



I CONGRESO DE EDUCACIÓN FÍSICA, NEUROMOTRICIDAD Y APRENDIZAJE

DEL 11 AL 13 DE DICIEMBRE
TEATRO BUERO VALLEJO (GUADALAJARA)



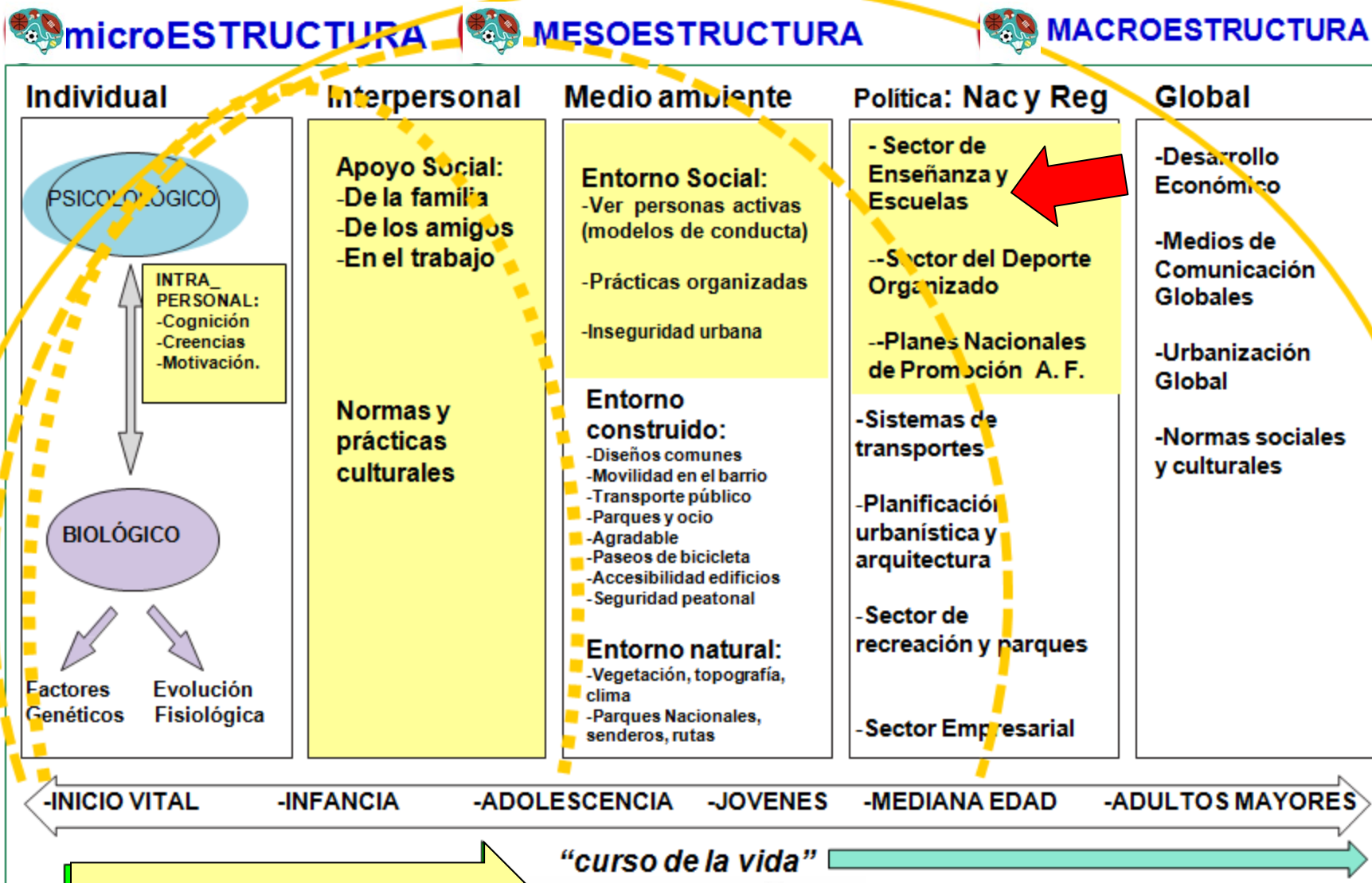
NUEVOS RETOS para la EDUCACIÓN FÍSICA

Martín Acero, Rafael



UNIVERSIDADE DA CORUÑA





Modelo ecológico adaptado a los factores determinantes de la actividad física

Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?

Adrian E Bauman, Rodrigo S Reis, James F Sallis, Jonathan C Wells, Ruth J F Loos, Brian W Martin

Lancet 2012; 380: 258–71



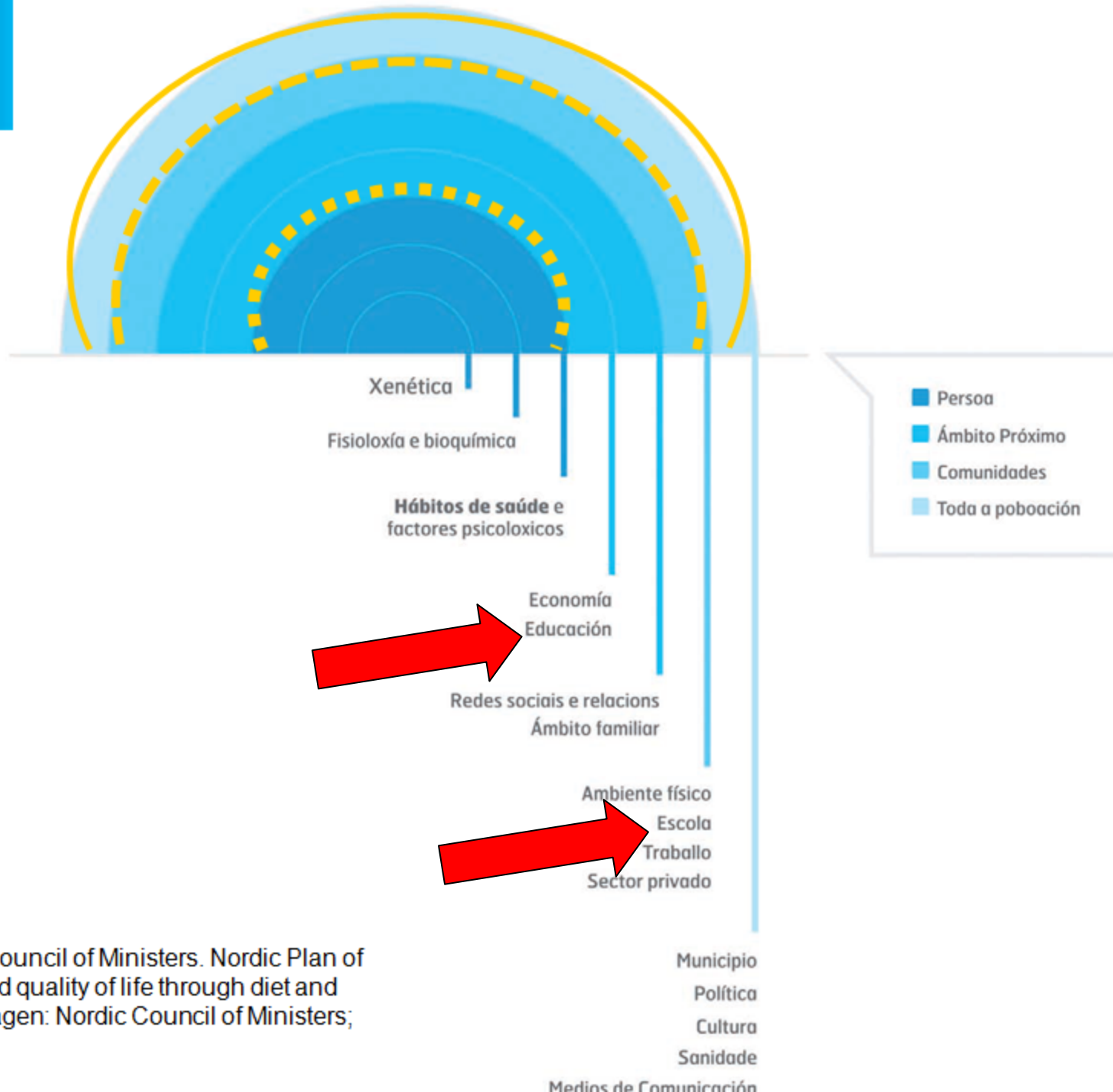
“La promoción para mejorar la salud de la población se ha quedado atrás en relación con la evidencia disponible, Se necesita un ENFOQUE DE SISTEMAS, que se centre en las poblaciones y en las INTERACCIONES COMPLEJAS ENTRE LOS CORRELATOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA, ...”.

The pandemic of physical inactivity: global action for public health

[Harold W Kohl](#), [Cora Lynn Craig](#), [Estelle Victoria Lambert](#), [Shigeru Inoue](#), [Jasem Ramadan Alkandari](#), [Grit Leetongin](#), [Sonja Kahlmeier](#) ***Lancet***, [Volume 380](#), [Issue 9838](#), Pages 294 - 305, 21 July 2012

PLAN GALEGO PARA O FOMENTO DA ACTIVIDADE FÍSICA

(Alianza estratéxica
horizonte 2020.
Aprobado polo
Parlamento Galego
o 27, 12 de 2011)

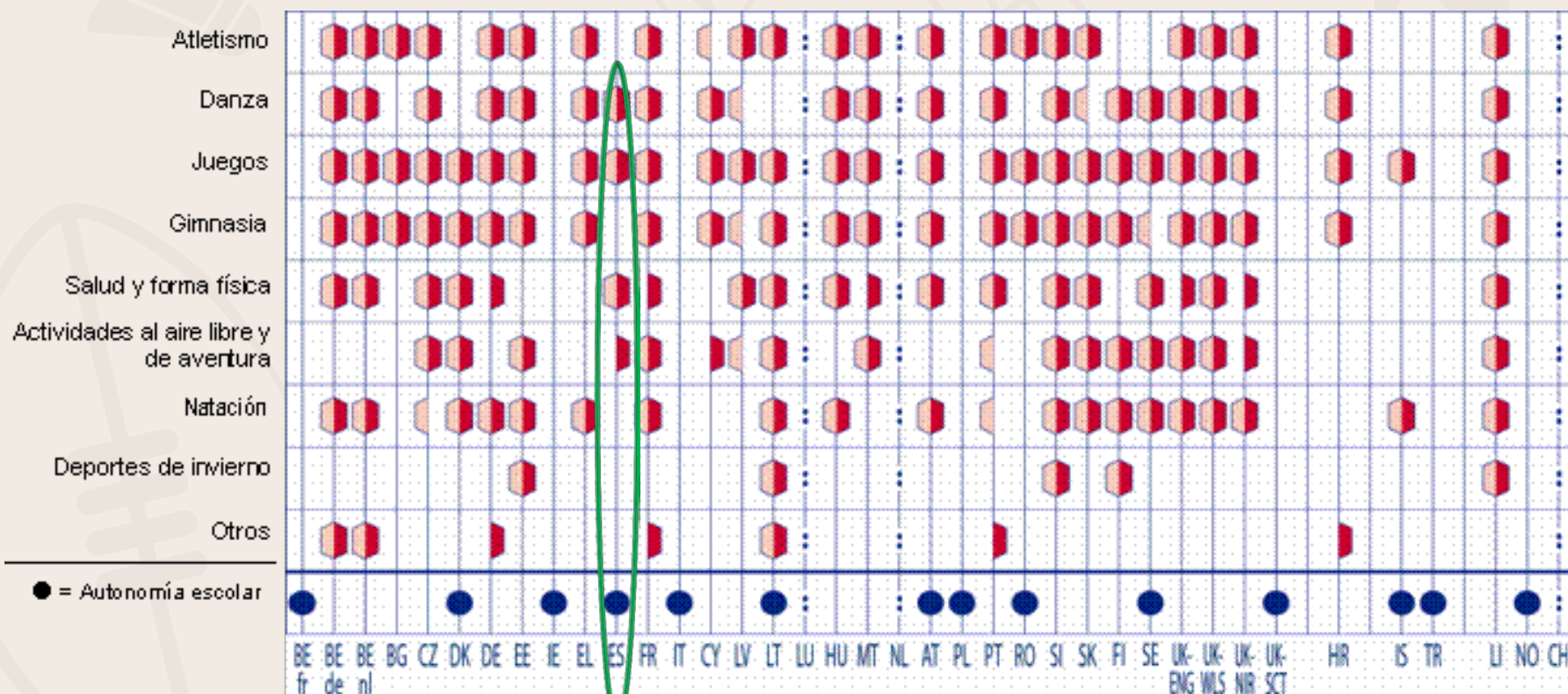


ADAPTADO de : Nordic Council of Ministers. Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; **2006.**

La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

Actividades OBLIGATORIAS según el currículo o documentos oficiales de nivel central en educación primaria (IZQUIERDA: CINE 1) y secundaria inferior (DERECHA: CINE 2), 2011/12

Las actividades incluidas en el gráfico se enseñan durante al menos un curso dentro de los niveles CINE 1 o 2.



La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

Actividades OBLIGATORIAS según el currículo o documentos oficiales de nivel central en educación primaria (IZQUIERDA: CINE 1) y secundaria inferior (DERECHA: CINE 2), 2011/12

Las actividades incluidas en el gráfico se enseñan durante al menos un curso dentro de los niveles CINE 1 o 2.

“En aproximadamente **un tercio de los países los centros de ambos niveles educativos tienen libertad para decidir qué actividades tienen carácter obligatorio**. Los centros y su profesorado deciden que actividades contribuyen en mayor medida a lograr los resultados de aprendizaje deseados.

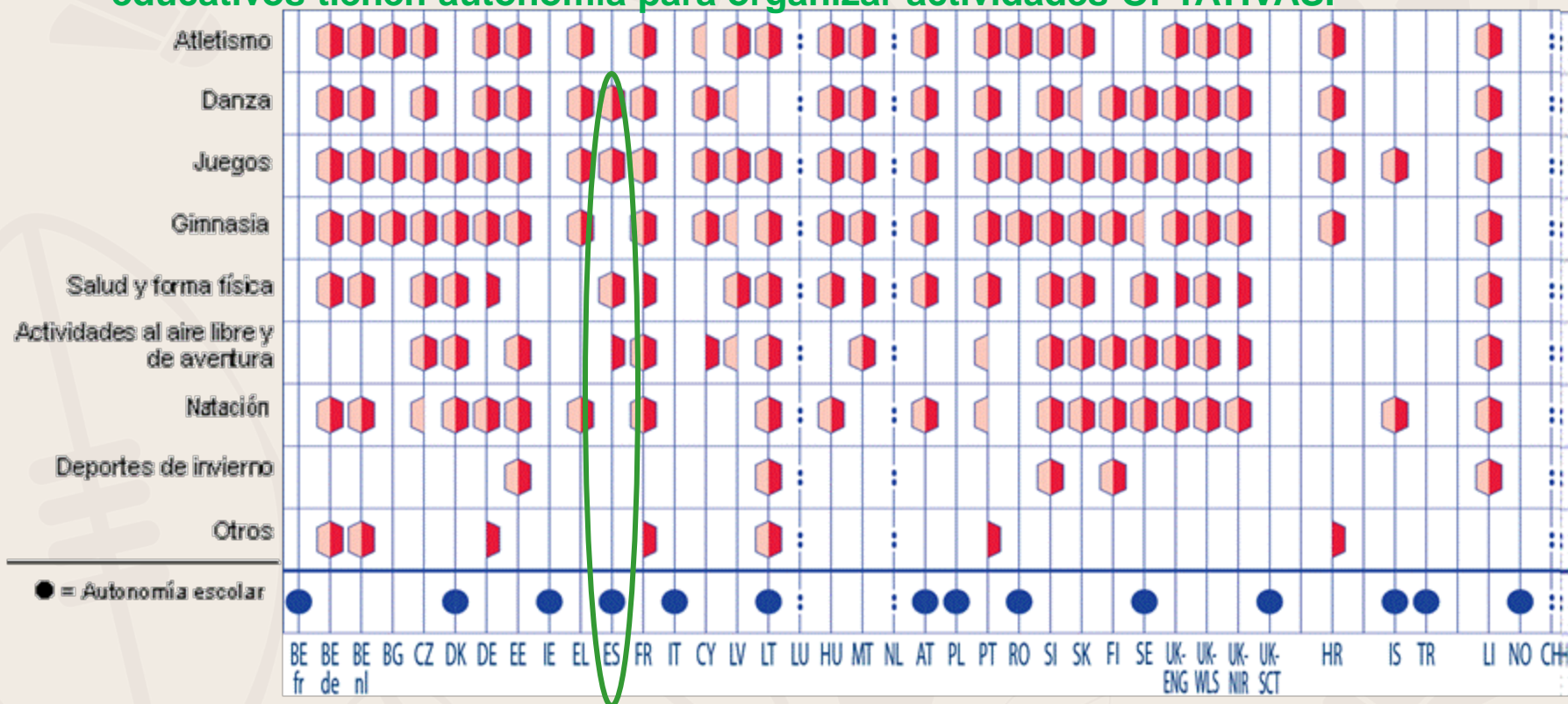
En los centros escolares de Dinamarca, **España**, Lituania, Austria, Rumanía, Suecia e Islandia hay un porcentaje de autonomía y también de actividades obligatorias (se recomiendan, se prescriben o se realizan)

En el resto de los países, las actividades físicas están estipuladas en el currículo”.

La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

Actividades OPTATIVAS según el currículo o documentos oficiales de nivel central en educación primaria (IZQUIERDA: CINE 1) y secundaria inferior (DERECHA: CINE 2), 2011/12. Las actividades incluidas en el gráfico se enseñan durante al menos un curso dentro de los niveles CINE 1 o 2.

17 sistemas educativos en primaria y 21 en secundaria inferior señalan que los centros educativos tienen autonomía para organizar actividades OPTATIVAS.



La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa



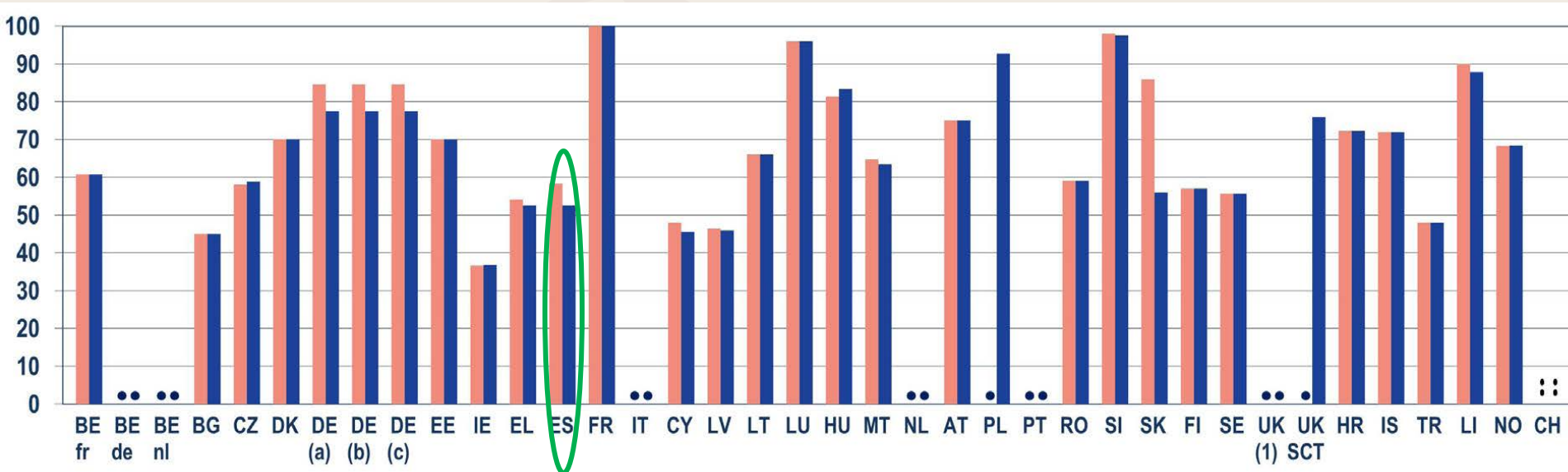
Evolución del mínimo de horas lectivas recomendadas de enseñanza obligatoria de la educación física durante un curso teórico, en educación primaria y secundaria general a tiempo completo, 2006/07 y 2011/12

EDUCACIÓN PRIMARIA

2006/2007

2011/2012

● Asignatura obligatoria horario flexible



La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa



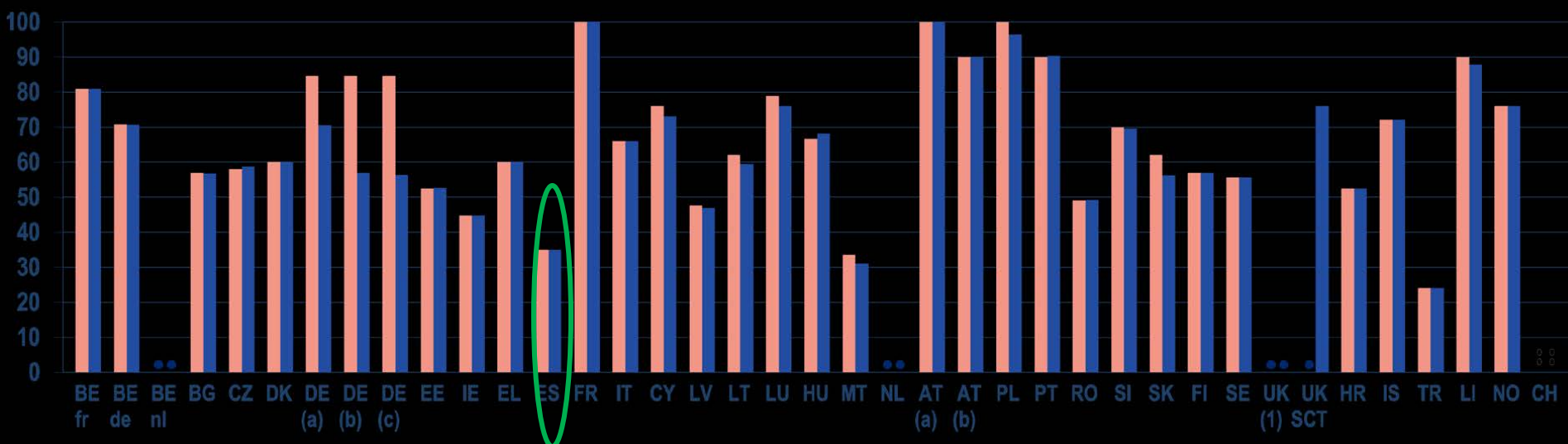
Evolución del mínimo de horas lectivas recomendadas de enseñanza obligatoria de la educación física durante un curso teórico, en educación primaria y secundaria general a tiempo completo, 2006/07 y 2011/12

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (Inicial)

2006/2007

2011/2012

● Asignatura obligatoria horario flexible



La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

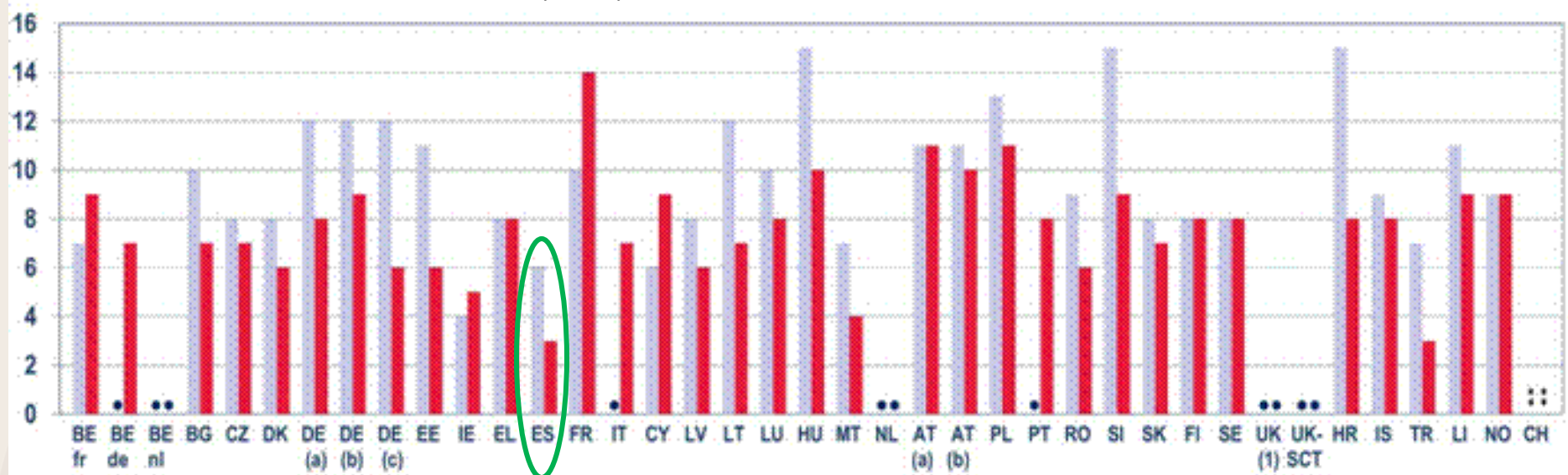


Tiempo mínimo destinado a la Educación Física como asignatura con carácter obligatorio, como proporción del tiempo total de enseñanza en educación primaria y secundaria obligatoria general a tiempo completo, 2011/12

■ Primaria obligatoria general a tiempo completo

■ Secundaria obligatoria general a tiempo completo

● Asignatura obligatoria horario flexible



“PRIMARIA: en la mitad de los países, la E.F. obligatoria representa en torno a un 9-10% del total de horas lectivas. En Hungría, Eslovenia y Croacia el 15%, mientras que en Irlanda el 4%.

ECUNDARIA: el porcentaje mínimo de horas lectivas recomendadas para la E.F. generalmente se sitúa entre el 6% y el 8% del total en la mayoría de los países. Francia destaca con un 14%, en España, Malta y Turquía solo de un 3% a un 4%..

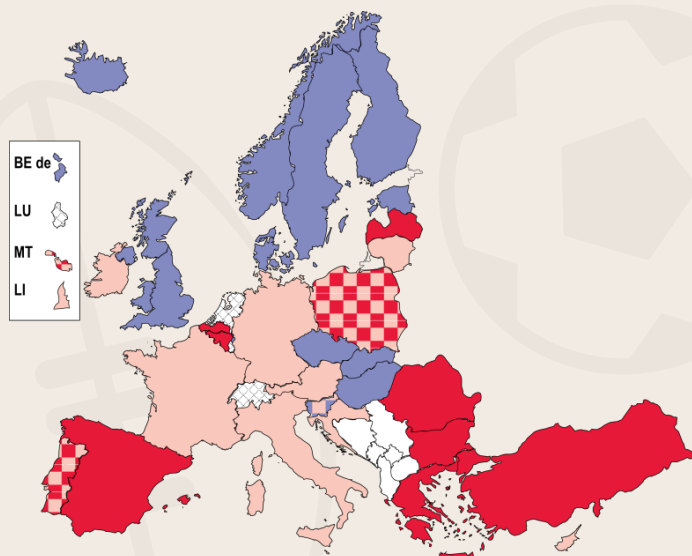
La diferencia entre las horas lectivas estipuladas (E.F.) en primaria y en secundaria es particularmente significativa en Estonia, España, Malta, Croacia y Turquía, se destina aproximadamente el doble de horas lectivas a la educación física en primaria que en secundaria

La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

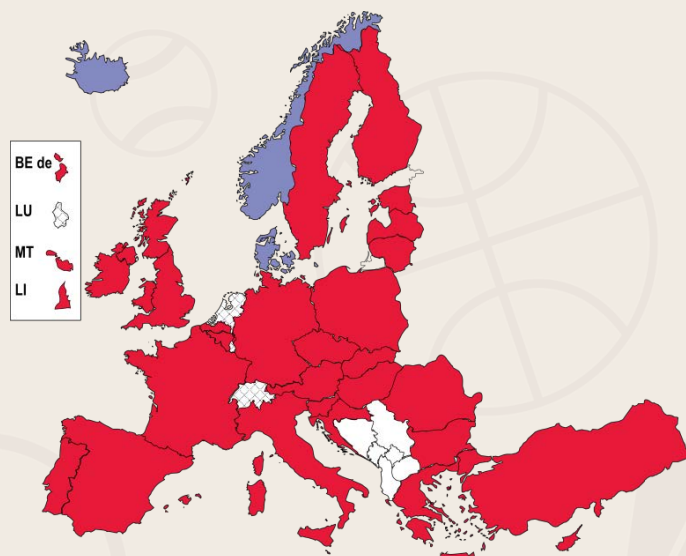
Recomendaciones respecto a la especialización necesaria del docentes para impartir Educación Física en educación primaria (CINE 1) y en educación secundaria inferior (CINE 2), 2011/12

Profs. Generalistas
 Profs. Especialistas
 Autonomía Escolar
 Sin información

Educación Primaria



Educación Secundaria



La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.*

En Europa están muy extendidas las actividades extracurriculares relacionadas con la actividad física y los deportes

Algunas actividades de este tipo se desarrollan incluso durante la jornada escolar. De hecho, en algunos países la educación física no se limita a las clases de Educación Física, sino que se integra en la rutina escolar diaria.

La Educación Física se integra en la rutina escolar diaria para una **“JORNADA ESCOLAR ACTIVA”**

Actividades, si bien en sentido estricto no forman parte del currículo, se consideran parte integral de la jornada escolar y pueden organizarse en diferentes momentos dentro del horario, como, por ejemplo, en los recreos o incluso de camino a la escuela.

En muchos centros de **Dinamarca se practican “carreras matutinas” antes del comienzo de las clases.**

Un concepto denominado “corre y lee”. Los profesores corren con los alumnos durante aproximadamente 20 minutos y después se sientan y leen durante aproximadamente el mismo tiempo. La finalidad de dicho ejercicio es reforzar la concentración de los alumnos.

En Chipre, el programa piloto “Recreos Escolares Activos” anima a los alumnos a participar en actividades físicas –especialmente de carácter no competitivo– durante los recreos. Su principal objetivo es reducir la violencia y el acoso escolar.

En Austria, el programa “Die 4 besten 5”, promueve cinco ejercicios semanales durante cuatro semanas. Dichos ejercicios pueden realizarse antes, durante o después de las clases y su objetivo es incrementar la concentración de los alumnos.

Algunas características de uno de los sistemas de Educación Física Escolar más desarrollados: FRANCIA (Legrain, 2009)



Desde 1981 se exigen PROGRAMAS OFICIALES APROBADOS y PUBLICADOS. Este esfuerzo administrativo ha CLARIFICADO los CONTENIDOS de las asignatura EFD y de las actividades suplementarias en los PROYECTOS de los CENTROS EDUCATIVOS.

PRIMARIA:

Docentes generalistas con formación específica.

En la JORNADA ESCOLAR, en cada semana, 3 horas de asignatura de EFD en al menos dos días diferentes, y todos los días práctica (según condiciones locales).

SECUNDARIA:

Docentes especialistas en Educación Física y Deportiva.

En la JORNADA ESCOLAR, en cada semana de 3 a 4 horas de asignatura de EFD en al menos dos días diferentes.

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS OPTATIVAS de OCIO o de COMPETICIÓN, 3 horas semanales (en 1, 2 o 3 tardes).

BACHILLERATO:

Docentes especialistas en Educación Física y Deportiva.

En la JORNADA ESCOLAR, en cada semana de 2 a 3 horas de asignatura de EFD en al menos dos días diferentes.

Horas suplementarias al horario:

- PROFUNDIZACIÓN en una OFERTA LIMITADA de ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS OPTATIVAS de OCIO o de COMPETICIÓN, 3 horas semanales,
- Oferta de PRÁCTICA OPCIONAL para DESARROLLAR COMPETENCIAS DEPORTIVAS de ALTO NIVEL: 5 horas semanales.



B.O.E. Núm. 295 Martes 10 de diciembre de 2013 Sec. I. Pág. 97858

12886 Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Disposición adicional cuarta. *Promoción de la actividad física y dieta equilibrada.*

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que **la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil**. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la **práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar**, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. **El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización** adecuada en estos ámbitos.



B.O.E. Núm. 52 Sábado 1 de marzo de 2014 Sec. I. Pág. 19349

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Artículo 10. Elementos transversales.

5. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que **la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil**. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la **práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar**, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. **El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.**



ANEXO II Asignaturas específicas

b) Educación Física.

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la **integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora** fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno.

De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras.

Asimismo, **la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.**

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores. Entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procedimientos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices y con los usos sociales de la actividad física, entre otros. Y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.

ANEXO II Asignaturas específicas



Los **elementos curriculares de la programación de la asignatura de Educación Física** pueden estructurarse en torno a cinco situaciones motrices diferentes:

- a) **Acciones motrices individuales en entornos estables**
- b) **Acciones motrices en situaciones de oposición**
- c) **Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.**
- d) **Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico**
- e) **Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.**



En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

ESTANDARES de APRENDIZAJE

3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

1.3. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural

1.4. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

2.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.

2.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.

2.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.

2.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.

3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.

4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

4.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.

4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.

5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.

5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).

5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva

6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

6.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.

7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

7.2. Toma conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.

8.2. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.

9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.

9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.

9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

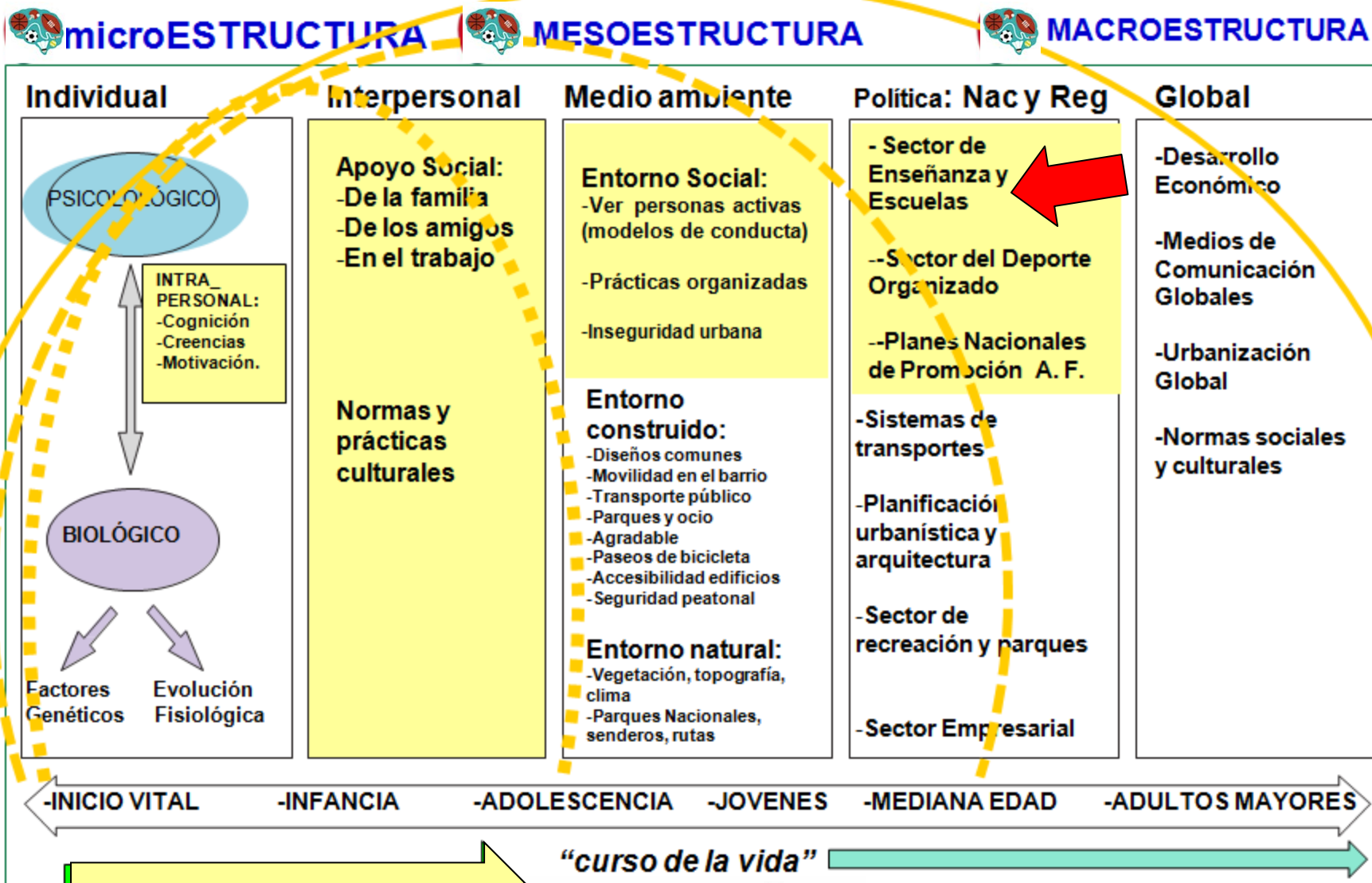
13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad

13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad



Modelo ecológico adaptado a los factores determinantes de la actividad física

Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?

Adrian E Bauman, Rodrigo S Reis, James F Sallis, Jonathan C Wells, Ruth J F Loos, Brian W Martin

Lancet 2012; 380: 258–71



MESOESTRUCTURA

De 11 a 13 años es un momento crítico para el abandono de la práctica de la actividad física y el deporte:

♀ Hacia el final de la etapa escolar, el % de chicas que no realizan ningún tipo de A F es del 47%.

♂ En los chicos es del 25%.



MACROESTRUCTURA

En 105 países del mundo un 80,3% de la población de 13 a 15 años de edad, hace al día menos de 60 minutos de actividad física (AF) de intensidad moderada a vigorosa.

♀ Las chicas son menos activas que los chicos.

Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects

[Pedro C Hallal](#) ; [Lars Bo Andersen](#) ; [Fiona C Bull](#); [Regina Guthold](#) ; [William Haskell](#) ;m [Ulf Ekelund](#)

Lancet 2012; 380: 247–57



MESOESTRUCTURA

**En ESPAÑA, entre 16 y 18 años
presentan un índice de sedentarismo:**

- los chicos, del 31%,



- las chicas, del 67%.

(*) Se considera índice de actividad físico-deportiva de acuerdo a las horas semanales AF , sin incluir el tiempo dedicado a la clase de Educación Física.
Se considera que son personas sedentarias las que hacen 0-2 horas semanales



MESOESTRUCTURA

.. todas las personas, de diversos contextos
culturales, sociales y económicos:

**¿perciben como una necesidad la
práctica de A. F. sistemática?...**

Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?

Adrian E Bauman, Rodrigo S Reis, James F Sallis, Jonathan C Wells, Ruth J F Loos, Brian W Martin

***Lancet* 2012; 380: 258–71**



MESOESTRUCTURA

En las edades (14 a 16 años), de abandono masivo de la A F, chicos y chicas manifiestan en un 90% que consideran necesario realizar A F (ESP, 2010), pero solo realiza A F un 50% de ellos

De todos los escolares (8 a 18 años, ESP, 2010) que no practican nada de A F (9%), el 76% dicen que le gustaría practicarla.

Los escolares dan un valor muy alto a la ASIGNATURA de Educación Física: 8,2/10 puntos.



MESOESTRUCTURA

De 14 a 18 años (ESP 2010) las razones a las que atribuyen la NO realización de A. F., son en un 75% de FALTA DE MOTIVACIÓN INTERNA (Tan solo un 12% lo atribuye a motivos externos).

Los ADOLESCENTES ESPAÑOLES **DICEN QUE**
NO HACEN actividad física ya que:

- “*no me percibo con pericia*”,
- “*me canso*”,
- “*no lo hacen mis amigos*”,
- “*no tengo tiempo*”.



**Para los estudiantes (12-16 años),
el profesor de E F debería tener carácter agradable,
competencia profesional, capacidad de comprender
y ayudar, buena condición física, ... y deben
participar en las demostraciones de las actividades
y ejercicios que proponen a los estudiantes.**

**Perfil de la Educación Física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos
(secundaria: 12-16 años)**

Gutierrez M, Pilsa C, Torres E (2007) *Revista Internacional de Ciencias del Deporte* Vol3 no.8 Pages 39-52

En relación a la **valoración de la calidad del servicio** (análisis factorial), **el factor mejor valorado es el de los “*técnicos*”**: profesor, animador, entrenador, etc.

Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. Nuviala A, Tamayo JA, Nuviala R (2012), *Revista Internacional Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del deporte*, vol. 12 (47) 389-404

MESOESTRUCTURA

**Los adolescentes con padres físicamente
NO activos presentaban
valores más altos de IMC**

**Los adolescentes con padres físicamente
activos presentaban
valores más bajos de IMC**

**Validez del cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de PIERÓN en jóvenes
(NORTE de MÉXICO -Ciudad Juárez, Chihuahua-)**

Ramos-Jiménez A, Wall-Medrano A, Esparza-Del Villar OA, Hernández Torres RP (2010)

Revista Electrónica de Investigación Educativa, Vol. 12 (2)

MESOESTRUCTURA CULTURA POTSMODERNA

El **esfuerzo**, hasta tiempos muy recientes, era sinónimo de fortaleza, de virtud.

El esfuerzo de preocuparse de uno mismo (física, intelectual o éticamente), es un fin de cualquier conducta racional y moral.

*“Tener que atenderse a uno mismo exige un buen conocimiento de la propia persona, **lo podemos intentar todos los seres humanos, realizarlo a lo largo de toda la vida sin depender** del Estado Político, ni de los estados socioeconómicos o biológico-personales...” (Foucault).*

MESOESTRUCTURA

El niño, o joven, que se propone “obedecerse” a sí mismo, se encuentra en condiciones hormonales, emocionales y racionales de poner a prueba el aprendizaje de su libertad positiva.

La voluntad, como conjunto de destrezas al servicio del niño o del adolescente, y de su liberación, le adviene desde fuera (Marina), y el juego, las prácticas físico-corporales y el Deporte son aceleradores y potenciadores de este proceso de actuación voluntaria (esfuerzo) sobre sí mismo, con emoción y pasión (interés).

MESOESTRUCTURA

Existe un discurso, aparentemente progresista que, en la “razonable crítica al fenómeno deportivo como hecho mercantil y político, cuestiona la práctica del Deporte en el ámbito educativo”^[1], lo evolucionado y alternativo no parece ser la práctica de competición, no es uno de los medios educativos de moda en centros públicos.

Pero, curiosamente, cuando esas prácticas contribuyen a la socialización de jóvenes inmigrantes, o a la mejora del auto-concepto de adolescentes con alguna discapacidad, o facilita la interiorización de disciplina y auto-control a jóvenes toxicómanos, entonces sí es un medio educativo, terapéutico y socializante, de mucho valor.

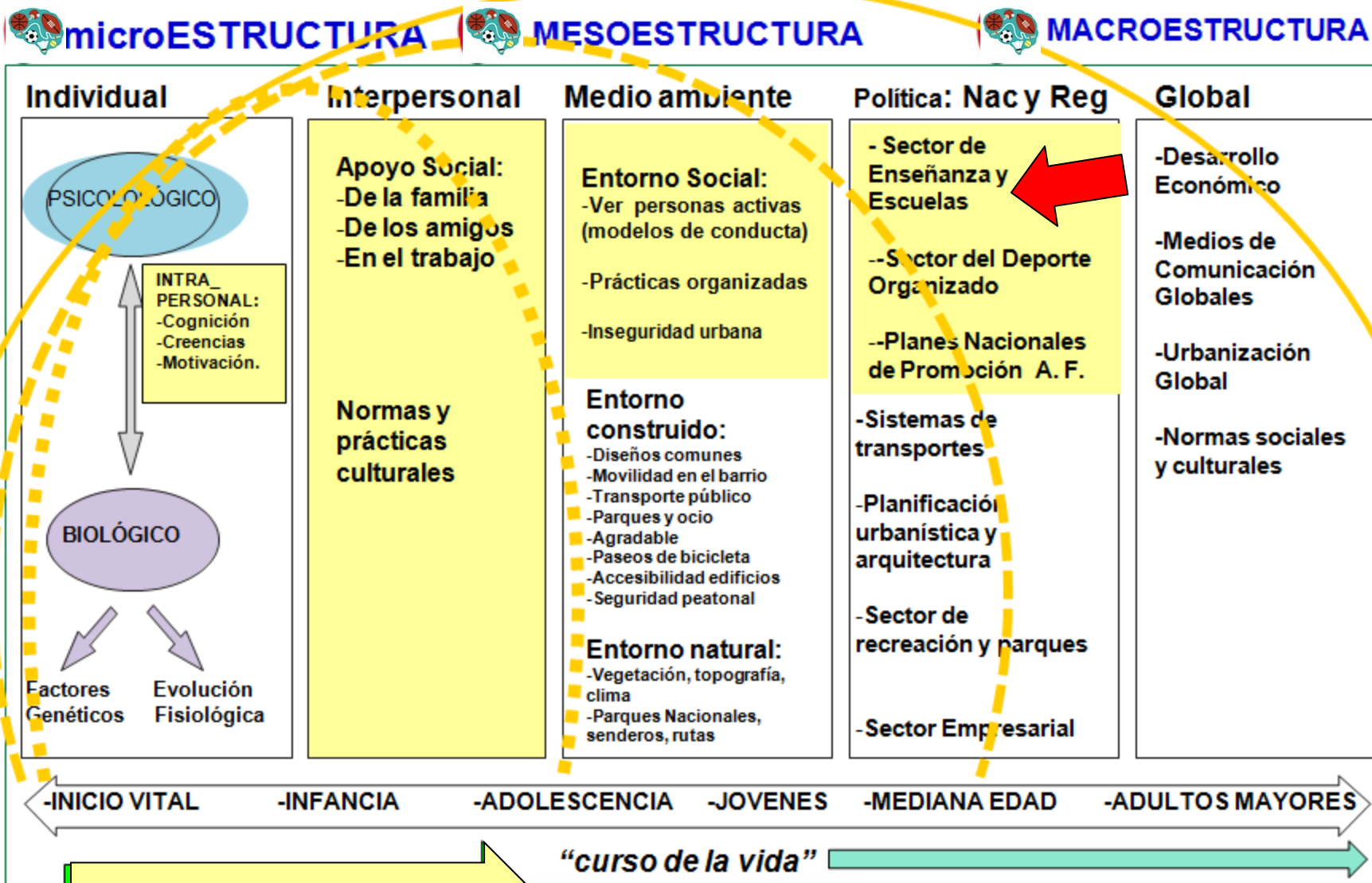
^[1] La administración educativa así lo hace presente y lo pone en valor, cuando establece la ordenación general y las enseñanzas de la Educación Obligatoria (**Real Decreto** 813/2003).

MESOESTRUCTURA

Todos estamos de acuerdo con Platón, cuando decía que *se aprende mejor jugando*.

Por eso, en una E. F. del interés, y después del esfuerzo, no habría que renunciar a que también se jugase a juegos de competición, y se practicasen deportes, además de los *juegos anagónicos* [1].

[1] *Juegos anagónicos*: expresión de SÁNCHEZ FERLOSIO R



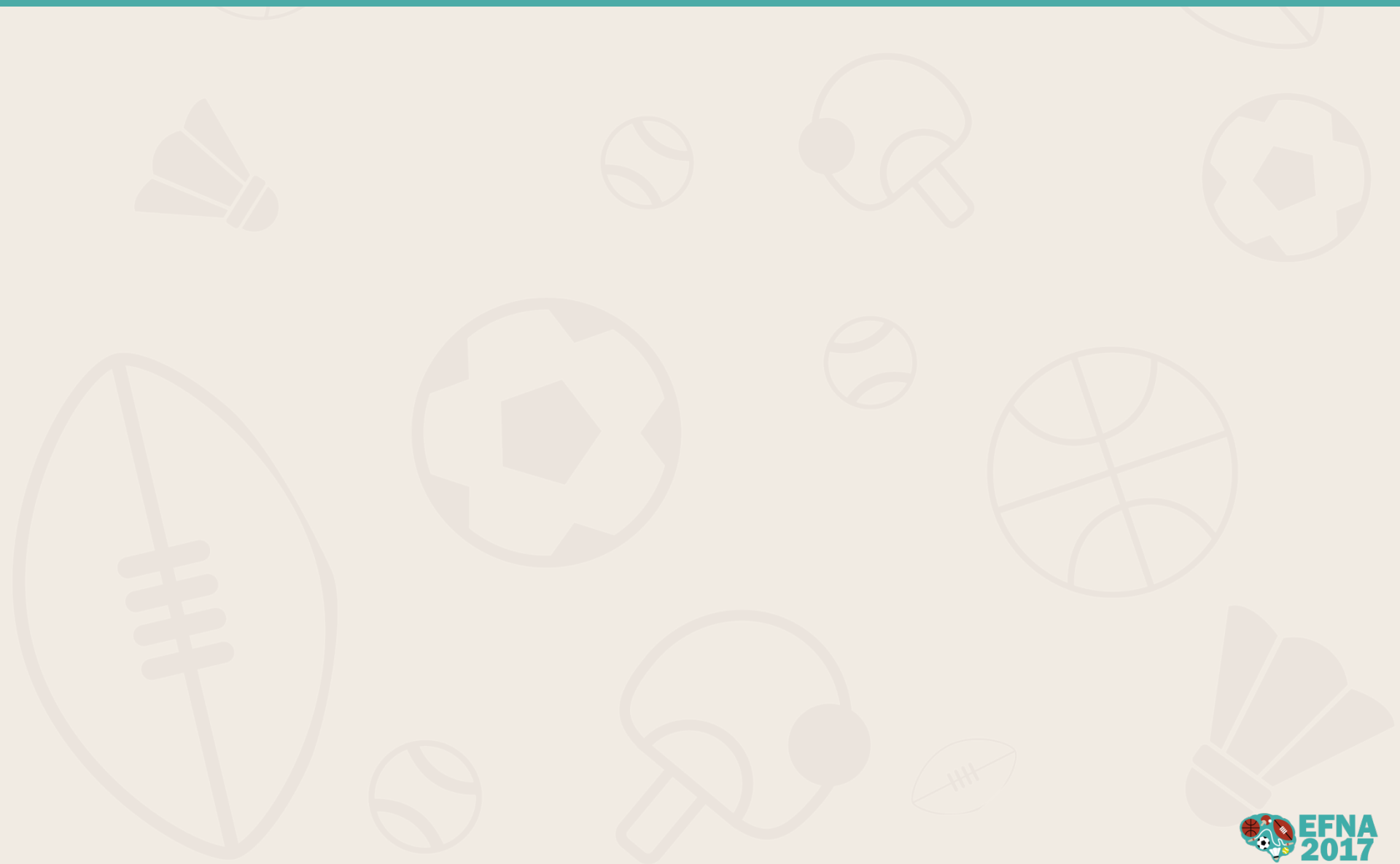
Modelo ecológico adaptado a los factores determinantes de la actividad física

Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?

Adrian E Bauman, Rodrigo S Reis, James F Sallis, Jonathan C Wells, Ruth J F Loos, Brian W Martin

Lancet 2012; 380: 258–71

microESTRUCTURA







AVANCES CIENTÍFICOS:



Los avances que pueden afectar más a los NIÑOS-AS
(“las edades de la felicidad, al desarrollarse y moverse“)

SE HA DEMOSTRADO QUE :




- Uno de cada tres niños españoles en edad escolar tiene sobrepeso
- Nuestros escolares presentan una relación peso/estatura (IMC) igual que los estadounidenses
- Los niños del mundo desarrollado, después de dormir y comer, en una semana permanecen 25 horas en el colegio, 50 horas delante de alguna pantalla, y como mucho les quedan 16 horas para actividades
-  Las redes neuronales que se disparan para tomar una decisión son las mismas que se disparan para un acto motor
-  El flujo sanguíneo y los neurotransmisores cerebrales aumentan después del ejercicio físico, favoreciendo su funcionamiento
-  Hacer ejercicio habitualmente favorece el funcionamiento cognitivo
-  El juego y las prácticas de educación física favorecen la autoestima de los niños.



Los que pueden afectar más a los ADOLESCENTES

(“las edades de la felicidad en el sofá y/o ante la pantalla, por autoconvencimiento de que ya ha culminado su desarrollo”)

SE HA DEMOSTRADO QUE :

- Es la etapa donde se contacta con el tabaco, cannabis y alcohol, con riesgo de adicción precoz (a los 16 años más del 50% toma alcohol una vez al mes, y más del 30% todos los fines de semana)
- Es la etapa donde, entre quienes consumen tabaco, cannabis y alcohol en grandes cantidades, se produce disminución en la respuesta a la droga, con daño a su desarrollo psico-biológico
-  La cantidad media de consumo de alcohol es superior en los sujetos que no practican actividad físico/deportiva
-  Cuando se activa el proceso de pensar se realiza en la corteza cerebral frontal y en la prefrontal, que son las mismas regiones que guían la llamada CORTEZA MOTRIZ
-  En los adolescentes, el cerebro frontal aún no está maduro, por tanto las capacidades de planificación, de auto-control y de regulación emocional aún no pueden ser eficaces



Los que pueden afectar más a los ADOLESCENTES

SE HA DEMOSTRADO QUE :

✦ Es la etapa donde casi un 50% de quienes practican ejercicio y deporte lo abandonan:

En España, de 10 a 15 años, practican varias veces a la semana de 4 a 5 de cada 10 chicos, y 2 de cada 10 chicas. Después de los 16 años tan solo continuarán 2 chicos y 1 chica de cada 10.

Los jóvenes que realizan deporte de competición lo abandonaran al llegar a la Universidad.

Es la etapa donde, en Europa, comienzan los trastornos de la imagen corporal y la alimentación, llegando a ser la 3ª enfermedad de los adolescentes (3,5%)

✦ Las personas adolescentes con mejor condición física soportan mejor el estrés psicosocial

microESTRUCTURA

ESCASA ACTIVIDAD FÍSICA = ESCASO GASTO de ENERGÍA = sobrepeso

¿Qué actividades?:

Lúdicas; continuadas; persistentes; de intensidad baja/media (Basadas en actividades conocidas, y movimientos automatizados)

= AUMENTO de GASTO
= menos sobrepeso

IDEA
CLARA

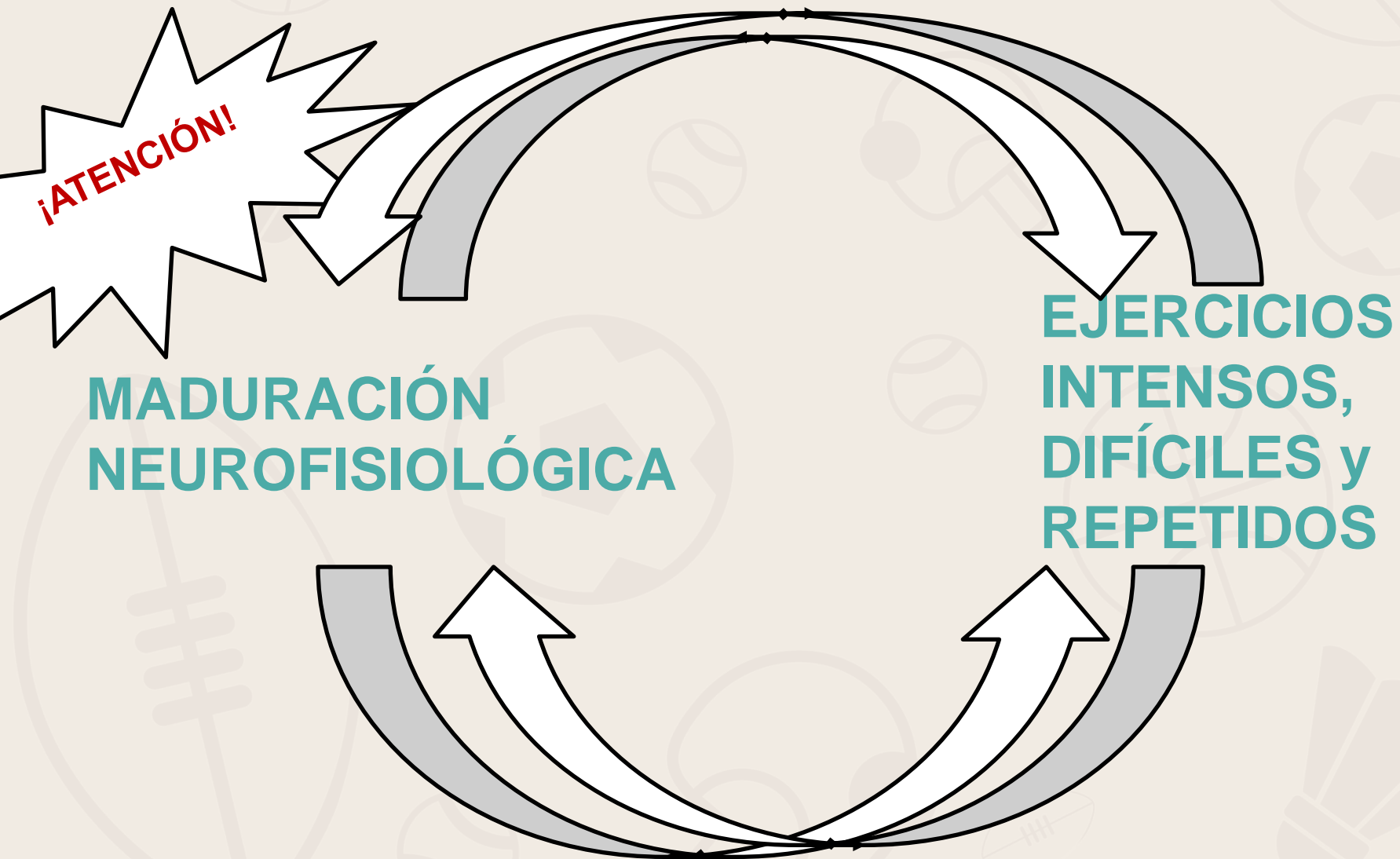
microESTRUCTURA

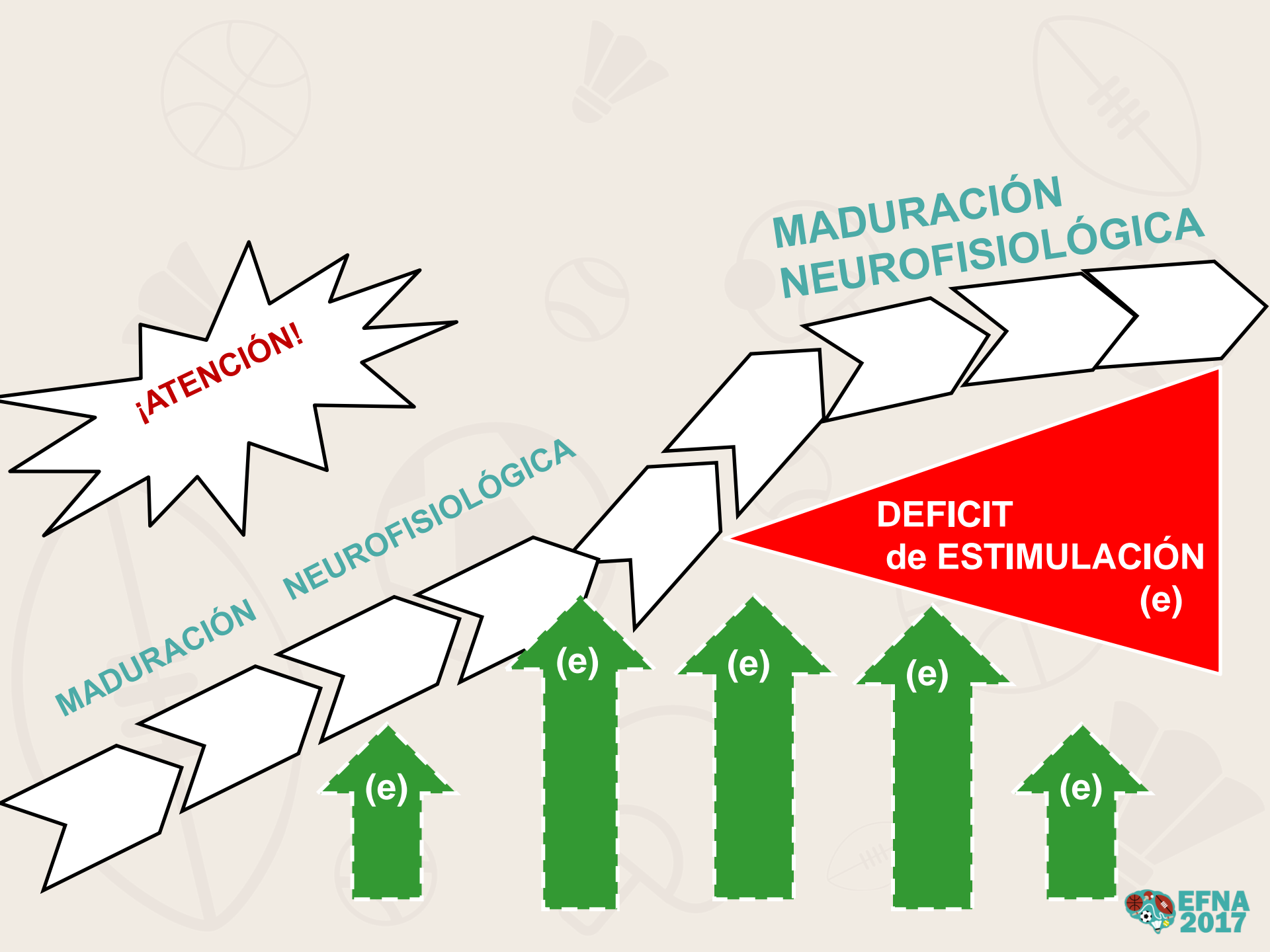
**PERO,
¡ATENCIÓN!**

**EL EJERCICIO BASADO EN AUTOMATISMOS
(dominado), de BAJA/MODERADA INTENSIDAD
NO PROMUEVE =**

- estimulación muscular (hormonal),
- estimulación neural (WM; mielinización),
- estimulación cognitiva (concentración y atención),
- suficiente autoconocimiento, y por tanto autoestima.

INFLUENCIA BIDIRECCIONAL





¡ATENCIÓN!

MADURACIÓN NEUROFISIOLÓGICA

MADURACIÓN NEUROFISIOLÓGICA

DEFICIT de ESTIMULACIÓN (e)

(e)

(e)

(e)

(e)

(e)



microESTRUCTURA

**ESTIMULAR EL DESARROLLO
NEUROMUSCULAR (EJERCICIOS
INTENSOS Y DIFICILES)**

Este proceso de crecimiento tiene una “ventana” de **ACELERACIÓN NEGATIVA** (chicos: 11-14; chicas: 10-13).

En ese ciclo se provoca un cierto retardo en el desarrollo del tejido muscular, respecto al crecimiento del esqueleto.

Este “desajuste” puede acentuarse por la insuficiencia de actividad y la falta de programas de ejercicios adecuados, que podría provocar:

- desequilibrios posturales
- falta de estimulación hormonal
- falta de estimulación cognitiva
- descenso de la autoestima

**DEFICIT
de ESTIMULACIÓN
(e)**

INFLUENCIA BIDIRECCIONAL

MADURACIÓN
NEUROFISIOLÓGICA

EJERCICIOS INTENSOS,
DIFÍCILES y REPETIDOS

0 – 2 AÑOS

3 – 5

6 – 8

9 -12

13-15

16-18

9 -12

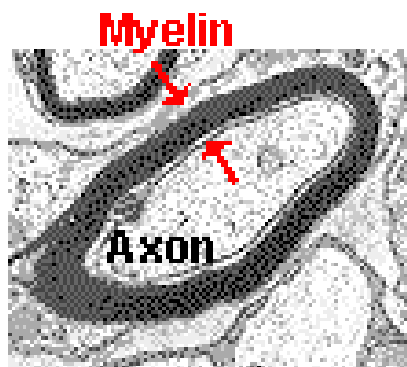
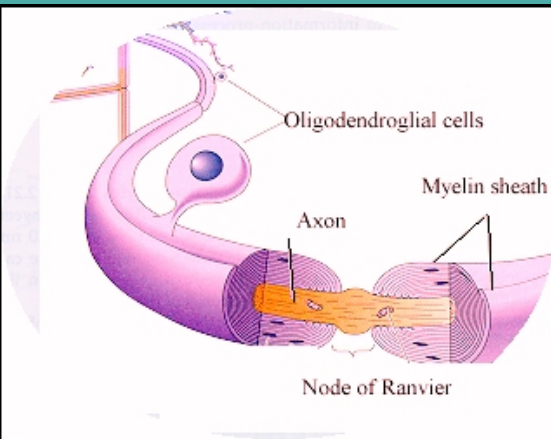
13-15

16-18

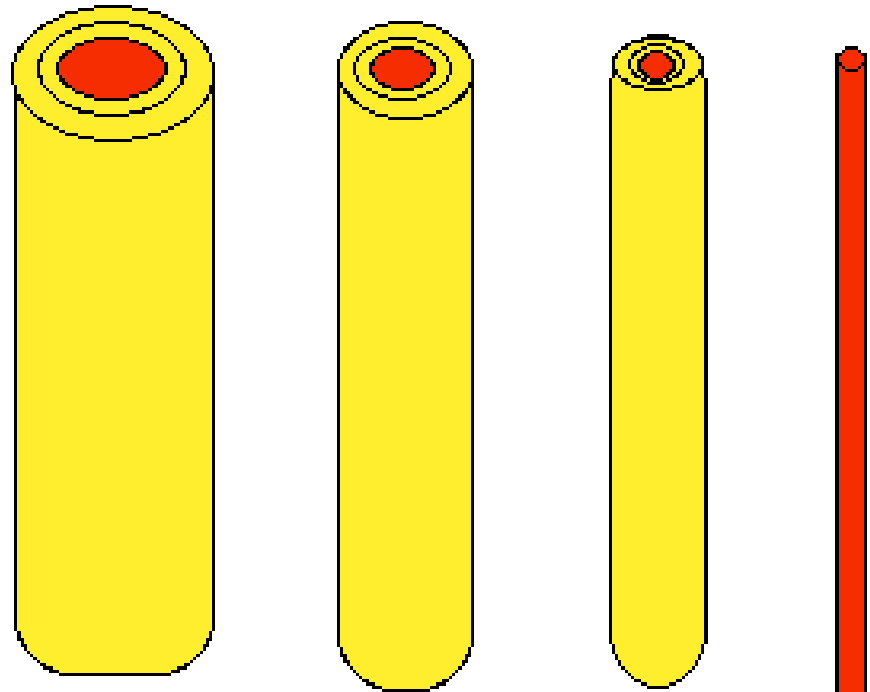
¿...?

El número de vueltas que dé la capa de mielina alrededor del axón es muy importante para optimizar la velocidad de transmisión de información.

La relación idónea entre el diámetro del axón y el de la mielina es de 0,6.

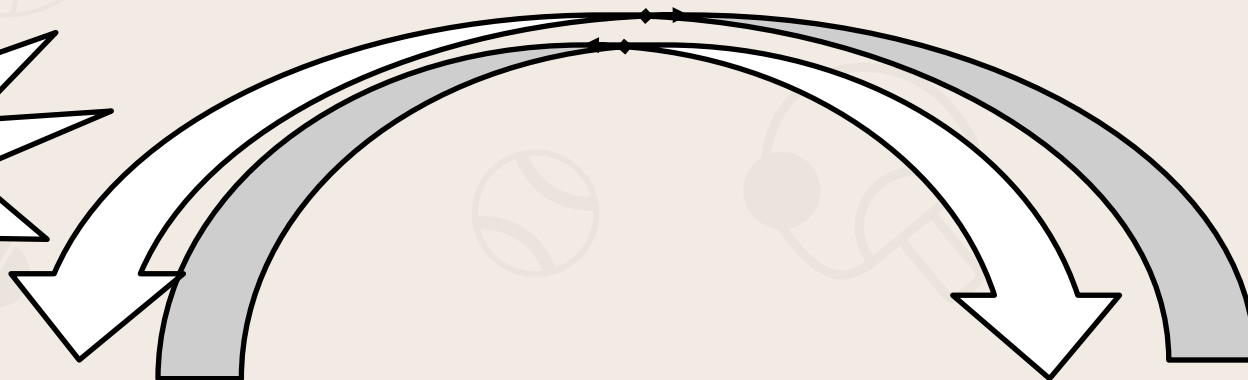


Primary Afferent Axons



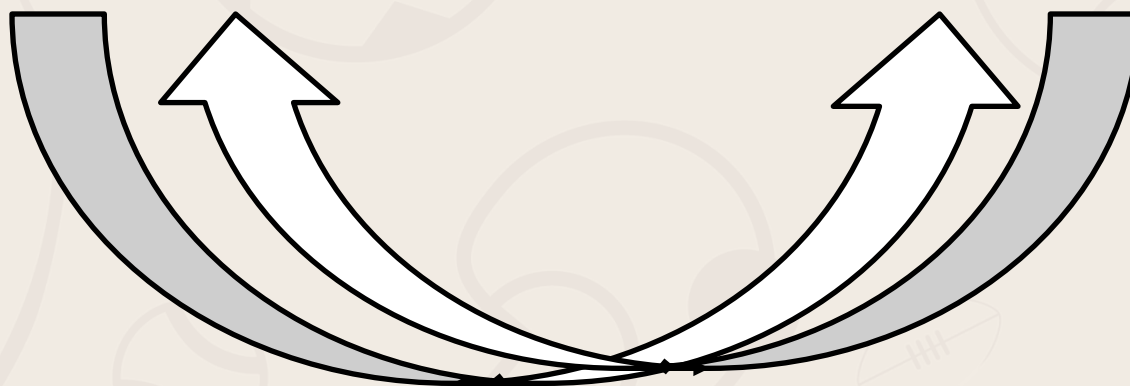
Tipo de AXON:	A α	A β	A δ	C
Diámetro (μm):	13-20	6-12	1-5	.2-1.5
Velocidad (m/s):	80-120	35-75	5-35	.5-2.0

INFLUENCIA BIDIRECCIONAL

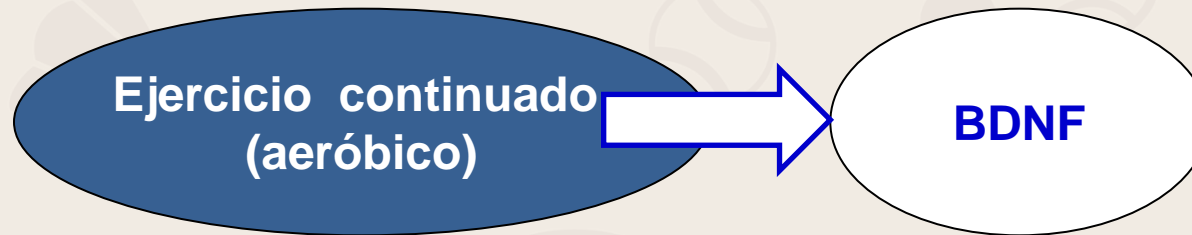


LA MIELINA ACUMULADA
REFUERZA EL APRENDIZAJE Y
MEJORA LAS DESTREZAS

LA EXPERIENCIA (EJERCICIOS
INTENSOS, DIFÍCILES y
REPETIDOS) INFLUYE EN LA
MIELINIZACIÓN

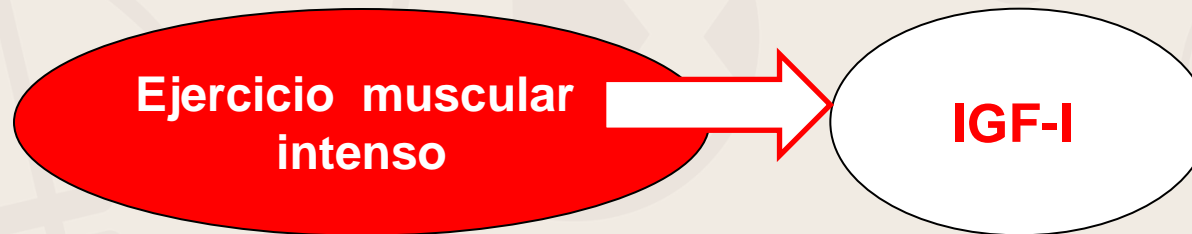


El ejercicio mejora funciones neurotróficas, relacionadas con el aprendizaje y la memoria



MEJORA:

1. la capacidad de transporte de O₂
2. metabolismo celular.
3. el flujo sanguíneo.



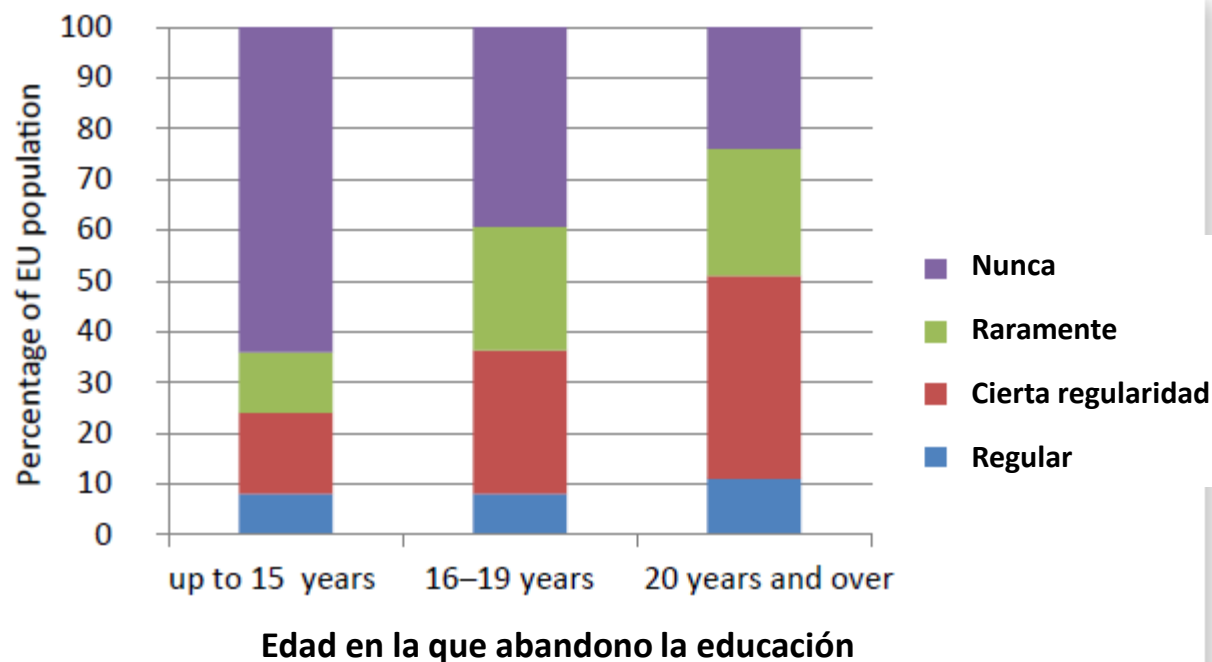
MEJORA:

1. mayor producción de IGF-I
2. más cantidad de GF-I. en el cerebro
3. más actividad neurotrófica



“EL SEDENTARISMO, como estilo de vida de casi la mitad de nuestros niños y adolescentes, es un síndrome compuesto por el fenómeno de la escolarización obligatoria y por otros síntomas como la baja capacidad de esfuerzo, el fracaso escolar, el sobrepeso u obesidad y/o la baja condición física.

Nuestro sistema escolar es dualista, limita el impulso y la expresión de la actividad corporal, es una institución cartesiana que no resuelve los síntomas, y, de momento, no hace mucho por ser parte de la solución.”



Source: Eurobarometer, 2010.

Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action
Policy summary



NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS

EL SEDENTARISMO, NO SOBREVIENTE,
NO IRRUMPE SUBITAMENTE EN LA VIDA DE LA PERSONA.
EL SEDENTARISMO SE APRENDE !!!





NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES:



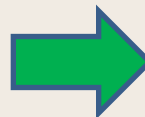


NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES: De la infancia a la adolescencia

El complejo paso,
desde la “*pulsión*” de movimiento



hacia el “*deseo*” del movimiento





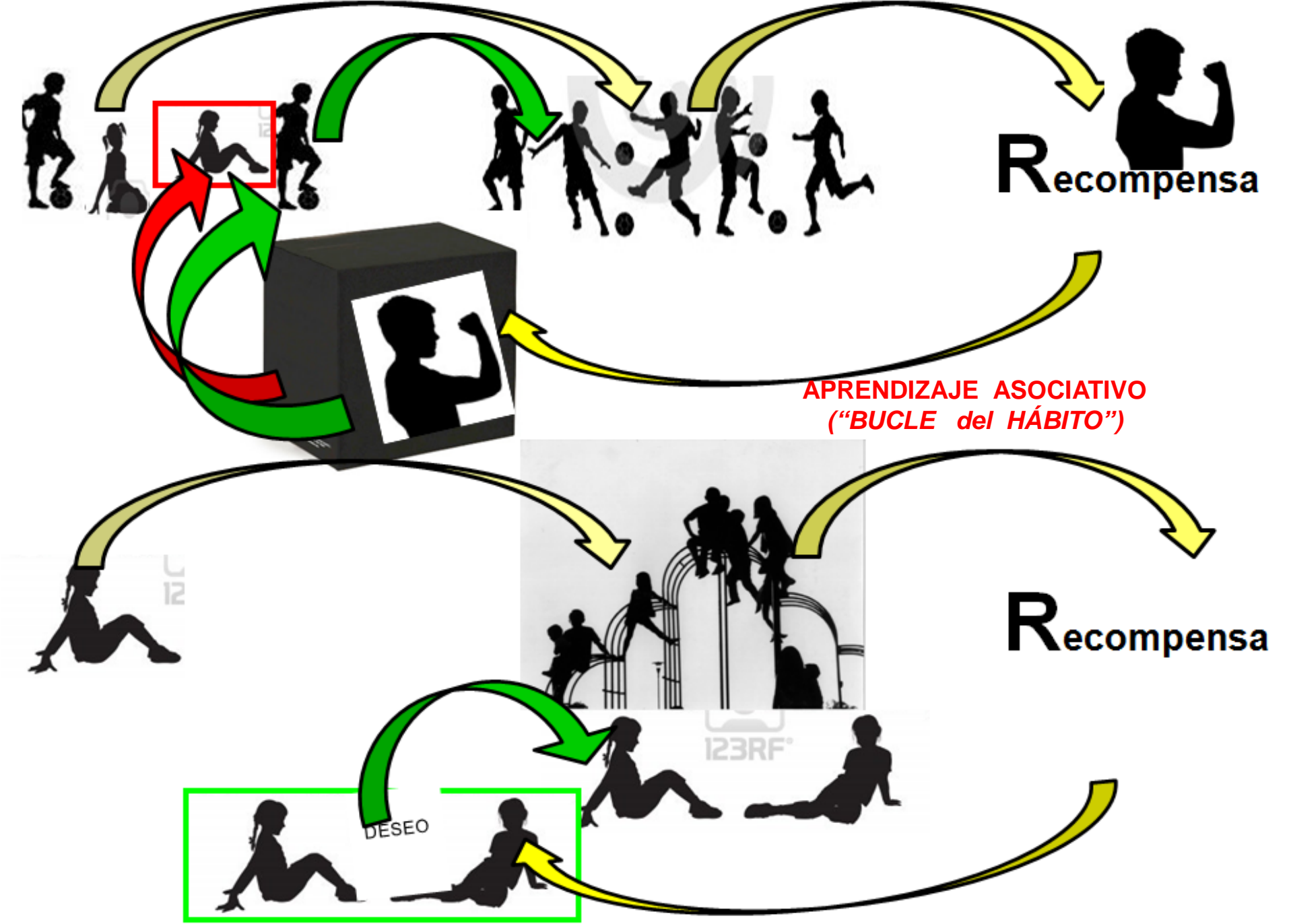
NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES: De la infancia a la adolescencia

Los niños CAMBIAN sus INTERESES (MOTIVOS), desde la afiliación, hacia el autoconcepto y/o el reconocimiento, etc.

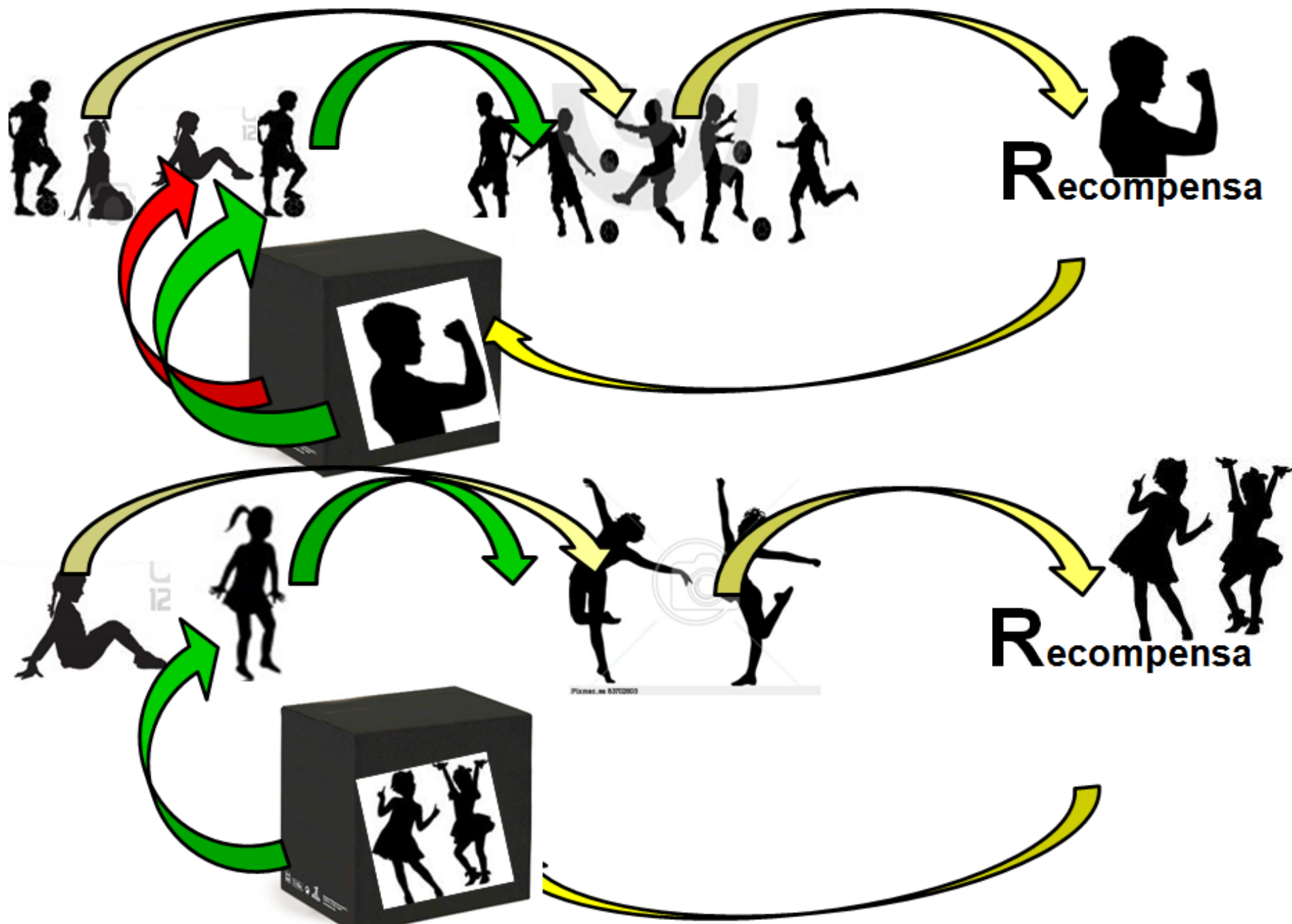
LOS NIÑOS-AS VAN PERDIENDO EL INTERÉS POR MOTIVOS INTRÍNSECOS (75%), A LO QUE CONTRIBUYE EL PASO DE ACTIVIDADES LIBRES A LAS FORMALIZADAS Y “POCO SIGNIFICATIVAS” (asignatura curricular; promoción eventual), PARA LOS PRE-ADOLESCENTES Y ADOLESCENTES.

PENSAMOS QUE ESTA CUESTIÓN AÚN SITÚA EN UNA DIFICULTAD MAYOR A QUIENES DEBEN PROMOCIONAR LA A F Y EL DEPORTE EN PAÍSES COMO EL NUESTRO, SIN CONTEXTO ARRAIGADO Y FACILITADOR CULTURAL DE ACTIVIDAD FÍSICA .

DIFICULTADES para el PROFESOR



APRENDIZAJE ASOCIATIVO ("BUCLE del HÁBITO")





NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES:

LÍNEAS PARA UN PROGRAMA que HABITÚE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA TAREA FUNDAMENTAL del/la Profesor/a, Entrenador/a, es despertar emociones y sentimientos en sus alumnos, consiguiendo un clima emocional positivo indispensable para movilizar (motivación adecuada) lo mejor de cada participante en el programa de Educación Física, con incidencia y continuación en su incremento de actividad física



NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES:

LÍNEAS PARA UN PROGRAMA que HABITÚE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA TAREA FUNDAMENTAL del/ la PROFESOR/A DE E. F. es casi imposible de alcanzar con tan solo la incidencia en la ASIGNATURA FORMAL Y OBLIGATORIA, entre otras causas por la falta de tiempo y de persistencia de la incidencia

Prof. E. F.



Asignatura de Educación Física



Profesores/as de Educación Física

Nuestra función práctica como educadores exige de la condición necesaria del establecimiento de relaciones educativas positivas, que implican inscribir en el seno de toda actividad educativa el objetivo de la autonomía del sujeto.

IMPRESCINDIBLE: “*Se ha de precisar qué ámbito de autonomía se quiere desarrollar, qué nivel de autonomía se pretende alcanzar, y de qué medios se dispone para llegar a ello*”.

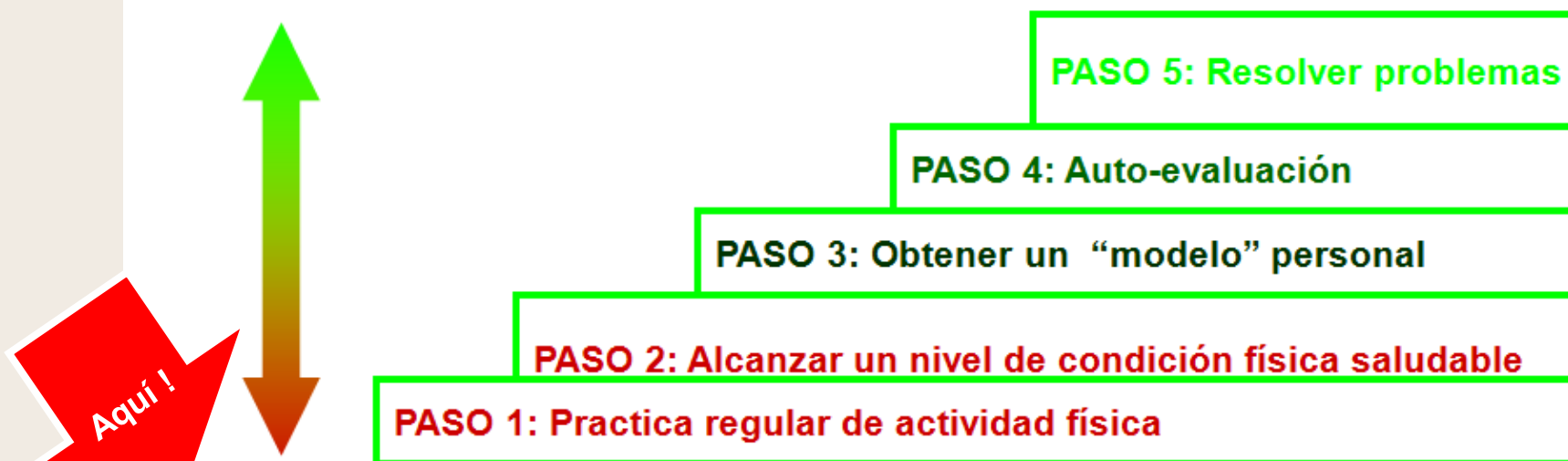
(Mierieu, 1998)



“La EF, relacionada con la salud, se centra en el proceso encaminado a que el alumno asuma progresivamente más responsabilidad respecto a su propia salud, su condición física y su bienestar”.

(Booth y Okely, 2005. Health Promotion Journal Australian)

INDEPENDENCIA: crear hábitos implica poder hacer la actividad, juzgando sus resultados, percibiendo sus cambios, tomando decisiones.



DEPENDENCIA: actividades promocionadas sin PROGRAMACIÓN INTEGRAL



NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES:

LÍNEAS PARA UN PROGRAMA que HABITÚE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

FASES IMPRESCINDIBLES:

1º) EDUCACIÓN FÍSICA OBLIGATORIA (IMPOSICIÓN de: TAREAS, CALIDAD, INTENSIDAD, PLAZOS, EXPECTATIVA / EVALUACIÓN).

2º) AUTOIMPOSICIÓN RAZONADA EN ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA y/o EXTRA- (RECONOCER LA DILACIÓN y DESIDIA, ELECCIÓN de OBJETIVOS/EXPECTATIVAS en LA TAREA – gratificación inmediata-)

3º) OPCIÓN LIBRE: HÁBITO SALUDABLE, AUTONOMÍA EN LA EJECUCIÓN (CAMBIO DESEADO: gratificación diferida), RESOLVIENDO PROBLEMAS y AUTOEVALUÁNDOSE.



NO DESACTIVAR A LOS NIÑOS, y ACTIVAR A LOS ADOLESCENTES:

LÍNEAS PARA UN PROGRAMA que HABITÚE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

**LA TAREA FUNDAMENTAL del/la PROFESOR/A de E.F. TIENE MAYOR
“OPORTUNIDAD”:**

Prof. E. F.



PROYECTO EDUCATIVO:
PROYECTO DEPORTIVO de centro

Asignatura Educación
Física

Asignaturas
transversales

Actividades
Complementarias

Otras.

Disposición adicional cuarta. Promoción de la actividad física y dieta equilibrada.

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.

(y cuanto les cuesta a algunos de los nuestros entender que nuestro perfil profesional es variado, rico, y por ello reconocido y respetado)



^{*} Javier Aguirre Zabaleta

Universidad Pública de Navarra

Licenciado en Educación Física por el INEF de Madrid (1984), Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Zaragoza (1997)

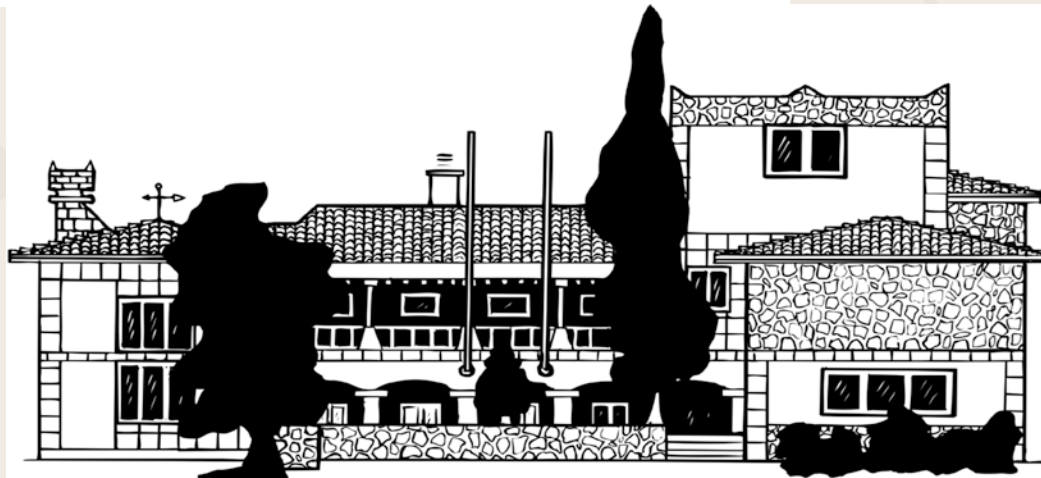
Profesor titular de la Universidad Pública de Navarra. Asignaturas como "Desarrollo psicomotor", "El juego motriz en la etapa de Primaria" o "Ejercicio físico y salud".

Preparador físico del Club Atlético Osasuna de fútbol (1980 y 1987). Entrenador nacional de atletismo. Entrenador regional de fútbol. Entrenador provincial de baloncesto.

Muchas gracias por su atención



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA



motor control group

Rafael Martín Acero