

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

La reciente Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa LOMCE¹ en su disposición adicional cuarta específica que «las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil [...] 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».

Estos niveles recomendados de actividad física (AF) en niños y adolescentes necesarios para obtener unos beneficios óptimos en su salud implican cumplir unos mínimos de frecuencia, duración e intensidad de la práctica de AF diaria (incluyendo la AF escolar). De manera más detallada las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud² indican que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (MVPA).
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

El profesor de EF no puede modificar la carga lectiva asignada a su área, aspecto que queda en manos de la administración educativa pero, sin embargo, sí puede intervenir en el diseño de sus clases para conseguir que las mismas supongan una mayor estímulo desde el punto de vista fisiológico para el alumnado participante.

Si los objetivos de la clase o sesión persiguen la obtención de adaptaciones funcionales en nuestro alumnado relacionadas con una práctica de AF saludable (mejora cardiovascular, disminución de tejido adiposo, mejora de la fuerza y resistencia muscular, etc.) sería necesario garantizar una intensidad de trabajo dentro del rango MVPA durante las actividades propuestas. Respecto a este punto, algunos estándares establecidos por organismos reconocidos internacionalmente, como el Centro para el Control y Prevención de enfermedades de EE.UU (CDC)³ recomiendan que los alumnos desarrollen una actividad de intensidad MVPA en, al menos, el 50% del tiempo de clase de Educación Física.

La **actividad moderada** es aquella que incrementa nuestro ritmo respiratorio en actividades como andar rápidamente, montar en bicicleta. La **actividad vigorosa** produce un gran incremento en nuestro ritmo respiratorio y cardiaco, como ocurre durante actividades de carrera, juegos de persecución, aeróbic, al mover pesos, etc. Estas intensidades de trabajo también pueden establecerse utilizando otros parámetros fisiológicos como la Frecuencia Cardíaca Máxima (64-95%) o de la Frecuencia Cardíaca de Reserva (40-89%)⁴.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

A continuación, planteamos una serie de estrategias y orientaciones para tratar de incrementar la actividad física durante las clases de Educación Física.

1. EN RELACIÓN A ASPECTOS ORGANIZATIVOS

Entrada y salida de los alumnos a clase. El tiempo que los alumnos tardan en llegar de la clase anterior a la instalación deportiva puede optimizarse. Ha de acordarse con la dirección del centro que solo se cargue en el tiempo de EF o la ida o la vuelta de los alumnos, pero no los dos tiempos. También se pueden aprovechar los tiempos del recreo posterior para que los alumnos terminen el aseo o el cambio de ropa si así coincide.

Pasar lista. Se comprobará la asistencia del alumnado una vez que se han puesto a trabajar, evitando pasar lista al principio de la clase.

Planificación anticipada. El aprovechamiento del tiempo de clase comienza con la planificación previa y a conciencia de las sesiones. Supone el trabajo oculto del profesor, pero de gran importancia. Cuando estemos redactando las actividades, tendremos que imaginarlas en su puesta en práctica, para tratar de anticipar contratiempos innecesarios. Por ejemplo: ¿es demasiado compleja la formación que propongo para este juego?, ¿cómo estableceré los cambios de parejas sin que interfiera a la dinámica de juego? ¿Qué orden daré a las actividades para que la transición entre unas y otras no ocupen mucho tiempo? En este sentido también es importante ajustar la programación didáctica al material y espacios disponibles.

Establecimiento de grupos fijos de clase, de tal forma que siempre que se necesite hacer juegos por grupos (sin ningún requerimiento especial) ya estén formados. Esta opción no es cerrada, sino que debe ser compatible con la de variar los grupos según los objetivos de la sesión. Existen numerosas y variadas estrategias para formar grupos de una manera rápida que se tratan de manera más pormenorizada posteriormente.

Estrategias para organizar grupos abiertos de una manera eficaz en clase. Formar grupos abiertos de una manera ágil y rápida durante la clase de Educación Física puede suponer un aumento del tiempo útil. A continuación se presenta algún ejemplo y al final de este documento (Punto 7.1) se detallan más posibilidades.

- **De pie / sentado.** Todos los alumnos en círculo, el profesor irá tocando a los alumnos e irá asignando una posición en la que permanecer, bien de pie, bien sentado (para la posición de sentado el profesor tocará la cabeza del alumno): «de pie, sentado, de pie, sentado».

Utilización de recursos para elegir a un/os alumno/s para adoptar un determinado rol. A la hora de comenzar un juego es inevitable que asignemos a alguno o algunos alumnos un rol diferente al resto, por ejemplo, perseguidores, doctores, etc. Esto, sobre todo en los cursos más inferiores de la educación primaria, puede generar interacciones negativas entre el alumnado ya que pueden percibir como injusta la elección de uno u otro



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

compañero. Este comportamiento disruptivo puede contribuir a disminuir el tiempo de práctica útil.

La utilización de algunos trucos o retahílas permitirá al profesor solventar estos problemas ya que los alumnos suelen admitir estos procesos como válidos y justos a la hora de otorgar roles. Citamos alguna retahíla y propuesta de ejemplo que puede utilizar el profesor. Se detallan más ejemplos al final de este documento (Punto 7.2).

Primeros cursos de Primaria

- Todos cuentan hasta cinco, en la casa de Francisco, uno, dos, tres, cuatro y cinco.
- Un gato se tiró a un pozo, las tripas le hicieron gua. Arre moto piti poto, arre moto pitipá, salvado estás.

Primaria / Secundaria

- El primero que se siente la liga (muy rápido para que caigan en la trampa).
- El último que toque algo de color azul...

Asignación de roles predeterminados a los alumnos para lograr una clase autónoma. Por ejemplo: cada semana dos parejas serán los «ayudantes del profesor», su tarea será la de ayudar a colocar el material en las fases de transición entre actividades (mientras el resto de la clase sigue en movimiento), también ayudarán a recoger el material al finalizar la sesión. Otra persona (delegado) se encargará de entregar la agenda de la clase al profesor (es habitual en centros de primaria que cada clase tenga una agenda, que pasan de clase en clase para que los profesores tengan un control de las asignaturas y la asistencia).

Establecimiento de códigos breves de comunicación. Por ejemplo: si el profesor levanta la mano, pide silencio; si el profesor dice la palabra «reunión», toda la clase se acerca a él en semicírculo para escuchar las explicaciones; si el pandero, silbato o similar suena dos veces, el juego ha terminado.

Introducción y explicación de las actividades. Normalmente conviene explicar el juego antes de distribuir a los alumnos por el espacio, para facilitar la escucha, pero en otras ocasiones se puede ser más eficaz para la comprensión de la actividad ubicando a los alumnos por el espacio y haciendo una demostración visual. En cualquier caso, no conviene dar mucha información inicial, sino una breve pauta para comenzar a jugar y posteriormente ir introduciendo nuevas normas, variantes o adaptaciones.

Si los alumnos ya están repartidos por el espacio de práctica y trabajando y es necesario facilitar nueva información, se evitará agrupar a todos los alumnos de nuevo en un punto para volver después a sus lugares de práctica. En su lugar el profesor será quien se desplace explicando a grupos pequeños la nueva tarea a realizar mientras el resto sigue practicando.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Selección de actividades y propuesta de variantes. Un elevado número de actividades que implican organizaciones distintas puede ralentizar mucho el ritmo de la clase y el tiempo de práctica útil. Por el contrario, en este sentido, conviene exprimir las posibilidades de una actividad introduciendo variantes, ya que esto aportará continuidad en la actividad física sin necesidad de grandes cambios organizativos. Por ejemplo, comenzar con un pilla-pilla donde se la ligan uno o dos, luego pasar al juego de la cadena, otra variante puede ser que los perseguidos deben agruparse, primero en parejas, luego en tres, etc. También se pueden introducir variantes para salvarse, etc. Estas pequeñas modificaciones permiten que, sin variar apenas la organización, puedan realizarse actividades diferentes sin pérdidas de tiempo innecesarias.

2. EN RELACIÓN A ASPECTOS MOTIVACIONALES Y ACTITUDINALES

Implicar al alumnado en la selección de contenidos a trabajar durante el curso. La motivación es un aspecto clave para conseguir una participación óptima del alumnado en las clases. Existen muchos contenidos y no todos pueden satisfacer por igual las diferentes necesidades e intereses de nuestro alumnado. La participación de los alumnos en la elección de contenidos favorecerá la motivación y la implicación de los mismos durante las clases.

Propuesta adecuada de los ejercicios de calentamiento. Será importante programar en cada sesión ejercicios de calentamiento adecuados, diferentes y motivantes evitando la repetición de las mismas actividades o juegos durante todo el curso.

La utilización de música. La música constituye un potente estímulo dinamizador. Siempre que sea posible y esté en consonancia con la planificación, utilizaremos música durante las actividades. Se escogerán fundamentalmente ritmos ágiles que inviten al movimiento. Al inicio de la clase, mientras van llegando los alumnos, puede ponerse una melodía de fondo, para ir animando a la clase.

Creación de un sistema de actitudes que refuerce la participación activa. Esta estrategia trata de, a lo largo de todo el curso, establecer un sistema de actitudes basado en el refuerzo positivo, para lograr una mayor implicación de la clase. En este sentido, preferimos que las buenas actitudes individuales repercutan en un grupo, y no en un individuo únicamente, favoreciendo así un sistema de valores sociales. A modo de ejemplo se enumera alguna propuesta práctica y se detallan al final del documento más ejemplos (Punto 7.3):

- **Se establece el concurso KM de salud.** Al comenzar cada clase el profesor dedicará 5 minutos a una actividad de carrera en forma de reto en la que se cuantificará la distancia recorrida por la clase durante ese tiempo. Se otorgarán unos km a la clase según los cálculos del profesor para que el número de alumnos no afecte. Se plantea como una competición entre clases en la que todos sus componentes apor-



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

tan, independientemente de su nivel de condición física. La actividad se puede plantear solo en un trimestre, un día a la semana, etc. Se pueden establecer ganadores mensuales, ganadores de cada evaluación, dar premios, etc. Es muy importante para mantener la motivación dedicar un espacio físico donde estén colocados los marcadores semanales con estos km para que unas clases vean lo que hacen otras.

Universalización del sistema de actitudes a todo el centro. Un sistema de actitudes hacia la actividad física y la salud obtiene su máximo potencial cuando somos capaces de integrarlo y hacerlo universal a todo el centro. Llevar esto a cabo no es imposible, simplemente requiere que el profesorado de EF lo proponga de forma ilusionante al claustro. El resto de profesores, en sus respectivas materias, pueden trabajar puntualmente la salud de forma transversal motivando a los alumnos a ser más activos.

Determinados programas como los Centros Promotores de la Actividad Física del Consejo Superior de Deportes permiten reconocer estos proyectos integrales de centro. De manera más específica algunas comunidades cuentan con sus propios programas con dotación económica para los centros como son la Red Extremeña de Centros Promotores de la Actividad Física, o en Castilla la Mancha la Red de Escuelas + Activa.

Trabajar por objetivos a corto-medio plazo. Podemos utilizar instrumentos sencillos y económicos como los podómetros para que cada grupo consiga un número determinado de pasos al finalizar cada mes. Cada día un miembro de un equipo puede llevar un podómetro. En este caso, no nos interesa tanto la exactitud del instrumento, sino su acción motivadora.

Siempre que trabajemos con objetivos de este tipo, el proceso y el resultado han de ser visibles para todos. En el primer ejemplo, colocaremos en el tablón del gimnasio un gráfico con los pasos dados cada mes o cada dos semanas.

3. EN RELACIÓN A ASPECTOS METODOLÓGICOS

Elección de contenidos apropiados para conseguir clases más activas. Todos los contenidos del currículo son importantes pero determinados contenidos favorecen una participación más activa del alumnado a la vez que nos permiten atender a la diversidad de intereses, niveles de competencia motriz, diferencias de género, etc. Algunos de estos contenidos son: combas, orientación, step, bailes como batuka o aerobio o la inclusión de nuevas propuestas de actividades deportivas como el colpbol.

Integrar, no eliminar. Evitaremos o adaptaremos los juegos en los que exista la posibilidad de eliminar participantes. Los «eliminados» han de tener siempre un segundo papel en el juego, o una alternativa para seguir jugando.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Evitar las filas y las esperas. Se enumeran un par de ejemplos:

- Adaptar el juego del pañuelo, de tal forma que las dos filas de equipos estén más cerca de lo habitual, y el equipo cuyo componente ha ganado una ronda, tenga que salir a atrapar al equipo rival, convirtiéndose en un juego mixto pañuelo-pillar.
- En una carrera de relevos por equipos de ida y vuelta, donde hay dos filas enfrentadas y cada miembro solo hace un recorrido, lo cambiaremos por la opción de que el testigo son las propias personas, y a cada ida y venida, van sumando personas que se agarran de la mano. De tal forma que el último trayecto lo realiza todo el equipo agarrado de la mano.

Adecuar el espacio y el número de participantes. En juegos que impliquen persecuciones conviene ampliar el espacio, pero en consonancia con el número de participantes y el número de personas que la ligan. Un espacio muy amplio con solo una persona persiguiendo, hará que la mayoría de los participantes estén parados. A más perseguidores, más ampliaremos los espacios. Un ejemplo de cómo el espacio condiciona la actividad es el juego de conducir un balón por un espacio delimitado tratando de golpear los otros balones sin que golpeen el mío:

- Gran espacio: mi actividad se reducirá, pues los compañeros no están muy cerca, y no hay peligro (normalmente los alumnos tienden a proteger su balón más que a atacar).
- Espacio medio: ya existe una cercanía significativa con los otros y me moveré más para proteger mi balón o intentar golpear los demás.
- Espacio muy reducido: incrementaré al máximo mi atención, pero realmente me moveré muy poco. Aunque la actividad puede compensarse porque lo más probable es que golpeen mi balón en más de una ocasión y tenga que salir corriendo a buscarlo, fuera del área establecida.
- Variante: habrá personas sin balón (rotando), que se dediquen a golpear los balones de los otros, para que tengan que salir a buscarlos.

Igualar los niveles. En actividades donde existan parejas o grupos en colaboración u oposición, conviene igualar los niveles de destreza o físicos para evitar que la actividad termine antes de lo previsto, o que algunas de las partes se desmotiven al ver el objetivo inalcanzable o demasiado fácil.

¿Competición? Sí, gracias. La competición supone un potente motivador, pero ha de manejarse adecuadamente. El juego de transportar a un miembro del grupo entre todos de un sitio a otro es un buen ejercicio de resistencia muscular, pero ¿qué ocurre si el profesor dice «a ver quién lo hace antes»? Cuando hablamos de competición no nos referimos a un complejo sistema de normas, simplemente puede ser plantear un **reto**. Además, ocurre que cuando planteamos retos de este tipo, sin muchas normas, los equipos suelen plantear **estrategias** de forma autónoma, desarrollando así



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

un comportamiento cognitivo muy importante que se trabajará paralelamente. A partir de aquí, el profesor hará variantes o manejará la situación para que no ganen siempre los mismos y poder reforzar positivamente a todos.

Modelos deportivos globales, frente a los analíticos. Los modelos analíticos pasan por el correcto aprendizaje técnico (botar bien el balón), que normalmente no implican todo el movimiento real de un deporte. Especialmente en la iniciación deportiva, intentaremos que los alumnos ocupen y se desplacen por el espacio total y comprendan la lógica del juego (llevar el balón a la canasta contraria) prescindiendo de la perfecta técnica que no hace más que paralizar el juego y limitar los desplazamientos. Existen juegos, como el de los diez pases, que no pertenecen a ningún deporte en concreto, sino que trabajan de forma transversal, requieren una actividad vigorosa y además son susceptibles de introducir numerosas variantes que permiten que la actividad se mantenga.

Variar y adaptar en favor de una mayor actividad física, principalmente aeróbica. Aunque ya se ha hablado de variantes y adaptaciones, planteamos aquí algunos ejemplos más:

- ¿Qué hacemos con el voleibol? El voleibol es un ejemplo de deporte con pocos requerimientos aeróbicos. Cambiaremos las normas entonces con un poco de imaginación. Esto es solo una posibilidad de entre las muchas que existen: jugaremos en equipos más reducidos, 3x3, en un espacio adecuado. Cada vez que un equipo recupera el balón, cambiará de campo corriendo para sacar lo antes posible y no dar tiempo al otro equipo a colocarse, que también ha de cambiar de campo.
- Utilizar un mayor número de móviles (balones, pelotas, frisbees) en los juegos y deportes, como por ejemplo en el pillar con balón (el que tiene el balón ha de dar a los demás). Introduciremos varios balones en un área grande de juego. De paso podemos introducir otra variante: el que es golpeado, en vez de sentarse en el suelo, saldrá del campo y volverá a entrar por una única entrada en una esquina señalada con dos conos, esto hará que se incremente la actividad.
- Existen variantes de juegos menos conocidas que, aunque supongan un mismo grado de actividad, aportan motivación y novedad a las clases: es el ejemplo del tira-soga de cuatro equipos, con dos cuerdas que se cruzan y atan en su punto medio, formando una cruz.
- Los circuitos. La organización de actividades paralelas en circuito procura una actividad continuada y variada en la que cada grupo cambia de estación de forma autónoma. En este tipo de organización, la mayor parte del tiempo se emplea en la explicación previa de todas las estaciones. El circuito no tiene por qué ser de ejercicios físicos analíticos, por ejemplo: dividiremos el espacio en cuatro áreas alternando actividades dentro de las mismas de tipo moderado y vigoroso: 1) juego de los 10 pases; 2) comba grupal; 3) ultimate; 4) baloncesto a una canasta.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

- Eliminar las fronteras de los campos deportivos, para que no haya balones fuera, saques de banda, y paradas de juego innecesarias. Otra estrategia es no parar el juego por las faltas, sino que una falta supondrá, por ejemplo, sumar medio punto al equipo que la recibe, mientras el juego continúa.

El descanso activo. Aunque nuestra meta es el incremento de la MVPA, no hemos de perder la perspectiva general de la clase y controlar los tiempos de esfuerzo-recuperación. Debemos observar y hacer una lectura del nivel de cansancio durante el transcurso de la clase y emplear juegos breves de actividad ligera/moderada después de actividades extenuantes.

El estilo de enseñanza que utilizemos. Aunque son muchos los factores que están influyendo en que una actividad sea más o menos activa, el estilo de enseñanza podría ser uno de ellos. Son muy pocos los estudios que han contrastado qué estilos favorecen una mayor participación, pues debería hacerse una investigación para cada tipo de actividad, ya que no es posible generalizar en esta cuestión. Uno de estos estudios⁵ analizó contenidos que desarrollaban el toque de dedos y antebrazos en voleibol, contrastando el estilo de descubrimiento guiado y el de asignación de tareas. Se concluyó que el estilo de descubrimiento guiado, basado en una mayor libertad en la toma de decisiones y un mayor enfoque lúdico, permite un mayor tiempo de compromiso motor que mediante el estilo de asignación de tareas.

4. NATURALEZA Y SALIDAS ACTIVAS

La naturaleza nos ofrece el mejor entorno para desarrollar nuestra actividad física. En especial, la montaña, supone el mejor «gimnasio» para el ser humano. Siempre que podamos planificaremos alguna **salida activa** del centro, aprovechando los periodos de buen tiempo. El entorno acuático también es muy favorable, pues supone una actividad constante contra la resistencia del agua. Algunas de las opciones para realizar salidas son:

- Senderismo por la montaña (contemplando tramos de subida).
- Iniciación a la escalada.
- Esquí en la semana blanca (o el día blanco).
- En la piscina: natación y juegos acuáticos.
- Carrera de orientación en el campo o en un gran parque.
- Un Cross por nuestro barrio.
- Participación en una carrera popular de nuestra ciudad.
- Salida en bicicleta / salida sobre ruedas.
- Piragüismo.





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

5. ALUMNOS LESIONADOS O IMPEDIDOS

Los alumnos que por cualquier circunstancia no puedan desenvolverse en la actividad física requerida para nuestras clases de EF, de manera temporal o permanente, también han de tener su papel en las diferentes actividades. Dependiendo de las circunstancias este papel puede ser de jueces/árbitros, persona encargada de dar las salidas, de controlar algún elemento de los juegos, etc. o puede ser realizar una actividad física específica adecuada a su lesión o circunstancias. Para ello podemos crear **El rincón del lesionado** donde diseñaremos previamente una serie de actividades que permitan trabajar al alumno que presenta las lesiones más comunes, por ejemplo, actividades solo para los miembros superiores, solo para los miembros inferiores, actividades de flexibilidad, actividades de propiocepción y fortalecimiento, etc.

6. CREATIVIDAD: LA LLAVE QUE ABRE TODAS LAS PUERTAS

Finalmente nos gustaría apelar al sentido **creativo** de la labor docente, de la cual partirán y se desarrollarán la mayoría de los conceptos expuestos en estas breves líneas, que no son más que una ínfima muestra de lo que es posible llegar a hacer para lograr una Educación Física más activa y saldable.

7. EJEMPLOS PRÁCTICOS

7.1. ESTRATEGIAS PARA ORGANIZAR GRUPOS ABIERTOS DE UNA MANERA EFICAZ EN CLASE

- **1,2...** Todos los alumnos en círculo, iremos asignando por orden un número del 1 al máximo número de grupos que queramos obtener: 1, 2, 3, 4... 1, 2, 3, 4... 1, 2, 3, 4...
- **Juego de las moléculas:** aunque es un juego que los profesores incorporamos en las clases, puede utilizarse ágilmente para que nos sirva como organizador de la clase en los grupos que nos interesen para la siguiente actividad. Recordamos brevemente el juego: todos los alumnos corriendo libremente por el espacio, el profesor dirá un número y los alumnos tendrán que formar, aleatoriamente grupos con ese número de personas.
- **Piedra, papel, tijeras:** a la hora de dividir la clase en un número par de grupos es muy útil y motivante para los alumnos hacerlo utilizando el juego de piedra, papel, tijeras. Cada alumno buscará a un oponente con el que realizar el juego. Los alumnos que han ganado se situarán en una zona delimitada para ello y los que no han ganado en otra. Si hubiera que realizar más divisiones se podría jugar otra vez dentro de cada uno de los grupos que se han generado.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

Esta propuesta suele conseguir grupos bastante equilibrados motrizmente hablando ya que las parejas que se organizan para retarse tienden a estar equilibradas.

- **Auto-asignación de números:** proponer que los alumnos realicen grupos libremente formados por el número de alumnos que nos interesen, 4, 5, etc. Una vez formados los grupos (normalmente los grupos serán muy homogéneos formados por los amigos y amigas) pedir a los alumnos de cada grupo que se asignen un número del 1 al máximo número de alumnos en el grupo. Una vez asignados los números el profesor pedirá que se junten en un lugar asignado todos los 1, todos los 2, etc. Con esta propuesta los grupos resultantes también suelen quedar bastante equilibrados.

- **Espalda con espalda:** otorgar un tiempo mínimo para que los alumnos se organicen por parejas espalda contra espalda. Una vez en esta posición el profesor dirá la consigna para dividirse a la zona indicada, por ejemplo:

- El más joven de la pareja.
- El alumno con el mayor o menor número de pie.
- El más alto o el más bajo.
- Etc.

- **Otras formas rápidas de conseguir divisiones en los grupos de clase:** por mes del cumpleaños (enero, febrero, etc.), por la estación del cumpleaños (invierno, primavera, etc.).

7.2 UTILIZACIÓN DE RECURSOS PARA ELEGIR A UN/OS ALUMNO/S PARA ADOPTAR UN DETERMINADO ROL. EJEMPLOS:

Primeros cursos de Primaria

- Todos cuentan hasta cinco, en la casa de Francisco, uno, dos, tres, cuatro y cinco.
- Un gato se tiró a un pozo, las tripas le hicieron gua. Arre moto piti poto, arre moto pitipá, salvado estás.
- En un café se rifa un pez a quien le toque el número tres. Una, dos y tres.
- En la casa de pinocho siempre cuentan hasta ocho: uno, dos... y ocho.
- Una oveja mató un gato en la calle veinticuatro.
- Una, dos y tres, al que le salga el seis: Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA

UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

- Pito pito colorito, dónde vas tú tan bonito, a la hera verdadera ¡pin, pon, fuera!
- Pinto, pinto, gorgorito, vende las cabras a veinticinco. Tengo un buey en el corral, que sabe arar y trompicar y dar las vueltas a la redonda. ¿En qué lugar? En Portugal. ¿En qué calleja? En la Moraleja. Esconde esa mano que viene la vieja.
- Melón, melón, sandía, sandía, tú serás un gran policía. Sandía, sandía, melón, melón, tú serás un gran ladrón.

Primaria / Secundaria

- El primero que se siente la liga (muy rápido para que caigan en la trampa).
- El último que toque algo de color azul.
- El primero que toque a...
- El último que toque la portería que tengo a mi espalda, señalando la contraria.
- El último en llegar a un sitio (círculo del centro, área de una portería, etc.).
- Etc.

7.3 CREACIÓN DE UN SISTEMA DE ACTITUDES QUE REFUERCE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA. EJEMPLOS:

- **Utilización de la moneda saludable o «healthies»⁶.** El profesor otorgará una cantidad de healthies al acabar la clase en función de la implicación del alumnado. Con los healthies acumulados la clase podrá optar a comprar cosas de la lista de la compra, por ejemplo:
 - o Clase de deporte de equipo: 450 healthies.
 - o Cuerda larga: 900 healthies.
 - o Excursión a la montaña: 1800 healthies.
 - o Alquiler equipo de unihockey: 150 healthies.

Esta moneda saludable se puede exportar a otras actividades, como por ejemplo participar en los recreos en actividades físicas, traer un almuerzo saludable al centro o participar en una carrera el fin de semana.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA



UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

- **Grupos de cualidades físicas.** A comienzos del curso, se establecerán 5 grupos de 5 personas y el profesor asignará a cada grupo un nombre que representará una cualidad física relacionada con la salud:

- o Grupo Resistencia
- o Grupo Fuerza
- o Grupo Flexibilidad
- o Grupo Velocidad
- o Grupo Agilidad

Con edades más tempranas, como en Educación Primaria, el grupo puede elegir como nombre un animal que represente esa cualidad, por ejemplo: resistencia-caballos, fuerza-elefantes, flexibilidad-gatos, velocidad-guepardos, agilidad-monos.

Se establecerá un ranking por grupos. Cada día, el profesor podrá premiar con un punto a aquellos alumnos o alumnas que hayan estado más activos, se hayan esforzado más, etc. El alumno premiado sumará puntos para su grupo. Cuando las actividades son por grupos, también se puede reforzar al grupo en su conjunto, dando un aplauso al grupo más activo al finalizar el juego o la sesión.

En este sentido, el papel motivador del profesor será clave, pues habrá de ejercer como actor-presentador para crear un ambiente festivo y hacer que los alumnos se sientan protagonistas en los momentos de los refuerzos.

Para cerrar este apartado nos parece necesario remarcar la importancia que tiene la **formación y actualización continua del** profesorado para conseguir una Educación Física más activa. Los cursos de formación y los intercambios de experiencias entre docentes son un aliciente para poner en práctica nuevos contenidos, actividades y proyectos. Aportan aire fresco a nuestras ideas y constituyen un pequeño revulsivo en nuestro quehacer diario. En este sentido recordar al profesorado que existe un organismo estatal encargado de esta formación (INTEF) y que existen multitud de plataformas para intercambiar experiencias como los blogs o el uso de redes sociales. Respecto a este último aspecto cada vez un mayor número de profesores utiliza estas redes para compartir sus experiencias. En el caso de la red Twitter el hashtag o etiqueta utilizado para los temas referentes a la Educación Física es #Edufis.



Referencias

1. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858 a 97921.
2. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.
3. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to improve the quality of physical education. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health 2010:1-3.
4. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul;43(7):1334-59
5. Campos, M. C., Garrido, M. E., y Castañeda, C. (2011). El estilo de enseñanza como determinante del tiempo de compromiso motor en Educación Física. Scientia, 16(1), 40-51.
6. Abad, B., Barba, M., Cañada, D. Un gigante en la pandilla. Guía del profesor. (2012). Fundación Mapfre y SM. 2012

