro Escolar.
Desayuno en Ruta: 9.45h
Inicio de la Actividad: 11.00h
11.00h a 14.00: Desarrollo de las actividades: itinerario, actividades.
Comida en Ruta: 14.00h. Siesta y/o Taller de Yoga.
16.00h: Regreso al punto de partida de la ruta.
18.00h: Llegada al punto de inicio. Puesta en común. Cambio de ropa y visita a la Iglesia Románica de San Salvador de Cantamuda.
19.00h: Regreso a Valladolid.
21.30h: Llegada al centro escolar.

actividades:

1.- “EL CIEGO Y EL PARALÍTICO”:

Divididos en parejas, uno hace de caballo /el ciego) y el otro (el paralítico) de jinete. El jinete golpea el hombro del caballo para cambiar de dirección y no chocar con nadie.



2.- “CARA Y CRUZ”:

El equipo nombrado debe correr hasta su “casa” mientras el otro lo persigue. Cada alumno pillado se pasa al otro grupo.

3.- “EL ESCONDITE INGLÉS NATURAL”:

Valiéndose de una zona arbolada, se desarrolla este juego tradicional.



4.- “AMIGO INVISIBLE NATURAL”

Se reparten papeles con los nombre de todos los alumnos. Ningún alumno puede decir quien es su amigo, y deberá fijarse a lo largo de toda la ruta, del comportamiento de éste, además deberá elaborar un objeto para regalar a su amigo invisible.

ASPECTOS A OBSERVAR:

Participan y colaboran de forma activa.
Muestran actitudes de cooperación, de interrelación y de respeto hacia los compañeros.
Respetan y cuidan el entorno y el Medio Natural.

título de la sesión n.º 11

la actividad física autónoma

justificación

En la sesión anterior, los alumnos reflexionaron sobre la importancia de realizar actividad física de forma habitual, en su tiempo libre, bien con un fin rehabilitador o bien en clave de mantener la salud. A partir de la reflexión y de la experimentación de varias actividades con unas limitaciones corporales con las que se imaginaban en un futuro, proponíamos la elaboración de una planificación de actividad física.

Para llevar a cabo esta planificación, pedimos a los muchachos que (por parejas o tríos) hagan memoria de todas las actividades que han ido realizando en su etapa escolar, de las que guardan un grato recuerdo. Más tarde las deben plasmar por escrito, clasificadas en función de la condición física que dichas actividades trabajen. Pueden ser juegos, actividades lúdicas grupales, ejercicios analíticos individuales, etc; o cualquier ejercicio físico que recuerden. Por ejemplo, a través de una clasificación de condición física, irán confeccionando una colección de actividades.

Una vez recopilada la información, les pediremos que reorganicen la información de manera que puedan elaborar sesiones de trabajo (entre 30 y 60 minutos) A ser posible, aplicando diferentes sistemas de entrenamiento que previamente se han trabajado para cada una de las capacidades físicas. Les podremos indicar aspectos relacionados con la teoría del entrenamiento como son: el tiempo de trabajo, el tiempo de descanso, la intensidad, etc.

De esta forma, recogerán el trabajo por escrito que les sirva de guía para aplicarlo en un futuro. Son actividades que recuerdan gratamente y con una estructura de planificación, en función de las capacidades que deseen trabajar.

Hemos considerado disponer de esta sesión por delante de “15 años sin actividad física”, ya que ésta sesión, se relaciona con un concepto de actividad física autónoma, a realizar todavía en el medio escolar, es decir antes de que el alumno abandone el Centro educativo.

intenciones educativas

- Aceptar y respetar las diferencias a nivel de eficiencia motriz.
- Reconocer el grado de implicación de las capacidades físicas y de las habilidades motrices en una determinada actividad para poder planificar su calentamiento y entrenamiento.
- Conocer las bases del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
- Realizar calentamientos específicos, de forma autónoma.
- Desarrollar sus posibilidades motrices mediante el acondicionamiento físico de su cuerpo y a través de una práctica autónoma.

contenidos

- La flexibilidad, la resistencia, la fuerza la velocidad y sus respectivos sistemas de entrenamiento.

sesión n.º 11: la actividad física autónoma

- Actividad física y salud. Beneficios, riesgos, indicaciones y contraindicaciones.
- Los hábitos tóxicos. Efectos sobre la práctica de actividad física.

aspectos a observar

- Si los alumnos son capaces de llevar un control de la intensidad a través de la toma de pulsaciones.
- Si los alumnos saben controlar la posición del cuerpo al transportar objetos.
- Si dan respuestas saludables ante problemas relacionados con la práctica de actividad física: posibles lesiones, higiene...
- Si los alumnos saben regular los tiempos de trabajo y los tiempos de descanso.
- Si han comprendido los sistemas de entrenamiento previamente trabajados.
- Si realizan actividades acordes a las capacidades físicas que se quieren mejorar.

actividades y estrategias

1.- “SESIÓN A LA CARTA”

Los alumnos habrán tenido tiempo para realizar el trabajo escrito que se ha expuesto anteriormente. Acudirán a la clase de Educación Física (acordada la fecha con suficiente anterioridad) con una sesión que ellos han elaborado.

Algunos grupos, han tardado algún tiempo en ponerse de acuerdo para decidir qué sesión, de las que tenían elaboradas, iban a experimentar. Algunas razones que han argumentado eran las “apetencias del momento” para realizar una determinada condición física. Otros grupos han visto muy reducidas las posibilidades de experimentar una sesión concreta, porque habían elaborado actividades en las que intervenían muchos para “jugar”.

2.- “DESPLEGAMOS VELAS”

Los alumnos agrupados en parejas o tríos (según hayan realizado su trabajo escrito), despliegan el material que van a necesitar para el desarrollo de sus actividades. Cada grupo tiene la libertad suficiente para colocar el material donde considere oportuno.

Algunos materiales eran muy solicitados, tanto que han tenido que llegar a un acuerdo varios grupos en cuándo utilizar (por ejemplo las colchonetas) para realizar las actividades preparadas. En ningún momento se ha discutido al compartir el material. Han sido capaces de variar sus actividades de orden para que los materiales pudieran ser utilizados por todos.

Igualmente sucedió con el espacio. Varios grupos interactuaban en un mismo espacio y se organizaron de una manera tan positiva que no tuvo que intervenir el profesor.

3.- “CALENTAMOS MOTORES”

Una vez que tienen los materiales preparados y ubicados en el espacio, realizan el calentamiento específico en función de las actividades a desarrollar.

Según terminaron de colocar el material, comenzó el calentamiento. Fueron aquellos que menos material utilizaron los que mayor tiempo de actividad tuvieron. Según reflejaron en la reflexión final, estuvieron mucho tiempo dedicados a sacar el material y después guardarlo.

4.- “VIGILA LA PRESIÓN”

La frecuencia cardíaca es el indicador que utilizamos para regular la intensidad de ejercicio. Se recordó al principio de la sesión que era uno de los aspectos importantes a tener en cuenta, además de estar explicitado en el contenido de la segunda parte del trabajo por escrito. Para ello, después de cada actividad, tenían que tomar pulsaciones para regular el ejercicio y no realizar ejercicio fuera de la zona de actividad.

Al principio de la sesión, se dejó clara la necesidad de controlar los tiempos de trabajo y de recuperación, así como la regulación de la intensidad a través de las pulsaciones. Pese a esta insistencia, los alumnos no tomaron las pulsaciones como referente de intensidad, no relacionaron correctamente los tiempos de trabajo con las oportunas recuperaciones, limitándose a un cambio de actividad como tiempo de recuperación

5.- “VOLVEMOS A PUERTO”

Previendo tiempo suficiente para recoger material, realizaron la reflexión final y el tiempo para el aseo tras la sesión. Finaliza la clase de Educación Física con muchas cosas que remarcar en una reflexión final.

La reflexión final recoge aspectos generales del transcurso de la sesión, como el expuesto anteriormente del uso del espacio y del material. Pero posteriormente, hay que dedicar un tiempo para revisar la sesión que ha realizado cada grupo, así como el trabajo escrito que puede ser objeto de calificación.

valoración de la sesión

Durante el transcurso de la sesión se pudieron apreciar dificultades de funcionamiento simultáneo. Más de 10 grupos interactuaban al mismo tiempo en un espacio compartido en donde se realizaban actividades diferentes. Este problema se vio resuelto gracias a la organización y colaboración de los propios alumnos en cuanto al espacio y el material empleado, haciendo viable el funcionamiento de la sesión.

Cada docente, en función de sus posibilidades espaciales y/o materiales, podrá adaptar la sesión expuesta proponiendo a varios grupos que organicen sus actividades previamente planificadas para otros grupos de compañeros. Serán ellos mismos, los “monitores” de la actividad, los encargados de observar exten- riormente su propio trabajo vivenciado en otras personas.

No se tuvieron en cuenta las posturas consideradas saludables, por lo que habrá que insistir en el aspecto de actitud postural, así como en la regulación del esfuerzo objetivado en la toma de pulsaciones como índice de intensidad. Quizá los alumnos estuvieran más preocupados por el trabajo escrito y su corrección o revisión que en estos aspectos de salud.

Los alumnos valoraron la dependencia que crea el uso del material, sobre todo aquellos que más material desplegaron, no dándoles tiempo incluso, a utilizarlo como tenían previsto por falta de tiempo. Estos grupos apreciaban positivamente el tiempo de actividad del que habían dispuesto sus compañeros, puesto que comenzaron mucho antes el ejercicio físico y estuvieron más tiempo al finalizar la sesión.

Como apreciación general, he observado que los alumnos no tienen una conciencia clara de lo que el tiempo puede dar de sí, ya que emplean mucho tiempo en determinadas actividades que ellos mismos reconocieron como excesivo, incluso lo acortaron mientras experimentaban su sesión. Dicen que llegaron a aburrirse en algún momento por tratar de cumplir lo que habían estipulado.

sesión n.º 11: la actividad física autónoma

toque de salud

- Fomentar la actividad física saludable y divertida, en función de las pretensiones que persiguen.
- Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones del cuerpo.
- Prevención de lesiones al utilizar el material
- Concienciar a los alumnos de la importancia del control de la actividad mediante la frecuencia cardiaca.

atención a la diversidad

ACTIVIDADES DE REFUERZO

- A raíz de los ejercicios que has realizado en la sesión, plantea otros posibles objetivos que también atenderían dichas actividades.
- Busca información sobre los sistemas de entrenamiento que solventan dichas actividades.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

- Relaciona la situación corporal con la que afrontaste la primera sesión, con respecto a las actividades realizadas en esta sesión
- Pensando en la sesión, ¿Te ha resultado agradable el ejercicio que has realizado?, ¿Qué actividad te ha gustado más realizar?
- Con respecto a los proyectos de tu vida, piensa en la labor que desempeñarás profesionalmente. ¿Valora la necesidad de dedicar tiempo para realizar actividad física? ¿Qué tiempo cada día? Etc.

LOS ALUMNOS QUE TEMPORAL O PERMANENTEMENTE NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS:

- Estos alumnos, pueden recoger por escrito las diferentes actividades que se están desarrollando en la sesión, para un posterior análisis.
- A raíz de las actividades, deberán reflejar los objetivos o motivaciones que han llevado a sus compañeros a realizar ese tipo de actividades.
- Pueden llevar el tiempo de cada actividad, así como recoger las diferentes intensidades que muestran sus compañeros en las mismas o diferentes actividades para comprobar que se encuentran dentro de la zona de actividad. (Midiéndoles la frecuencia cardiaca).

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Tutoría:** Orientación profesional. Influencias positivas y negativas para la salud de diversas profesiones y posibilidades de tiempo de ocio en determinadas profesiones
- **Ciencias Naturales:** Influencia del ejercicio físico en la salud física.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- La sesión planteada en sí, es una corrección de errores o supervisión de sus programas de actividad física. Los participantes deben saber llevarla a cabo de forma segura y saludable en su tiempo libre. Las incidencias más destacables se pueden reseñar en la reflexión final, aunque sea necesario un trabajo posterior analizando cada apartado de la lista de observaciones.

educación de las emociones y los sentimientos

- A lo largo de la sesión, hemos podido escuchar algunos comentarios, entre los que destacamos una frase: “me voy a pegar toda la hora corriendo yo solo, porque mi compañero no ha venido.”.
- Los participantes experimentan el trabajo realizado en un papel en su propio cuerpo. Deben darse cuenta de sus propios aciertos y fracasos a la hora de programar una actividad física. Esas emociones pueden ser verbalizadas (ya sea al final de la sesión o tras analizar el trabajo realizado por cada grupo).

reflexiones para el profesorado

- ¿Hemos concienciado y comprometido a nuestros alumnos de los efectos que la actividad física tiene sobre su salud?
- ¿Somos capaces de ofrecer actividades físicas alternativas para el tiempo libre sin reglamentos estrictos, ni materiales específicos?
- ¿Ayudarán nuestros planes de futuro a reducir el número de abandonos de actividad física tras la obligatoriedad de la Educación Física? O por el contrario ¿Aceptamos la falta de tiempo libre o de las múltiples obligaciones para justificar ese abandono paulatino hacia la actividad física de los que son nuestros alumnos y alumnas?

ficha resumen: la actividad física autónoma

actividades:

1. “SESIÓN A LA CARTA”.

Acudirán a la clase de Educación Física (acordada la fecha con suficiente anterioridad) con una sesión que hayan elaborado ellos.



2. “DESPLEGAMOS VELAS”.

Los alumnos despliegan el material que van a necesitar para el desarrollo de sus actividades.



3. “CALENTAMOS MOTORES”.

Realizan el calentamiento específico, en función de las actividades que vayan a desarrollar.



4. “VIGILA LA PRESIÓN”.

Después de cada actividad, tienen que tomar pulsaciones para regular el ejercicio y no realizar ejercicio fuera de la zona de actividad.



ASPECTOS A OBSERVAR:

El control de la intensidad a través de la toma de pulsaciones

Control de la posición del cuerpo al transportar un objeto

Si dan respuestas saludables ante problemas relacionados con la salud: posibles lesiones, higiene...

Consideración de los tiempos de trabajo y los tiempos de descanso.

Compresión de los sistemas de planteamiento previamente trabajados.

título de la sesión n.º 12

15 años sin actividad física

justificación

El 75% de los alumnos abandonan la actividad física tras la educación obligatoria y, ante este hecho, no podemos quedarnos impasibles. Necesitamos aprovechar la obligatoriedad de la Educación Física para orientarles hacia una actividad física saludable y permanente a lo largo de su vida adulta. El reto que debemos plantearnos es proporcionarles, mientras estén en nuestras manos, actividades que les sirvan de referente para un futuro. Deben ser actividades que les proporcionan un alto grado de satisfacción, como primer condicionante para que se enganchen a una actividad física en su tiempo de ocio.

Mientras las actividades, que propongamos a nuestros alumnos, sean atractivas y tengan unas experiencias positivas en nuestras clases, ellos mismos van a intentar ponerlas en práctica en la medida de sus posibilidades. Para ello, no debemos excedernos en los materiales a utilizar y, en todo caso, procuraremos que sean accesibles o de fácil construcción. El coste económico puede ser un condicionante importante a la hora de decidirse a practicar una actividad física u otra.

Por todo esto, propondremos a nuestros alumnos, que no han realizado ningún tipo de actividad física en este tiempo, se deben imaginar con 15 años más. Cada uno tendrá cumplidos sus proyectos sociales y laborales y con esta premisa, comenzamos.

intenciones educativas

- Adquirir hábitos de práctica de actividad física permanente.
- Tomar conciencia de las consecuencias que pueden acarrear en el ámbito físico, la falta de actividad física de forma permanente y saludable.
- Concienciar a los alumnos de que los mismos estados físicos, pueden deberse a una actividad física excesiva o mal ejecutada durante un largo periodo de tiempo.
- Planificar la actividad física de forma que les permita satisfacer las necesidades que se puedan encontrar en su vida.

contenidos

- El calentamiento específico: preparación para la actividad física. Fundamentos y tipos.
- La condición física y sus componentes.

aspectos a observar

- La intensidad del esfuerzo (a través de las pulsaciones al finalizar cada actividad).
- Posturas no correctas para la ejecución de los movimientos.
- Modificación de la intensidad en la actividad evitando la fatiga prematura.
- Autonomía de trabajo de los alumnos, así como su capacidad de organización.

sesión n.º 12: 15 años sin actividad física

actividades y estrategias

Con la suficiente antelación, se encarga a los alumnos que piensen en cómo estarían sus cuerpos transcurridos 15 años sin haber realizado actividad física alguna. Se les sugiere pensar en diferentes somatotipos, limitaciones de movimientos, o problemas de salud que derivan del desempeño de sus ocupaciones laborales al cabo del tiempo.

1.- “ESTAMOS OXIDADOS”

Todos deberán asistir a la sesión con el material necesario que les permita reflejar corporalmente el estado de salud que creen, según su análisis, se encontrarían para realizar una actividad física al cabo de ese tiempo transcurrido. Se “preparan” para realizar la sesión que se les propone con las limitaciones que hayan pensado. Como reflexión inicial, comenzamos con una justificación de su aparente estado de salud, así como de las causas que les han llevado a ese estado.

Por ejemplo, limitaciones en la amplitud de zancada, debido al sedentarismo de un científico encerrado en su laboratorio, se representó mediante una goma elástica atada de un pie a otro.

2.- “UN POCO DE ACEITE”

En un primer momento, se despliega el material necesario para la sesión. Tras una breve explicación de las tres zonas de actividad que se van a organizar en forma de circuito, se realiza un calentamiento específico, agrupados en función de la similitud de las “dificultades motoras”.

Una vez finalizado el calentamiento, los grupos pueden surgir espontáneamente repartiéndose entre las tres zonas de actividad de manera equitativa.

3.- “CORTOCIRCUITO”

Las actividades propuestas son tres, que realizarán a modo de circuito:

PARTIDO DE BALONCESTO

Se pide a los alumnos que adapten el baloncesto a las circunstancias de su estado, tanto las normas como el espacio, incluso el material.

Mientras que las chicas tienen presente en todo momento su limitación, los chicos se adaptan a ella, centrando todo su esfuerzo en la actividad. No se han empleado tiempos concretos de recuperación, siendo útiles los cambios de actividad.

PARTIDO DE VOLEIBOL

Se pide a los alumnos que adapten el baloncesto a las circunstancias de su estado, tanto las normas como el espacio, incluso el material.

Se puede sugerir a los alumnos que si en algún momento desean experimentar dentro de una misma actividad otra situación corporal, que haya adoptado otro compañero, pueden intercambiarse los papeles. También se puede permitir el cambiar de estado en cada una de las actividades.

CIRCUITO DE AGILIDAD:

Se trata de realizar un circuito entre dos vallas y dos postes, pasando al menos una vez por todos los obstáculos. El recorrido puede ser el que indica la ilustración u otro cualquiera con las premisas señaladas.

Los participantes, no tienen presente que las diferentes posturas adoptadas, pueden perjudicar su salud, en función de la limitación adquirida, y se limitan a no realizar aquellas que les provocan inseguridad, alegando: “tengo mucho miedo a la valla...” o “tengo la sensación de que no tengo brazo y es como si me faltase algo...”.

Poco a poco, con la observación de los compañeros, van soltándose a probar nuevas maneras de realizar el ejercicio requerido.

valoración de la sesión

El tiempo de actividad osciló entre 7 y 12 minutos en cada “estación”. Una vez experimentadas las tres actividades, los alumnos comentaron su propia experiencia en cada una de las actividades realizadas.

En la experimentación de la sesión, no se han formado grupos mixtos, únicamente aquellos que por la distribución del número de personas por grupo, se hayan visto obligados a mezclarse.

Los participantes han demostrado mucha imaginación a la hora de escoger las diversas limitaciones. Actúan con independencia, con autonomía, no precisan sentirse vigilados o controlados por el profesor, debido quizás a la claridad e insistencia de las explicaciones.

La intencionalidad de la sesión se ha visto ampliamente cumplida. Alguna persona verbalizaba la angustia que le producía el no poder realizar un gesto que lleva realizando mucho tiempo en su deporte. Ahora se cuestionaba su decisión de abandonar la actividad física si supiera que iba a terminar en esas condiciones que en un principio se planteaba como un juego.

A partir de esta concienciación, propondremos la elaboración de esa planificación, anteriormente citada, que los alumnos realizarán por parejas fuera del horario lectivo.

toque de salud

- Adoptar posturas adecuadas para fomentar la salud en las sesiones.
- Autonomía en el desarrollo de las actividades.
- Disfrute y participación activa en una actividad grupal.
- Toma de conciencia de la postura corporal.
- Sentirse integrado en el grupo pese a las limitaciones físicas.

atención a la diversidad

ACTIVIDADES DE REFUERZO:

- Recoge por escrito los diferentes estados de salud que han desarrollado los compañeros.
- Analiza las causas que llevan a estos estados de salud.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

- Explica los aspectos que has tenido en cuenta para llegar a la situación corporal con la que has afrontado la sesión.

sesión n.º 12: 15 años sin actividad física

- Pensando en tu situación dentro de la sesión, ¿Qué actividad te ha resultado más agradable?, ¿Qué actividad te ha costado más realizar desde el estado adoptado?
- Busca información acerca de la patología que has desarrollado en la sesión.
- Con respecto a los proyectos de tu vida, piensa en la labor que desempeñarás profesionalmente y analiza los problemas de salud que puedes tener en el desarrollo de la misma, en caso de no realizar actividad física saludable.

ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS QUE TEMPORAL O PERMANENTEMENTE NO PUEDEN REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS:

- Estos alumnos podrían realizar algunas de las siguientes actividades de refuerzo y/o ampliación, aunque esta sesión la podrían realizar con su actual estado de salud

interdisciplinariedad – transversalidad

- **Ciencias Naturales:** patologías de los diferentes aparatos y sistemas.
- **Ciencias Sociales:** modos de vida en la actualidad en nuestra sociedad y sus condicionantes para la salud.

tareas transferibles al tiempo extraescolar

- Se trata de concienciar al alumnado sobre la necesidad de mantener la salud a través de practicar ejercicio físico de forma habitual. Así como las posibilidades de recuperación de lesiones a través de ejercicios físicos que ellos mismos pueden aprender a confeccionar e incluso podrán experimentar, en posteriores sesiones, bajo nuestra supervisión.
- Por otra parte todas las tareas, que a los participantes les produzcan placer y bienestar, serán transferidas a su tiempo libre.

educación de las emociones y los sentimientos

- Los alumnos deben habituarse a expresar en la puesta en común, que se lleva a cabo al final de cada sesión, los sentimientos surgidos durante la práctica de las tareas propuestas. Esto puede ser una herramienta eficaz para observar su grado de satisfacción sobre las actividades propuestas.
- Debemos aprovechar y potenciar la verbalización como herramienta para la toma de conciencia de sus emociones y sentimientos. Aunque el tiempo ajustado de las sesiones hace imposible la verbalización de todos los alumnos, puede emplearse el cuaderno de campo como instrumento para recoger las reflexiones de forma más individualizada, junto con una opinión más asentada sobre lo experimentado.
- Podemos concluir, tras la experimentación de la sesión, que han predominado en las chicas el miedo y las sensaciones negativas. Mientras que los chicos se habían divertido al probar una actividad que les gusta, como ha sido en este caso el baloncesto.

reflexiones para el profesorado

- ¿Cómo concienciar a nuestros jóvenes, apasionados por el motor (motocicletas, automóviles...), de las consecuencias físicas que les puede ocasionar el mal uso o el abuso de determinadas sensaciones lími-

tes que buscan en estas actividades? Desgraciadamente, cada vez son más frecuentes las lesiones físicas producidas por accidentes de diferentes índoles en nuestra sociedad.

- Nuestra materia nos ofrece posibilidades, como las planteadas en esta sesión, en las que se realizan actividades, incluso actividades de evaluación, con esa limitación de movimientos. No podemos olvidarnos de la función catártica de la actividad física, del desarrollo de la salud mental, la adquisición de hábitos higiénicos, posturales, etc. Especialmente, en la práctica de un ejercicio físico moderado y planificado individualmente acorde a unas necesidades concretas. Este es el caso en el que se está poniendo a los alumnos a la hora de elaborar una planificación de actividad física.

ficha resumen: 15 años sin actividad física

actividades:

1.- “ESTAMOS OXIDADOS”

Justificamos las causas que les han llevado a ese aparente estado de salud.



2.- “UN POCO DE ACEITE”

Se despliega el material, en forma de circuito y se realiza un calentamiento específico.



3.- “CORTOCIRCUITO”

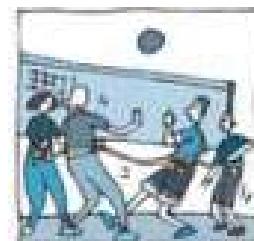
“PARTIDO DE BALONCESTO” .

Se pide a los alumnos que adapten el baloncesto a las circunstancias de su estado, tanto las normas como el espacio, incluso el material.



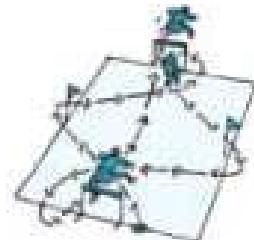
“PARTIDO DE VOLEIBOL” .

Se pide a los alumnos que adapten el voleibol.



“CIRCUITO DE AGILIDAD” .

Se trata de realizar un circuito entre dos vallas y dos postes. El recorrido puede ser el que indica la ilustración u otro cualquiera con las premisas señaladas



ASPECTOS A OBSERVAR

La intensidad del esfuerzo y los ejercicios no saludables

Modificación de la intensidad en la actividad evitando la fatiga prematura

Autonomía de trabajo de los alumnos, así como la capacidad de organización

anexos para el profesorado



1.1 higiene postural

Las dolencias de espalda, de gran frecuencia en la población y en aumento en los últimos años en los jóvenes, por lo general no suelen tener una causa patológica. La mayoría de estos dolores de espalda son producidos por posturas y actividades inadecuadas y por sobreesfuerzos sobre la misma motivados por el estilo de vida actual.

La forma de caminar, de permanecer de pie, de sentarse o agacharse a recoger un objeto, contribuye a mantener una buena estética corporal o por el contrario favorecen ciertas deformidades o alteraciones, según que éstas sean correctas o incorrectas. El estilo de vida y los hábitos posturales adecuados adquieren una gran importancia en la prevención del dolor de espalda.

Es fundamental una buena educación y concienciación postural precoz, ya que cuando las pautas defectuosas están en su inicio son susceptibles de corrección fácilmente, con simples consejos, y evitar de esta manera la posterior aparición de procesos dolorosos. Es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud y es la etapa de la vida en la que resulta más fácil cambiar los malos hábitos.

El periodo de edad escolar resulta el más adecuado para tratar de potenciar desde el sistema educativo las posturas más saludables.

Es sumamente importante que todo el profesorado adopte una actitud postural adecuada para que resalte el modelo a seguir por parte del alumnado.

Entre las medidas de higiene postural recomendadas para escolares destacan las siguientes:

- **Programar la actividad escolar**, de forma que se puede combinar la actividad escolar, mayoritariamente en posición de sentado, con juegos, deportes y aquellas actividades que requieran actividad física. Se procurará no estar sentado, de pie, acostado, etc. Durante largos períodos de tiempo.
- **Estimular la práctica de actividad, ejercicio físico y deporte** teniendo en cuenta que no ha de hacerse de forma abusiva y evitando que se practiquen actividades o deportes que causen molestias. Un niño puede y debe practicar todo tipo de deportes sin competir hasta los 11 ó 12 años. Todos los deportes y actividades físicas en general contribu-

yen al buen desarrollo de todo el organismo y, particularmente, de la Columna Vertebral.

- **Evitar** que el niño pase **muchas horas sentado** viendo la televisión; intentarlo sustituir por prácticas deportivas o juegos.
 - Es muy importante que el **peso** cargado en las mochilas **no sobrepase** el **10%** del peso corporal del niño.
 - Para **recoger algún objeto del suelo** flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta. Para **transportar pesos**, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo y si se transportan con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos. Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros. Cuando la carga es muy pesada, buscar ayuda.
 - **Caminar** con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
 - **Acostarse**: La mejor postura es de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y la cabeza sobre una almohada para que queden alineados con el resto de la columna. Otra buena postura es *boca arriba* con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de éstas. Evitar dormir boca abajo ya que dicha postura altera la estética de la columna vertebral y además dificulta la respiración.
- El colchón y somier han de ser firmes y rectos; la almohada de la altura adecuada a cada niño, la ropa de la cama debe ser manejable y de poco peso.
- **Transporte del material escolar:**
 - Llevar a diario sólo lo necesario.
 - Utilizar preferentemente mochila de tirantes anchos, colocada sobre los dos hombros, o carrito (empujando y no tirando).
 - No es muy recomendable cartera, bandolera o bolso, si se utiliza, cruzarla y aproximarla al cuerpo.
 - **Mobiliario escolar y posición de sentado:**
 - Estará sentado correctamente si apoya los pies en suelo, con las rodillas en ángulo recto

con las caderas, y éstas con el tronco. Si los pies no llegan al suelo, apoyarlos sobre algo. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla; si es necesario, utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.

- Altura adecuada de la mesa de manera que el plano de la mesa coincida con los codos del niño de manera que pueda apoyar cómodamente los antebrazos; la silla debe tener un tamaño proporcional a la mesa (ambas en relación con la altura del niño).
- Evitar giros repetidos y forzados de la columna.

• **Escribir en la pizarra a una altura adecuada evitando la hiperextensión de la columna si se escribe** demasiado alto o posturas muy forzadas si se hace en la parte baja.

• **Vestirse:** Se procurará estar sentado para ponerse los calcetines, zapatos, etc., procurando elevar la pierna a la altura de la cadera o cruzarla sobre la contraria, manteniendo la espalda recta.

• **Asearse:** La postura correcta frente al lavabo será agacharse con la espalda recta y piernas flexionadas, al igual que en el resto de las actividades de la vida diaria que requieran una flexión de tronco.

1.2 recomendaciones para alumnos con necesidades educativas especiales, orientaciones didácticas

PROCESO, ORIENTATIVO, ANTE UN ALUMNO INCAPACITADO PERMANENTEMENTE O EN LARGO PERÍODO PARA REALIZAR LA MAYORÍA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROPUESTAS EN LAS SESIONES:

1. Conocimiento de la incapacidad del alumno por parte del Profesor.

2. Comunicación de la situación a: Jefe del Departamento, al Tutor, ésta a la Coordinadora de Etapa, a la Directora y a la Coordinadora del Departamento de Orientación.

3. Informar al Alumno del proceso que deberá seguir a partir de ahora, haciendo hincapié en que todo estará orientado a dar una respuesta adecuada a sus necesidades especiales y que va a ser ventajoso y beneficioso para el alumno.

4. Reunión entre el Profesor de E. Física, la Familia y todas las personas que, implicadas en el proceso, consideremos o no oportuna su presencia (Tutor, Alumno,...):

- Informamos a la Familia sobre el proceso legal que debemos seguir a continuación, incidiendo siempre en que se trata de ayudar a su hijo, adaptándonos a sus peculiaridades, para que pueda aprovechar al máximo sus posibilidades de aprendizaje en el Área de E. Física, fundamental en su formación.
- Entregamos a la Familia el “Documento del Departamento donde el Médico del alumno deberá responder sobre las posibilidades y limitaciones de este hacia la actividad física” y explicamos su contenido y finalidad.
- Les recordamos que, una vez en nuestro poder el citado documento, pasaremos a elaborar la Adaptación Curricular pertinente, cuyos contenidos y criterios de evaluación se les darán a conocer.

5. Con el citado Documento en manos del Profesor, éste elaborará la A. Curricular que considere más oportuna, entregando copia al Jefe del Departamento y al Tutor.

6. Comunica al alumno los aspectos fundamentales que le afectan (contenidos, actividades y criterios e instrumentos de evaluación).

7. La Familia debe recibir una copia, hablando con el Tutor decidiremos si se la envía él mismo o es el Profesor el encargado.

8. Aplicación de las A. Curricular.

9. Evaluación-Calificación del alumno cada trimestre, informando al Tutor y en la sesión de evaluación correspondiente de sus progresos, dificultades y de las nuevas decisiones a tomar si proceden.

10. Evaluación del proceso seguido al final del mismo (bien por fin de la incapacidad temporal o por final de curso), que deberá recogerse en el fichero que el alumno posee en la Secretaría del Centro.

1.- LIMITACIONES MOTRICES:

1.1.- PARÁLISIS CEREBRAL:

- Evitar ruidos inesperados, ya que pueden provocar espasmos musculares, así como sensaciones bruscas (cambios de temperatura ambiental o en el agua, etc) o situaciones que puedan provocar ansiedad o excitación.
- Insistir en la relajación, la expresión y en el desarrollo del control muscular voluntario, perseverando en actividades de coordinación. Así mismo, en la flexibilidad articular para evitar contracturas.
- Requiere un mayor tiempo de recuperación dado que la fatiga muscular se manifiesta más rápidamente.
- La adquisición de nuevas habilidades puede verse dificultada por la insuficiente sincronía de los grupos musculares implicados y en algunos casos por la asimetría corporal.

1.2.- DISTROFIAS MUSCULARES:

- Mantener, retardar o mejorar la pérdida de fuerza muscular e incrementar su resistencia.

- Proponer actividades de flexibilidad y movilidad articular con el objeto de prevenir contracturas y deformaciones. En ningún caso deben sobrecargarse las articulaciones afectadas.
- Prolongar la deambulación cuanto sea posible.
- Priorizar la mejora de la función respiratoria, aumentando la capacidad pulmonar y disminuyendo la secreción pulmonar.
- Proponer ejercicios posturales con el objetivo de reducir las alteraciones de la columna vertebral características de estas patologías.
- Evitar el cansancio en algunas patologías, principalmente en la distrofia muscular de Duchenne.

1.3.- ARTRITIS CRÓNICA JUVENIL:

- Evitar sobrecargas sobre las articulaciones afectadas.
- Proponer actividades suaves de flexibilidad, movilidad articular y variedad de movimientos, siempre sin forzar, para evitar contracturas.
- Ejercicios de fuerza y resistencia muscular con el fin de reducir la atrofia muscular.
- Se aconsejan actividades isométricas para desarrollar los músculos de las manos.

1.4.- AMPUTACIONES:

- Dependiendo de la longitud y la ubicación de la amputación, podrá verse afectado el centro de gravedad, especialmente si implica a miembros inferiores. Por tanto, deberá potenciarse el equilibrio y el ajuste postural.
- Dado el avance en el diseño de prótesis, su participación en las sesiones de Educación Física puede llegar a ser plena.

1.5.- LESIONES MEDULARES:

Si son usuarios de **silla de ruedas**:

- Potenciar al máximo la fuerza de brazos y de la zona del tronco no afectada.
- Controlar el peso corporal por la tendencia a la obesidad motivada por el necesario sedentarismo.

- Prestar atención a la resistencia cardiorrespiratoria, ya que es menor debido a que la tensión arterial no va a subir en las cantidades requeridas por la pérdida de la mayor parte de los músculos de las piernas, lo cual puede provocar peligrosos aumentos de la frecuencia cardiaca.
- Es importante también tener en cuenta los déficits de termoregulación cutánea. Ante el ejercicio intenso o ambientes muy cálidos precisará de mayor hidratación, así como de mayor abrigo en ambientes fríos.
- Enfatizar la flexibilidad para prevenir y reducir contracturas en las articulaciones.
- Priorizar el ajuste postural.

2.- PROBLEMAS SENSORIALES:

2.1.- DISCAPACIDAD AUDITIVA:

- Asegurar la comprensión del lenguaje oral, teniendo siempre en cuenta que nunca podrá prestar atención simultáneamente a más de una fuente de información.
- Llamar su atención por medios visuales o táctiles antes de hablar.
- Colocarse delante de él (aproximadamente a 50 cm.), evitando que al hablarle la gestualización, los objetos que se tengan en la mano, el cabello o las sombras dificulten la lectura labial.
- Situar al alumno de forma que facilite la observación general del grupo y del espacio.
- Atenuar y evitar los ruidos de fondo para aquellos alumnos con algún resto auditivo.
- No gritar, utilizando un ritmo y entonación normal (sin movimientos exagerados de la boca).
- Asegurar que la iluminación evite el contraluz.
- No hablar mientras se toman notas o se está en movimiento. Debe estarse quieto y mirar hacia el alumno.
- Completar la explicación oral con elementos y referencias visuales (luces, textos, esquemas, pósters, entre otros).
- Ejemplificar siempre la actividad que se explica.
- En caso de incomprendimiento, hay que reformular la frase dando la máxima información, **evitando** repetir.

tir insistentemente y de manera textual lo que se ha dicho, utilizar frases segmentadas o palabras aisladas sin sentido o facilitar la respuesta deseada.

- Buscar alternativas a las señales acústicas (mediante el establecimiento de un código desarrollando señales fácilmente visibles, o la colaboración de un compañero, entre otras posibilidades).
- En las actividades rítmicas debe asegurarse que el alumno perciba las vibraciones (ya sea de forma directa o indirecta). Para ello se recomienda bajar las frecuencias agudas y subir las graves.
- Si existen problemas de equilibrio y/o vértigos, prestar mucha atención en todas las actividades, especialmente las que entrañen algún riesgo.
- Si el alumno no realiza la lectura labial, sería óptimo conocer el lenguaje de signos tanto por parte del profesorado como de los compañeros.

2.2.- DISCAPACIDAD VISUAL:

- La información debe ser concreta pero exhaustiva, procurando no apoyarse excesivamente en la imagen visual, verbalizando las acciones a realizar, de tal forma que en todo momento sea conocedor de lo que tiene que hacer y de qué hacen los demás. En la demostración, facilitar que pueda tocar a la persona que la realiza, o bien movilizar sus partes corporales.
- Es interesante además pactar un código fijo donde palabras clave representen situaciones o tareas que se dan a menudo, con el fin de ganar tiempo en las explicaciones.
- Informar de lo específico a lo general, para facilitar la comprensión de la globalidad de la actividad.
- Información durante y después de la ejecución, tanto por parte del docente como de los compañeros, para facilitar el conocimiento de los efectos de su actuación y aumentar su motivación e interés.
- Llamar al alumno por su nombre antes de hablarle, comprobando que reciben los mensajes y, en la medida de lo posible, minimizar otras fuentes sonoras que puedan interferir en el proceso de comunicación.
- Utilizar un tono de voz adecuado, ya que puede ser un factor motivador o desmotivador.
- Si el alumno presenta resto visual, la información deberá presentarse de manera que se optimice

dicho resto (ubicación en el espacio, colores, distancia, contrastes figura-fondo, contraluces, entre otros).

• ***El espacio:***

- Reconocer el espacio previamente a través del tacto, conociendo la estructura y el perímetro mediante su identificación verbal, y marcar puntos de referencia para evitar el miedo a la desorientación. Con alumnos de baja visión, se reconocerá también el espacio y aquellos elementos visuales que puedan servir de orientación (puntos de luz, contrastes, entre otros).
- Es aconsejable trabajar siempre en el mismo espacio, para que resulte familiar y evite insecuridades. Éste deberá ser estructurado y ordenado para facilitar su orientación y compensar las incertidumbres.
- Deben evitarse puertas o ventanas semiabiertas, ya que pueden producir accidentes.
- Para reforzar la orientación, pueden utilizarse las siguientes estrategias:
 - Orientación a través de la voz profesor, siempre se darán informaciones concretas desde el mismo lugar, como por ejemplo:
 - La información inicial desde un punto determinado del espacio.
 - Utilizar la técnica de orientación indirecta: dirigirse al grupo siempre desde el mismo punto, de manera que la voz del docente sea un punto de referencia constante (por ejemplo, desde el centro de la sala).
 - El fin de la sesión desde la salida.
 - Si se desorienta, dar consignas referidas a su propio cuerpo y a los objetos, situándolo en el espacio.
 - Utilizar las ayudas-guías para acceder por sí mismo a puntos espaciales determinados (por ejemplo: seguir con el tacto la pared de espaldaderas para llegar al final de su fila).
 - Acolchar o proteger los obstáculos inevitables (por ejemplo las columnas).
 - La superficie deberá ser antideslizante y no abrasiva.

2.3.- DISCAPACIDAD INTELECTUAL:

- Informaciones concretas, precisas, organizadas y simplificadas. Las consignas deberán ser simples, con un mínimo de palabras y frecuentes repeticiones que facilitarán la transferencia a otras situaciones posteriores. Generalmente una consigna no será captada inmediatamente (nunca dar nada por sabido).
- La información debe llegar por la mayor cantidad de vías posible, potenciando la verbalización y la comprensión, favoreciendo la capacidad de representación y abstracción.
- Los actos deben estar asociados estrechamente a la terminología correspondiente, con el fin de conseguir la unión entre el sistema de signos verbales y la experiencia.
- Procurar limitar las instrucciones verbales, ya que presentan dificultades en la comprensión del mensaje oral. Siempre que sea posible, la información verbal será complementada por la visual dado que comprenden mejor con la demostración y la imitación del modelo, sin olvidar el apoyo táctil (la ayuda en la ejecución motriz sólo debe darse cuando sea necesaria).
- Períodos de aprendizaje cortos, ya que los procesos de aprendizaje son muy lentos. Facilitar la comprensión de los mensajes, centrando la atención, ayudándole a identificar las demandas del entorno y eliminando las fuentes de distracción. Si la tarea es compleja, se dará una explicación general y, a medida que se desarrolla, con apoyo continuado se irán ampliando las consignas.
- Simplificar las tareas, fraccionando la enseñanza en pequeños pasos, reduciendo la complejidad del aprendizaje y el número de decisiones (una decisión por respuesta).
- Pedagogía del éxito: las tareas deben ser un reto asumible, sin infravalorar las potencialidades del alumnado. Se plantearán los objetivos a corto plazo ya que los resultados serán rápidos y motivadores.
- Respetar las fases del desarrollo motor, generalmente hacer propuestas de trabajo correspondientes a la edad mental y cronológica, sin caer en el infantilismo, adaptándose a su nivel de desarrollo madurativo.

4.- PROBLEMAS DE SALUD:

4.1.- ASMA:

- Mantener contacto con el médico y verificar su habilidad para controlar y manejar los síntomas e incluso los ataques de asma, como forma de respaldo de la mejora en seguridad que se ha de intentar para que el escolar afectado participe con la máxima normalidad posible en todo tipo de actividad física curricular y extracurricular.
- Utilizar un inhalador broncodilatador antes y/o durante la actividad física si es necesario, y tenerlo junto al resto de la medicación del escolar por si se necesita.
- Evitar la práctica de actividad física durante la parte más fría del día, en ambientes polvorrientos o contaminados o potencialmente alérgicos.
- Utilizar mascarilla si así se mejora el bienestar del escolar asmático.
- Realizar un calentamiento muy suave y progresivo.
- Evitar actividades de máxima intensidad.
- Incidir especialmente sobre la educación de la respiración y sobre la relajación.
- Enfatizar el desarrollo de los músculos del abdomen, tronco y espalda, dirigidos a mejorar la fuerza y resistencia de los músculos que intervienen en la respiración.
- Fraccionar las actividades de larga duración en cargas de media duración con pequeños tiempos de reposo. Los ejercicios deben ser a intervalos (inferior a 5' de duración), menores al 85% del trabajo máximo posible a realizar.
- Buscar condiciones climáticas de humedad.
- Evitar la práctica física si se padece una infección respiratoria.
- Evitar situaciones que puedan provocar ansiedad.
- Respiración nasal siempre que sea posible.

4.2.- DIABETES INSULINODEPENDIENTE:

- Fortalecer su autoestima, contactar con su médico, tener cercana la medicación, y verificar su capaci-

dad para controlar los síntomas de su enfermedad, al igual que en escolar asmático, y por los mismos motivos.

- Saber que las actividades más recomendables son las que tiene un alto componente aeróbico. La intensidad del ejercicio debe incrementarse de manera progresiva.
- Informar al alumno o alumna de la intensidad de la actividad.
- Necesidad de ingerir alimento antes y después de la sesión, principalmente hidratos de carbono.
- Bajo prescripción médica, en ocasiones debe modificarse la administración de insulina reduciendo dosis.
- Proveer de azúcar en actividades intensas.
- Necesidad de prevenir el déficit de azúcar. Ante una hipoglucemia, debe beberse agua con azúcar, líquidos o zumos. Por ello es recomendable que el alumno vaya a la sesión provisto de caramelos o azúcar, por si se produce la hipoglucemia.
- Inyectar la insulina en zonas corporales alejadas de la musculatura que se va a utilizar en la actividad, para evitar su rápida movilización.
- Debe supervisarse el autocontrol de la glucemia (antes, durante y al final de la actividad).
- Relacionar la conveniencia de la práctica regular de actividad física de carácter aeróbico, con los hábitos alimenticios pertinentes y la medicación prescrita, como elementos indispensables para el control de la diabetes.
- Evitar la actividad física si no está regulado el control de la diabetes, ya que podría provocar riesgos para la salud del escolar.

4.3.- CONVULSIONES/EPILEPSIA:

- Es importante contar con el informe clínico para valorar la realización de actividad física. De modo genérico puede afirmarse que crisis motoras bien controladas sin otras alteraciones asociadas, no requieren restricciones especiales en la práctica de actividad física.
- No obstante en niños con crisis motoras o trastornos graves de la conciencia cuando practiquen

deporte, deben ser deportes que no entrañen riesgo, preveiendo la posibilidad de que pueda surgir una crisis en su realización.

- Normalmente pueden participar en competiciones siempre que estén bien compensados, ya que es raro que aparezca una crisis durante la realización de un deporte de competición, no obstante siempre debe hacerse bajo la supervisión de un adulto (sobretodo si se trata de un deporte que entraña algún riesgo añadido (natación...)).
- Es recomendable enfatizar las actividades de relajación.
- Se deben tener en cuenta las situaciones que predisponen a una crisis:
 - El sobreesfuerzo.
 - Situaciones de ansiedad no controladas.
 - La hiperventilación o bloqueo respiratorio.
 - Tareas que puedan favorecer caídas, golpes y traumatismos.

4.4.- PATOLOGÍA CARDIACA:

- La colaboración entre médicos, familiares y profesores es fundamental para conseguir la integración adecuada del niño cardiópata en su entorno.
- En la mayoría de los casos se puede y debe permitir al niño cardiópata la realización de algún tipo de ejercicio, aunque las recomendaciones sobre éste deberán ser realizadas de forma individualizada por el cardiólogo.
- Tanto el niño como sus padres y profesores deberán estar debidamente informados, permitiendo que el niño interrumpa el ejercicio siempre que se presente fatiga, dolor en el pecho, palpitaciones, amoratamiento de los labios, hinchazón de los tobillos y respiración costosa.
- Evitar grandes intensidades.
- Interrumpir el ejercicio físico antes de llegar a altos grados de agotamiento.
- Son recomendables las fases de calentamiento y de vuelta a la calma mediante la relajación.
- El alumno debe conocer como calcular sus propias pulsaciones y ser consciente de sus propios

ritmos cardiacos (durante el esfuerzo y tras él –tiempo de recuperación).

- En actividades competitivas, tener presente que un aumento considerable del estrés puede ser contraproducente.
- El sobrepeso supone un riesgo añadido, ya que implica el sobreesfuerzo del sistema cardiovascular.
- Conocer las interacciones entre medicación y actividad.
- Ante mucho calor y/o humedad, reducir el nivel de intensidad de la actividad.
- Debe evitarse el ejercicio físico durante el curso agudo de la enfermedad.

4.5.- OBESIDAD Y TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN:

Si presenta **obesidad**:

- Es recomendable aumentar la actividad física, desarrollando la resistencia aeróbica, para favorecer la disminución del peso y del volumen corporal.
- Evitar esfuerzos violentos, reduciendo el impacto en las articulaciones.
- Las actividades a limitar o eliminar serán las carreras continuas y los saltos ya que pueden provocar lesiones en pies y rodillas.
- Evitar los aparatos gimnásticos, ya que por el exceso de masa adiposa les impide moverse con agilidad.

En la **anorexia nerviosa**:

- Realización de actividades físicas con un mínimo de gasto energético.
- El nivel de forma física debe ser gradual, debiéndose incrementar la fuerza antes que la resistencia cardiovascular.
- Colaborar estrechamente con los profesionales clínicos para favorecer la superación de las distorsiones de la propia imagen corporal.

5.- PROBLEMAS POSTURALES

De movimiento y de aptitud, en alumnos con anomalidades en la columna vertebral y con torpeza motriz. (ver tabla).

5.1.- DESVIACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL:

En los últimos tiempos existe gran inquietud, sobre todo entre los padres, respecto al diagnóstico de desviaciones del raquis en los niños en edad escolar. A esto hay que sumarle que los reconocimientos escolares regulares actualmente se han extendido a todos los colegios, y es donde se suelen captar por primera vez este tipo de problemas. Dado que es el profesor de Educación Física el que se tiene que enfrentar más directamente con este problema a la hora de planificar las clases dónde existen alumnos con desviaciones de columna, a continuación se dan unas pautas para que el trabajo con estos niños sea más efectivo y deje de ser sentido como un “problema” integrarlos en la clase.

5.1.1.- ACTITUD ESCOLIÓTICA:

- Desviación de la columna vertebral por hábitos posturales inadecuados que se corrige con la supresión de los mismos y una correcta actividad deportiva. Muchas de las captadas en los reconocimientos de los escolares pertenecen a este tipo.
- En general, los deportes y actividades físicas colaboran con el buen desarrollo de todo el organismo y, particularmente, de la columna vertebral, aunque se debe evitar la competición cuando el niño presente desviaciones de la columna vertebral y/o dolores de espalda.
- Existen deportes beneficiosos para el desarrollo correcto de la columna vertebral, y deportes vertebralmente negativos, a tener en cuenta no sólo con los niños que presentan problemas en la espalda. (Anexo).
- Resulta más beneficioso para el niño la integración con sus compañeros y el ejercicio físico que mantenerse al margen durante las clases de Educación Física.
- Resaltar como contraindicaciones: los ejercicios asimétricos, los ejercicios que aumentan la lordosis lumbar, los deportes de contacto, la competición deportiva.
- Los hábitos posturales correctos van a ser decisivos para la no evolución y/o complicación de los problemas vertebrales del niño, siendo en muchos casos incluso el factor corrector más importante.
- Es fundamental el conocimiento del propio cuerpo, de modo que comprendan la actitud postural correcta que deben mantener e identifiquen los defectos a corregir.

5.1.2.- ESCOLIOSIS ESTRUCTURADA:

- Existe una desviación vertebral instaurada. Según los grados de desviación (y por tanto, de gravedad) tenemos una escoliosis leve, que sólo requiere tratamiento fisioterápico, y más severa, que necesita de un tratamiento ortopédico corrector. Esta diferenciación es importante a la hora de planificar el trabajo con estos niños porque cada grupo requiere cuidados distintos.
- Es importante evitar alarmismos innecesarios frente a un niño con escoliosis; en la mayoría de las ocasiones puede hacer una vida totalmente normal.
- En esos casos el niño se encontrará siguiendo tratamiento ortopédico corrector, y/o tratamiento fisioterápico, se deben seguir las instrucciones de los profesionales sanitarios, bien a través de los padres o el propio niño, bien de forma directa con los mismos.
- Durante las clases de Educación Física, para evitar la inactividad en el niño y potenciar la integración, sería recomendable que realizará la tabla de ejercicios que el fisioterapeuta le tiene pautada como trabajo diario, mientras el resto de compañeros está trabajando.
- Muchas veces una buena comunicación entre fisioterapeuta y profesor de Educación Física se traduce en una mayor actividad del niño en clase, pues ejercicios o deportes evitados en principio pueden no ser perjudiciales para su desarrollo, y por tanto, no exista razón para ser evitados.

5.2.- DESVIACIONES ANTERO-POSTERIORES DEL RAQUIS:

5.2.1.- HIPERCIFOSIS:

- Entendemos por hipercifosis el aumento de curvatura dorsal, que, al igual que la escoliosis, puede ser postural o estructurada. En niños con tendencia a hipercifosis es fundamental una buena higiene postural. Así mismo, sería recomendable como ejercicios preventivos:
 - Estiramientos de la zona anterior (pectorales).
 - Potenciación de la musculatura de la zona dorsal.
 - Si se trata de una hipercifosis estructurada, habrá que evitar deportes donde se acentúa la curvatura dorsal, como por ejemplo, el ciclismo, y seguir las indicaciones del profesional sanitario que supervisa su evolución.

5.2.2.- HIPERLORDOSIS:

- Consideramos hiperlordosis al aumento de la curvatura lumbar de modo que se deben evitar los ejercicios hiperlordosantes, por ejemplo, el puente, y ciertos deportes como la gimnasia rítmica y deportiva. Aconsejamos mantener un buen tono muscular abdominal, prestando especial atención a la correcta ejecución de dichos ejercicios. Y, por supuesto, como en el resto de desviaciones, es fundamental la higiene postural.

TABLA

AGRESIVIDAD DE CADA DEPORTE SEGÚN LAS REGIONES RAQUIDEAS*

DEPORTE	LUMBAR	DORSAL	CERVICAL
GIMNASIA	*	*	*
SALTOS	*		
LANZAMIENTOS		*	
MARCHA	*		
PATINAJE	*		
HALTEROFILIA	*	*	
JUDO	*	*	*
LUCHA		*	
ESQUI	*	*	*
ESGRIMA	*	*	
MOTOCICLISMO	*	*	
TIRO CON ARCO	*		
FUTBOL	*		*
RUGBY	*	*	
TENIS	*		
SUBMARINISMO	*		*
ESQUI ACUATICO	*		*
SURF	*		
REMO	*		
CANOA	*	*	*
PARACaidismo	*	*	*
EQUITACION	*		
CICLISMO	*	*	*

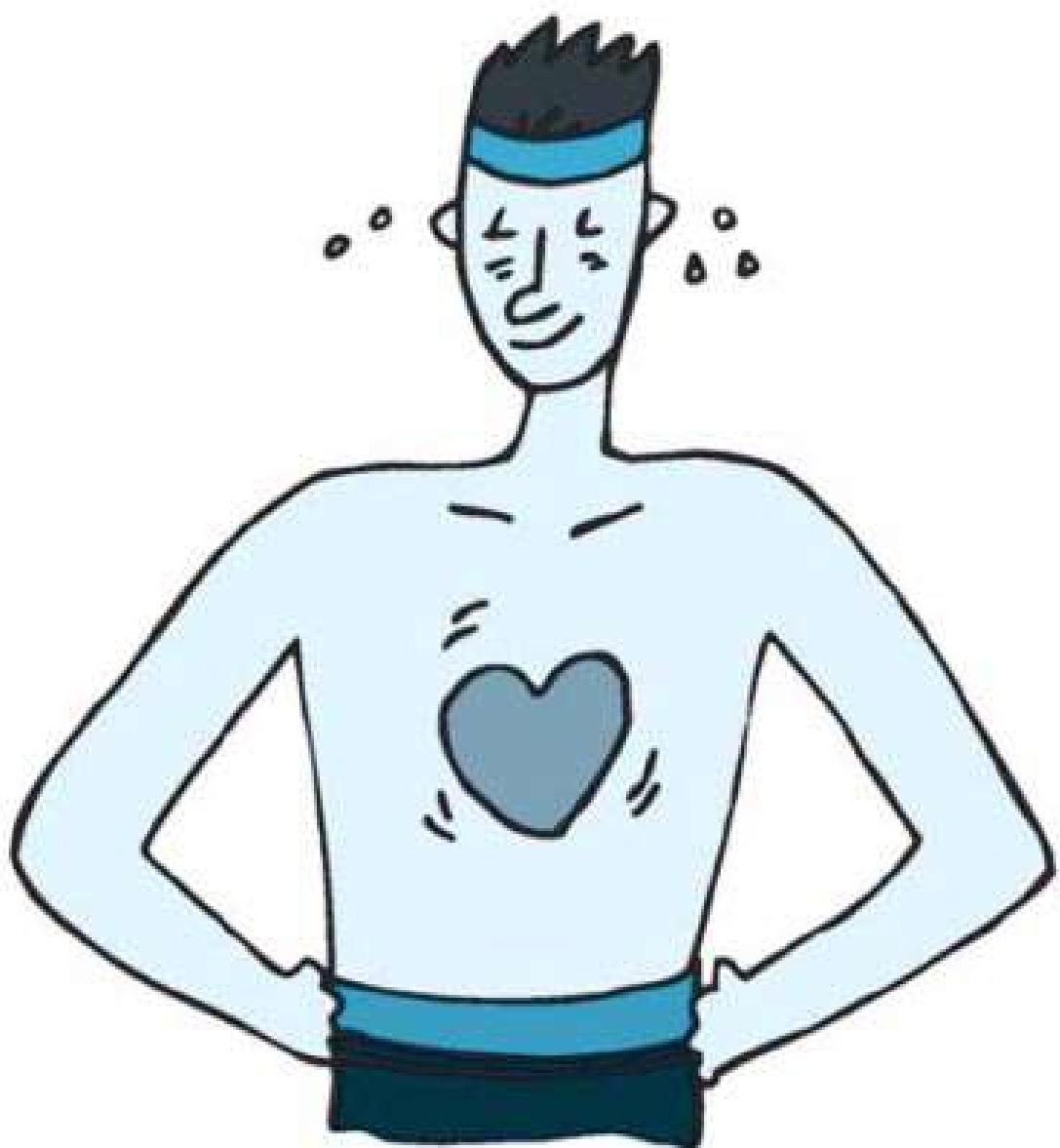
Tomado de Dr. J.J. González Iturri

BIBLIOGRAFÍA:

- BORAITA PÉREZ, A y Otros (2000): Guías de práctica clínica sobre actividad física del cardiópata. Revista Española de Cardiología. Vol. 53, Nº5, pp. 684-726.
- GARCÍA RODRÍGUEZ, F y Otros (1997): Guía de atención a la infancia con problemas crónicos de salud. Sevilla. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- DEVÍS, J. y Otros (1998): La salud y las actividades aeróbicas. Materiales curriculares de Educación Física para Educación Secundaria. Praxis, Barcelona. N° Septiembre 1998, pp. 9-69.

- DE PAZ, J. A. (1997). El deporte en niños sanos y con enfermedad crónica. En: Pediatría Preventiva y Social. Madrid. INTERBINDER S.A.L.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989): El niño y el deporte. Madrid. Ediciones Rafael Santonja.
- MARTÍNEZ DE HARO, V. (1999): Educación Física y Asma. En Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. Huelva.
- RÍOS, M (2003), Manual de Educación Física Adaptada al alumnado con discapacidad, Barcelona: Paidotribo 2003.
- TORO BUENO, S y ZARCO, J. (1995): Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga. Aljibe.

anexos para el **alumnado**



Concepto de salud

COMPONENTES DE LA SALUD

BIOLÓGICO

PSICOLÓGICO

SOCIAL

CONCEPTO DE SALUD

“ EL logro del más alto nivel de bienestar físico,mental y social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”

ESTILOS
DE VIDA

MEDIO AMBIENTE

GENÉTICA

ASISTENCIA
SANITARIA

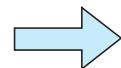
ENTORNO SOCIAL

La promoción de la salud

El proceso que proporciona a los individuos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, se les capacita para la elección de estilos de vida saludables" (Ottawa) va más allá de la prevención de la enfermedad.

OBJETIVO: MEJORAR EL NIVEL DE SALUD DE LOS INDIVIDUOS

CARACTERÍSTICAS



Asumiendo los diferentes estilos de vida de los individuos y las comunidades y las **ventajas** y **desventajas** que **llevan consigo**, asociados a la salud.



Aumentando los conocimientos sobre los estilos de vida saludables y **desarrollar habilidades** para poder elegir estos estilos de vida.



Muchos son los profesionales que pueden trabajar fomentando la salud de la población: políticos, trabajadores sociales, educadores, sanitarios...).

Habilidades para la vida (OMS)

conocimiento de uno mismo

Reconocer tu forma de ser, tu carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Conocerte mejor, te ayuda a identificar momentos de preocupación o tensión.

También mejora tu capacidad de comunicación, las relaciones con otros y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

empatía

Es la capacidad de “ponerte en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados.

Te ayuda a aceptar a las personas diferentes a ti y mejora las interacciones sociales.

Fomenta comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación.

relaciones interpersonales

Relacionarte de forma positiva con las personas con las que convives (familia, compañeros, amigos...), tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas, es importante para tu bienestar mental y social. También tienes que ser capaz, si fuera necesario, de terminar relaciones de manera constructiva,

No debes olvidar que tu familia, es una fuente importante de apoyo.

comunicación efectiva o asertiva

Tiene que ver con la capacidad de expresarte, con palabras o gestos, de forma apropiada con los demás, para transmitir lo que sentimos o pensamos.

Un comportamiento asertivo implica defender tus pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar tus objetivos personales. Tus ideas son tan buenas como las de los demás.

La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

solución de problemas y conflictos

Te permite enfrentar de forma constructiva los **problemas** en la vida. Los problemas y conflictos importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicosomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas, ...).

Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con la **solución de conflictos**, de forma constructiva, creativa y pacífica, como una forma de promover una cultura de la paz.

toma de decisiones

Te facilita manejar constructivamente decisiones respecto a tu vida y la interacción con las demás personas. Esto puede tener consecuencias para tu salud y bienestar.

Decides sobre tus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en tu vida y en la de las personas que te rodean.

pensamiento creativo

La utilización del pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos.

Te ayuda en la toma de decisiones y en la solución de problemas, te permite explorar alternativas y consecuencias de tus acciones u omisiones.

El pensamiento creativo te ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

pensamiento crítico

Analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, te ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en: nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás; la violencia; la injusticia y la falta de equidad social.

El adolescente crítico aprende, entre otras cosas, a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

manejo de tensiones y estrés

Te facilita reconocer el origen del estrés y sus efectos, desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés. Aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud.

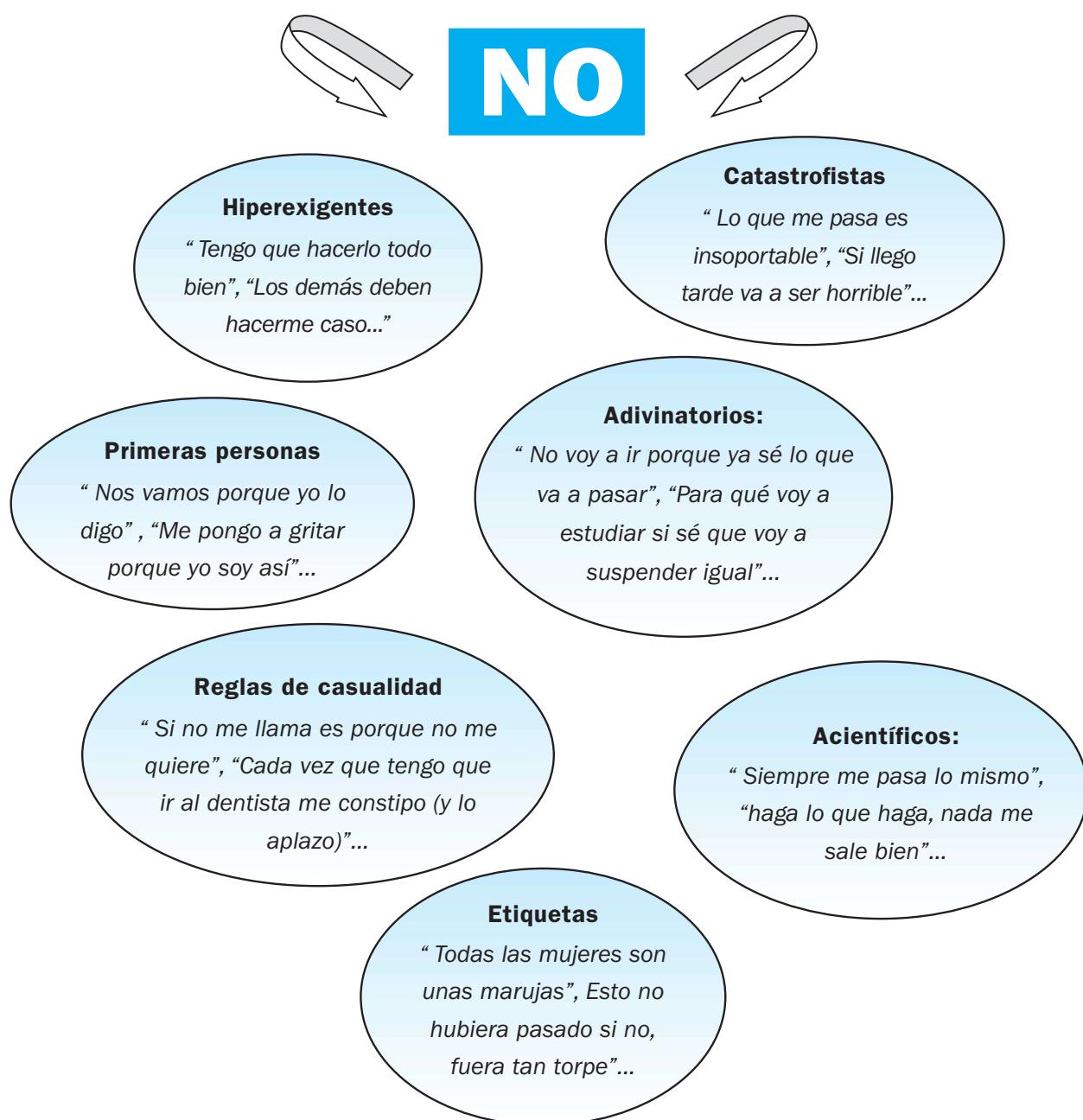
manejo de emociones y sentimientos

Te ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en el comportamiento, y a responder a ellos de forma apropiada.

El manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, son importantes en la construcción de mejores formas de convivencia.

El pensamiento positivo fundamental para la salud: cuidate

Promover el **pensamiento positivo** en tu vida, ayudará a mejorar tu relación contigo mismo y con los demás. Para ello hay que evitar los “Pensamientos distorsionados” (pensamientos poco constructivos, que dificultan nuestra higiene-salud mental).



Higiene y cuidado del cuerpo

Higiene es el conjunto de cuidados necesarios para mejorar la salud y el bienestar del individuo y lograr una convivencia armoniosa con los demás. Durante la actividad física, nuestros músculos, articulaciones y órganos aumentan su actividad, aumenta el consumo de energía, la producción de calor y sudor, por lo que debemos preparar nuestro cuerpo con unas medidas higiénicas anteriores y posteriores al ejercicio.

1.- HIGIENE DE LA PIEL:



Ducha diaria, para eliminar el sudor, las células de descamación, las partículas de polvo u otras substancias procedentes del ambiente. Favorece la transpiración necesaria para mantener el equilibrio térmico e hidroelectrolítico, eliminando sustancias de desecho. Evitar duchas/saunas muy calientes o muy frías, antes o inmediatamente después del ejercicio.

Utilizar jabones neutros que respetan el manto ácido-graso de la piel y las bacterias beneficiosas que se encuentran en ella.

2.- HIGIENE DE LOS PIES:

Los pies al estar poco ventilados por la utilización del calzado, se acumulen en ellos las secreciones, aumentando la humedad y la proliferación de gérmenes. Es fundamental el lavado diario y un buen secado, en especial de los espacios interdigitales, para impedir el desarrollo de posibles enfermedades producidas por hongos. En las duchas del centro educativo, del polideportivo, utiliza calzado para protegerte de las infecciones de la piel.

Las uñas deben de cortarse rectas para que no se encarnen.

3.- HIGIENE DE LA NARIZ:



Su higiene es importante ya que va a facilita el desarrollo de sus funciones (olfato, acondiciona el aire en temperatura y humedad) La limpieza consiste en eliminar el exceso de moco y con él las partículas y microorganismos retenidos.

4.- HIGIENE DEL VESTIDO:

La ropa debe ser holgada, para favorecer los movimientos y libre circulación del aire hacia la piel, permitiendo la transpiración, fundamental para mantener constante la temperatura corporal.

Los tejidos naturales son los más adecuados pues favorecen este mecanismo. Las fibras artificiales impiden la aireación y por tanto la evaporación. Al no haber evaporación no se pierde calor, aumenta la temperatura externa y como mecanismo de defensa aumenta la sudoración, que al no ser evaporada queda retenida, produciendo humedad y mal olor.

Cuando hace frío es necesario utilizar prendas aislantes que retengan el calor que producimos.

5.- HIGIENE DEL CALZADO:

El material debe ser flexible y no dificultar excesivamente la transpiración. Debe posibilitar la correcta movilidad del pie y respetar la constitución anatómica del mismo, no debe de ser ancho ni estrecho. Es muy importante que lleves correctamente atados los cordones de los zapatos, evitarás caídas y tus pies estarán más cómodos. La limpieza del calzado es fundamental porque además de eliminar la suciedad, le da más elasticidad y protege al pie de la humedad.

6.- HIGIENE DE VIDA:



Abandono de hábitos negativos como el alcohol o el tabaco.

En todo caso no fumar después del ejercicio.

No hacer una comida copiosa dos horas antes o una hora después del ejercicio. Dedicar el tiempo suficiente al descanso.

Dedicar un tiempo antes del comienzo de la sesión de ejercicio al calentamiento y al “enfriamiento” después de realizarlo.

Mejora la amistad. Actividad física en grupo

La actividad física se puede hacer individualmente, pero es más agradable si se hace en grupo



Algún tipo de actividad física, los juegos y los deportes, tienen reglas de participación, ¡RESPÉTALAS!



No juegues o hagas deporte sólo con la idea de ganar. La amistad con los demás y pasar un buen rato es mucho más importante.

Cuando realices alguna actividad física en grupo, piensa que los demás quieren participar como tú. NO DESPRECIES A NADIE.



Un equipo es la UNIÓN de todos. No lo quieras hacer todo tú.



Actividad física saludable

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

RECOMENDACIONES OMS (Organización Mundial de la Salud)

¿CÓMO?

1.- Intensidad Moderada

El corazón debe latir un poco más rápido que cuando estamos inactivos y dentro de la zona de actividad, que le corresponda para tu edad, pero aún puedes hablar. Aumenta la sensación de calor y comienzas a sudar.

2.- Realizada diariamente o casi todos los días con una duración mínima de 60 minutos (de forma continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día)

3.- Trabajar la **fuerza muscular** (saltar a la comba, trepar, correr, lanzar un balón, transportar objetos...) y la **flexibilidad** (estirar los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos...), al menos dos veces a la semana

BENEFICIOS

FÍSICOS

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes.
- Previene la obesidad adulta.
- Aumenta la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

PSICOLÓGICOS

- Contribuye al desarrollo integral de la persona.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.
- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Realizar ejercicio acompañado es más motivante y sirve para conocer mejor a los amigos y para hacer nuevas amistades.

La actividad física, una apuesta por la salud



ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

Educación Física escolar: práctica de juegos, deportes, desarrollo de la condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza.

Actividades físicas en el tiempo extrescolar: actividades de baile, gimnasia, rehabilitación, prácticas deportivas, actividades acuáticas y en la naturaleza...

RECUERDA

SI ERES UNA PERSONA ACTIVA DE JOVEN TIENES MÁS POSIBILIDAD DE SERLO DE ADULTO

El corazón informa: intensidad del ejercicio

Los latidos del corazón se llaman pulsaciones y con ellos valoramos la frecuencia o ritmo cardíaco

El corazón es el motor de todo el aparato circulatorio, bombea la sangre para que llegue a todo el organismo. Aportando a los tejidos el oxígeno y los nutrientes que necesitan para poder moverte.

El corazón nos da información importante sobre la actividad física que realizamos y nuestra capacidad de realizarlo



Cuando más intensa es la actividad que desarrollemos, más energía necesitan los tejidos y más rápido debe bombear el corazón

Cuando lo hagas en la muñeca o en el cuello nunca utilices el pulgar, ya que este dedo tiene pulsación propia y te puede equivocar, utiliza los dedos índice y corazón.

Por tanto la frecuencia cardíaca indica cuál es la intensidad de la actividad física que realizamos. Tómate el pulso en la muñeca, en la parte lateral del cuello, en la mitad izquierda del tórax.

Cuando comiences a realizar ejercicio, debes hacer que aumenten lentamente las pulsaciones. Al finalizar el mismo, no te pares de repente, haz que desciendan poco a poco.

El tabaco y la actividad cardiaca

La **TASA CARDIACA** no es constante (pulsaciones en reposo), sino que varía en función de lo que necesita nuestro cuerpo. Así, por ejemplo, cuando realizamos un esfuerzo físico o cuando nos encontramos excitados la tasa cardiaca es elevada, en cambio, cuando estamos relajados la tasa cardiaca es baja.

El **MONÓXIDO DE CARBONO Y LA NICOTINA** incrementan el pulso:

- El monóxido de carbono ocupa el lugar del oxígeno en la sangre, por lo que el corazón tiene que latir más rápido para que llegue a los tejidos del organismo todo el oxígeno que se necesita.
- También la nicotina al ser un estimulante, interviene en el proceso descrito al provocar que el corazón se contraiga con más fuerza y rapidez.

Los **FUMADORES** tienen tasas cardíacas permanentemente incrementadas que pueden originar daños en el corazón:

- Los fumadores se cansan con rapidez porque para tener un buen nivel de rendimiento físico es necesario tener una tasa cardíaca baja.
- Si el tabaco tranquilizase, el número de pulsaciones debería ser menor después de fumar, como corresponde a una persona que está relajada.
- El hecho de que las manos tiemblen más después de fumar nos indica que el tabaco pone a la gente más nerviosa.

Relajación

RELAJACIÓN:

Estrategia por la cual se aprende a detectar y controlar las sensaciones de tensión corporal y a sustituirlas por sensaciones de calma y bienestar personal.



RESPIRACIÓN COMPLETA:

Forma de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono utilizando la totalidad de nuestra capacidad pulmonar (abdomen, zona intercostal y tórax).

EL DESCANSO:

Una de las mejores formas de descansar es dedicando el tiempo necesario a dormir, a tu edad entre 8 y 9 horas. Además de descansar, durante el sueño hay una generación de sustancias que son fundamentales para el funcionamiento del cuerpo y el cerebro. La cama donde duermes debe ser firme, que no se hunda, para que la espalda no se resienta.

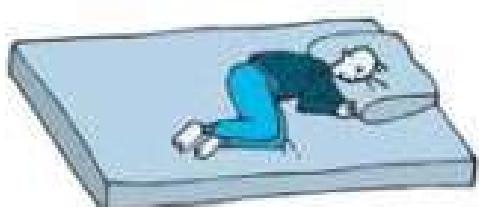
Las diez reglas de una espalda sana

1. Procurar mantenerte activo haciendo ejercicio regularmente.
2. Calienta tus músculos antes del ejercicio y estíralos antes y al terminar.
3. Evita estar todo el día sentado.
4. Si tienes que permanecer sentado, hazlo bien (espalda apoyada en el respaldo de la silla).
5. Cuando estudies, emplea un atril.
6. Ante el ordenador, coloca la pantalla a la altura de tu cabeza, frente a los ojos.
7. Transporta correctamente el material escolar (mochila de tirantes anchos, colocada sobre los dos hombros). El peso de la misma no debe exceder el 10% de tu peso corporal.
8. No fumes.
9. Si te duele la espalda no esperes para decírselo a tus padres.
10. Si te molesta la espalda no te derrumbes. Evita el reposo prolongado, lleva una vida normal y activa para recuperar el funcionamiento normal.

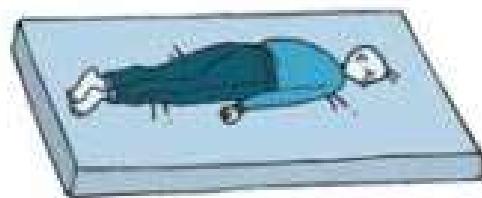
Higiene postural

1.- DORMIR

POSTURAS CORRECTAS



POSTURAS INCORRECTAS



2.- APOYARSE

POSTURA CORRECTA



POSTURA INCORRECTA



3.- ASEARSE

POSTURAS CORRECTAS

POSTURAS INCORRECTAS



4.- TRANSPORTE Y ELEVACIÓN DE CARGAS

POSTURAS CORRECTAS



POSTURAS INCORRECTAS



5.- SENTARSE

POSTURAS CORRECTAS



POSTURAS INCORRECTAS



Tipos de alimentos

DEFINICIONES DE INTERÉS:

NUTRICIÓN:

Conjunto de procesos mediante los cuales el organismo transforma y aprovecha las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida y que están contenidas en los alimentos. La nutrición depende de la alimentación, pero no al contrario.

ALIMENTACIÓN:

La elección de los alimentos adecuados para tener una buena nutrición. Podemos influir sobre la alimentación pero no sobre la nutrición.

LOS ALIMENTOS, FUNCIONES Y COMPOSICIÓN LA RUEDA:



Los alimentos se clasifican de acuerdo a la función que van a realizar en el organismo tras su ingestión. Estas funciones dependen de los nutrientes que contengan. Así los alimentos pueden ser:

1. Energéticos (Grupo I): Proporcionan las calorías para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.

• **Hidratos de carbono**, se recomienda sean el 55% Del total de la dieta (en cereales y derivados, patatas, azúcar, frutas, legumbres,...)

• **Grasas**, se recomienda el 20% del total de la dieta. Hay de origen animal (la mantequilla, margarina, manteca, pescados azules...) y de origen vegetal (en los frutos secos, aceites vegetales: oliva, girasol,...). Además, proporcionan otros nutrientes (vitaminas).

2. Plásticos (Grupo II): Ricos en proteínas, se recomienda el 12% del total de la dieta. Su función principal es formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes, en ocasiones extremas pueden llegar a consumirse para producir energía. Están en la leche y derivados (yogurt, queso), el pescado, la carne, los huevos y las legumbres)

3. Reguladores (Grupo III): Contienen minerales (hierro, yodo, magnesio, cloro, sodio, potasio,...), vitaminas, fibra y aminoácidos (moléculas complejas que forman las proteínas). Regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo. Están principalmente frutas, hortalizas y verduras.

4. Mixtos (Grupo IV): Combinan funciones energéticas, plásticas y reguladoras

RECUERDA:

No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes, ni que sea indispensable. Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar los alimentos con el fin de cubrir todas las necesidades del organismo. La dieta diaria debe contener 2 alimentos de cada uno de los tres grupos principales.

Alimentación, recomendaciones

DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA A LO LARGO DEL DÍA:

- 25% en el desayuno. El desayuno debe ser abundante y rico en alimentos energéticos y vitaminas.
- 30% en la comida. La comida del almuerzo debe ser rica en todas las sustancias nutritivas.
- 15-20% en la merienda. La merienda será ligera.
- 25-30% en la cena. También debe ser ligera.

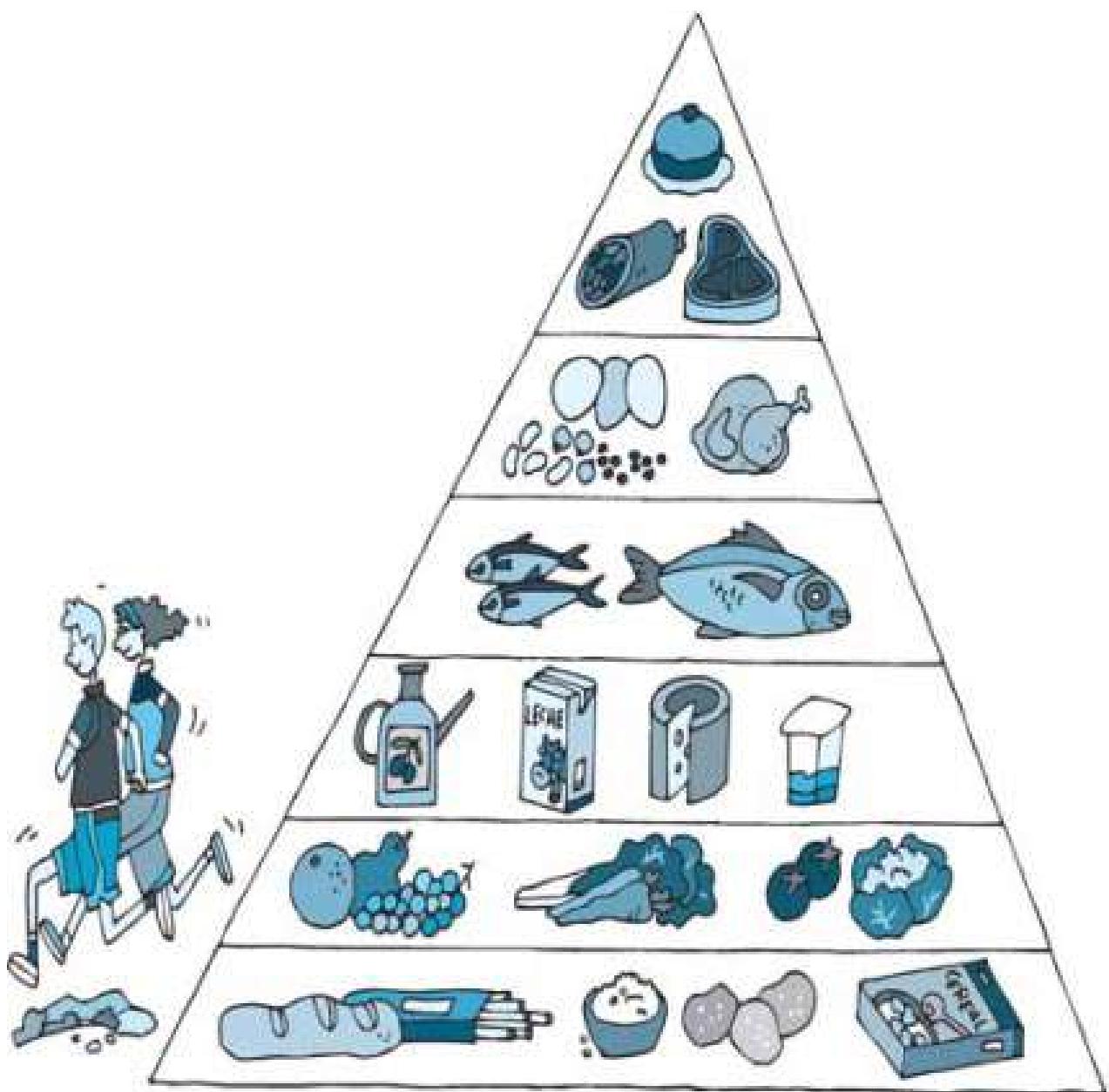
CUANDO COMPRES Y CONSUMAS ALIMENTOS ES IMPORTANTE QUE TENER EN CUENTA

- El origen de esos alimentos (forma de cultivo / cebado, tiempo de maduración / desarrollo, si se ha usado algún tipo de abono no natural / hormonas para el engorde, etc).
- El método y sustancias utilizadas para su conservación o para darle sabor, color, etc.
- Los de mayor calidad serán los alimentos frescos, de cultivo biológico y a los que no se le añada ningún producto nocivo.

POR ÚLTIMO:

- Procura hacer 4 comidas al día, evitando comer entre horas, (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Si llevas comida para el recreo, siempre que hayas desayunado bien, te recomendamos fruta y que evites los dulces (“cuida tu higiene bucal”).
- Debes beber abundante agua y zumos, especialmente entre comidas y menos en estas. Cuando realices un ejercicio intenso y prolongado, sobre todo si hace mucho calor, hidrátate: antes, durante y después del mismo. Evita ingerir grandes cantidades de líquido en un mismo momento y que esté muy frío.
- Debes comer abundante fruta y verdura.
- Debes limitar el consumo de todo tipo de dulces y pasteles.
- Normalmente abusamos del consumo de carnes rojas y somos deficitarios en pescados y, sobre todo, en frutas y verduras.

Pirámide de la alimentación





actividad
física y salud
educación secundaria