



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU PAPEL EN LA EDUCACIÓN

M^a Dolores Arroyo Domínguez
Maestra especialista en Educación Física

1. CONCEPTOS BÁSICOS

La actividad física puede definirse como el conjunto de conductas motrices llevadas a cabo durante el tiempo libre o la vida cotidiana que implican gasto energético, mayor que el que una persona tiene cuando está en reposo, mientras que el ejercicio físico se define como “*la actividad física planeada, estructurada y repetida cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más de los componentes de la forma física o condición física*”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social. El estilo de vida, es decir, el conjunto de comportamientos que desarrolla una persona, puede ser beneficioso o nocivo para la salud.

La salud puede dividirse en salud física y salud mental, aunque en realidad son dos aspectos interrelacionados. Para el cuidado de la salud física, se recomienda la realización frecuente y regular de ejercicio físico y una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas. Mientras que la salud mental, hace referencia al bienestar emocional y psicológico en el cual el ser humano puede desenvolverse en la sociedad y resolver las demandas de la vida diaria. Y este bienestar emocional y psicológico del ser humano también está influenciado por la práctica de actividad física. Por otra parte, la Educación puede entenderse como el proceso de socialización de los individuos. Esto implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones aprenden los modos de ser y de comportarse de su entorno.

Por tanto, está demás destacar el papel que juega la educación para la salud dentro de nuestro sistema educativo actual. De ahí, que la educación física tenga una importancia muy relevante en el mantenimiento y cuidado de la salud. La *Educación para la Salud* tiene como objetivo la adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos que fomenten estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar y el desarrollo personal, familiar y de la comunidad.

Por tanto, es conveniente implantar programas estables de educación y promoción de la salud en el medio escolar. El centro educativo debe incluir en su currículum la Educación para la Salud, de manera que pueda ir alcanzando los objetivos de una escuela promotora de salud, reconociendo así el derecho a la

felicidad de las personas, que no es solamente la obtención de un bienestar físico, sino también de un equilibrio afectivo y emocional, en un medio social saludable.

2. VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

Aproximadamente, existen unas 30 técnicas diferentes para evaluar la actividad física habitual en las personas, aunque no todas han sido utilizadas y validadas en niños y adolescentes.

Las técnicas de medida de la actividad física tienen que poseer una serie de características, sobre todo cuando se estudia a la población infantil. Deben ser socialmente aceptables y con poco riesgo para la integridad del sujeto evaluado, no deben interferir en los patrones normales de conducta y movimiento, además de proporcionar, en la medida de lo posible, una estimación de la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física realizada, teniendo en cuenta la variabilidad diaria. Lo que hace necesario evaluar la actividad física habitual al menos durante tres días para tener una idea del patrón habitual de actividad física de una persona.

Podríamos distinguir algunos métodos, agrupando por un lado las medidas objetivas de la actividad física habitual, como la calorimetría, la evaluación del intercambio respiratorio, el agua doblemente marcada y otros procedimientos bioquímicos, y los que se utilizan en estudios de campo, con muestras algo más extensas, como la observación directa, el registro de la frecuencia cardíaca, el uso de sensores de movimiento (podómetros y acelerómetros) y la valoración de la condición física. Así como otros métodos subjetivos, como son los cuestionarios y diarios de autorregistro.

El medio ambiente escolar saludable no solo es necesario en cuanto a su contribución al desarrollo del estado de salud del niño, sino que interviene también en el aprendizaje de hábitos y comportamientos favorables, algunos autores han estudiado las relaciones entre el rendimiento escolar y su estado de salud, hallando ciertas correlaciones entre dichas variables.

El educador, por su contacto directo y continuo con el niño, es un agente importante en la prevención y desarrollo de la salud del escolar, puede observar ciertos estados, actitudes y comportamientos cuya manifestación externa sea un indicador de salud, pudiendo prevenir algunos trastornos de carácter físico o psíquico y también establecer las ayudas oportunas. De igual forma, deberá conocer los elementos del entorno, desde los familiares hasta los del recinto escolar incluyendo los métodos de enseñanza para poder intervenir sobre aquellos que afecten o comprometan la salud de los alumnos.

1º. Realizar un análisis de la situación del centro escolar que evidencie las necesidades y problemas con respecto a la educación para la salud, efectuando un diagnóstico de los aspectos saludables y no saludables detectados.

Para llevarlo a cabo puede efectuarse una valoración de diversos indicadores de salud. Se puede emplear una plantilla diseñada previamente. Un ejemplo podría ser la tabla siguiente:

Indicador negativo	1	2	3	4	5	Indicador positivo
Mala higiene						Higiene adecuada
Mala alimentación						Alimentación adecuada
Muchos accidentes infantiles						Pocos accidentes infantiles
Basuras sin seleccionar						Selección de residuos

2º. Planificar las actividades de Educación Para la Salud que se han de desarrollar en el centro educativo.

Puesto que los problemas de salud son similares en las diferentes Comunidades Autónomas, aun admitiendo algunas particularidades regionales y locales, es de especial relevancia la formación de los escolares en estos temas de interés prioritarios:

1) Alimentación, nutrición, consumo equilibrado y su relación con el ejercicio físico y el sedentarismo.
2) Ejercicio físico para la salud.
3) Prevención de drogodependencias.
4) Educación afectiva sexual y otras enfermedades de transmisión sexual.
5) Acoso escolar.
6) violencia de género.
7) Prevención de accidentes.

¿Cuánta actividad física es saludable?

La creciente frecuencia de daños óseos, articulares y musculares en menores por la sobreutilización de estas partes del cuerpo a consecuencia de una práctica deportiva repetitiva y abusiva ha llevado a la Academia Americana de Pediatría ha publicar un documento para que los profesionales aconsejen ciertos límites a los padres de estos niños. Al colectivo no sólo le inquietan las secuelas del sobreentrenamiento a nivel físico, sino también mental: «Puede llevarles al desgaste y tener un efecto perjudicial a la hora de que desarrollen una actividad física saludable durante el resto de su vida», según el informe.

Las recomendaciones, publicadas en la revista 'Pediatrics', se dirigen a los profesionales, pero los destinatarios últimos son los progenitores y técnicos deportivos de los niños.

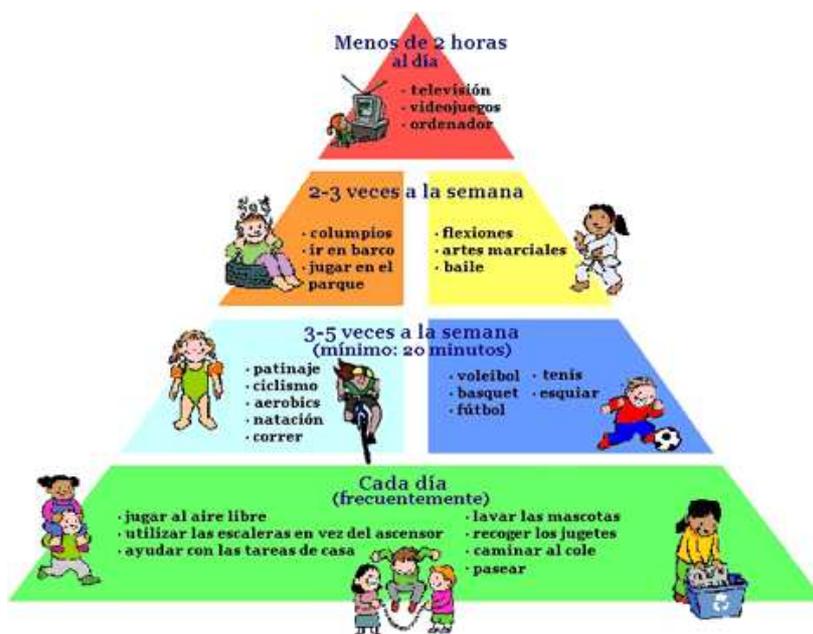
Se entiende por actividad física saludable aquella que nos permite movernos, con la que nos divertimos, que nos aporta bienestar y que no está enfocada a la competición: jugar en el parque, andar en bicicleta, nadar, pasear, jugar en la playa o practicar un deporte en equipo, en un ambiente donde todas las personas puedan hacer su aportación al grupo según sus capacidades, siempre en el respeto a la diversidad.



El "Manifiesto Saludable" es una declaración de principios básicos para salvaguardar y promover la salud en los centros escolares. Se recomienda que sea un compromiso de todos los miembros de la comunidad educativa. Contribuye a enriquecer las señas de identidad del centro educativo y debe inspirarse en las recomendaciones dadas para el ingreso en la *Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud*. La Red está formada por 18 centros educativos de Primaria y Secundaria.

Tal y como señala el periódico *Salud Extremadura* (1/05/2009) unos 150 profesionales de centros educativos y sanitarios se han reunido en Trujillo en el III Encuentro de la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de la Salud (RExEPS), con los objetivos de mejorar la coordinación entre los diferentes miembros y sectores que forman la Red, e intercambiar y compartir opiniones y estrategias de resolución de problemas a los que se enfrentan las escuelas promotoras de salud. La consolidación de la RExEPS es una de las acciones impulsadas por la Consejería de Sanidad y Dependencia en materia de Educación para la Salud (EpS), de acuerdo con lo establecido en el Plan Marco de Educación para la Salud y en el Plan de Salud de Extremadura. Creada en 2006 por las consejerías de Educación y Sanidad, actualmente la Red está formada por 18 centros educativos de enseñanzas Primaria y Secundaria, que cuentan con el apoyo técnico de los centros de profesores y recursos (CPRs) de la Consejería de Educación y de los equipos multidisciplinares de educación para la salud (EMEpS) de las ocho áreas de salud, así como de profesionales de servicios centrales del SES y de la Dirección General de Planificación, Ordenación y Coordinación. Las acciones de promoción y educación para la salud resultan prioritarias en la edad infantil y juvenil, y son especialmente efectivas si se llevan a cabo a través de los centros educativos

Pirámide de la actividad física



- *Moverse cada día*: actividades válidas para padres e hijos como caminar, tareas del hogar, juegos activos o pasear al perro.
- *3-5 veces a la semana como mínimo 20 minutos cada vez*: actividades y deportes vigorosos como fútbol, patinaje, ciclismo, natación...
- *2-3 veces a la semana*: actividades para potenciar la flexibilidad y la fuerza como baile, flexiones, psicomotricidad, artes marciales...
- *Menos de 2 horas*: ver la televisión, jugar con juegos electrónicos y con el ordenador.

Intervención educativa para fomentar la actividad física en el tiempo libre.

La realidad indica que los menores hacen cada vez menos deporte en los colegios y que las actividades de ocio preferidas no les requieren demasiado movimiento (videojuegos, películas, televisión, ordenador...). Los expertos recomiendan invertir esta tendencia siguiendo las recomendaciones de la pirámide.

Según recogía el periódico Extremadura (03/07/2010) "Los padres piden a los centros escolares y a la Administración aumentar el número de horas lectivas tanto en la Educación Primaria como en Secundaria". Para Juan Luis Hernández Álvarez, coordinador del *Grupo de Investigación de Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y Deporte* de la Universidad Autónoma de Madrid, "los 40 minutos reales que por término medio duran las clases de educación física en los centros escolares españoles, 1 o 2 veces por semana, distan mucho de la recomendación del Parlamento Europeo". Las recomendaciones europeas establecen tres horas semanales.

A) Información y participación a las familias

Tanto en las reuniones grupales como individuales, orientaremos a los padres acerca de qué actividades son las más adecuadas para sus hijos y con qué frecuencia es conveniente llevarlas a cabo, les propondremos que sean ellos los que en el tiempo libre ofrezcan alternativas de juego para sus hijos, para ello será muy útil la elaboración (como actividad en la tutoría con padres) de una relación de juegos populares y tradicionales que podrán utilizar en su tiempo de ocio y de recreo.

Proponemos:

- Control de las horas que sus hijos dedican al: sueño, Tv, y videojuegos
- Recopilar información sobre actividades culturales y/o deportivas a las que podamos acudir en familia: cine, conciertos, exposiciones,... adecuadas a la edad de los niños.
- Potenciar las actividades de ocio en familia, sobre todo si son los niños los que las proponen.
- Participar en actividades de ejercicio y ocio al aire libre que se organicen desde el centro, barrio o Ayuntamiento.

B) Indicadores de evaluación en educación infantil

- Practica deporte y juegos físicos con regularidad.
- Tiene correcta o buena psicomotricidad.
- Usa el tiempo libre en actividades lúdicas que no revistan peligro.
- Ve la televisión de forma moderada.
- Manifiesta placer y gusto por las actividades al aire libre y naturaleza.

C) Indicadores de evaluación en educación primaria

- Participa voluntariamente en la elaboración del fichero de juegos
- Consulta el fichero de juegos de manera voluntaria y sabe organizar un grupo para jugar.
- Acude al centro en horario no lectivo para desarrollar actividades.
- Participa en actividades de senderismo y otras actividades al aire libre.
- Toma conciencia de cómo se emplea el tiempo libre

Las actividades que figuran en la base de la pirámide han de hacerse diariamente, tanto por parte de los hijos como de los padres, que deben 'predicar con el ejemplo' si quieren que sus hijos se muevan más. Los niños y niñas de hoy en día son menos activos físicamente que en cualquier otra época debido a los cambios en nuestro entorno físico y social que han supuesto una reducción de la actividad física.

Los niveles de actividad física tienden a disminuir con la edad, produciéndose el declive más significativo durante la adolescencia, en especial en las chicas. Se deben hacer esfuerzos especiales para garantizar que la actividad física se mantenga durante la adolescencia tanto en las chicas como en los chicos. Las principales influencias sobre los niveles de actividad física en niños, niñas y adolescentes son: a) las características personales, b) el entorno familiar, c) el entorno físico, y d) el entorno social.

Con el fin de cambiar de forma eficaz la conducta relativa a la actividad física de los niños y adolescentes de ambos sexos, las personas adultas deben comprender las motivaciones y las barreras de los niños, niñas y adolescentes en relación con la actividad física, así como sus creencias, sus actitudes, y la percepción que tienen de sí mismos y de su eficacia con respecto a la actividad física. Estos factores son sensibles al género y a la edad.

Los niños y adolescentes de ambos sexos procedentes de familias con menores recursos socioeconómicos o de minorías étnicas pueden ser especialmente propensos a la inactividad física y la obesidad. Se deben llevar a cabo esfuerzos para garantizar que se promueve la actividad física en estos grupos, con una especial sensibilidad hacia sus valores y creencias culturales.

Todos debemos contribuir a integrar la actividad física en las vidas cotidianas de los niños, niñas y adolescentes. Por tanto, todas las personas adultas de nuestra sociedad somos responsables de ayudar a que los niños y niñas incluyan la actividad física en sus rutinas diarias.

Todos podemos:

- Defender la existencia de lugares adecuados, seguros y bien situados para que niños, niñas y adolescentes jueguen y participen en programas de actividad física.
- Ejercer una influencia sobre los miembros del consejo escolar para que respalden la actividad física diaria y otros programas escolares que promuevan la actividad física durante toda la vida.
- Proporcionar un buen ejemplo a través de la propia actividad física, de la realización de elecciones saludables en materia de nutrición, y del hecho de no fumar.

El estilo de vida actual propicia la aparición de enfermedades relacionadas con la inactividad física, pero definir la misma y estudiar la prevalencia del sedentarismo en el contexto de la promoción de la salud es complejo, por razones que tienen que ver con la metodología empleada para cuantificar el gasto energético y con la concepción de qué cantidad y tipo de actividad física es deseable y saludable.

En España, el 64% de los adultos, no son capaces de definir con exactitud qué es “realizar algún tipo de actividad física en el tiempo libre”, ni si la misma se puede considerar dentro de un rango que pueda establecerse como adecuado para mantener la salud y una buena condición física.

En la comunidad autónoma de Extremadura se declaran inactivos el 46,1% de los adultos, pero realmente sólo el 2,4% de los adultos presenta un patrón habitual de actividad física que se adecua a lo que los expertos prescriben como saludable, recogida en el estudio como vigorosa y habitual, es decir, con la intensidad, frecuencia y duración necesarias para mantener la salud, un porcentaje mucho más reducido que el 53,9% que declara realizar algún tipo de actividad en la *Encuesta de Salud de Extremadura*⁽¹⁾.

En la población infantil, el estudio de la actividad física tiene mayor relevancia: en edades tempranas se conforman los patrones de estilo de vida y actividad física habitual, ya que algunos trabajos han demostrado que es muy probable que un niño sedentario se convierta en un adulto inactivo y con problemas de salud asociados al sedentarismo. En el caso concreto de los escolares españoles, tan sólo alrededor del 30% sigue las recomendaciones de práctica habitual de actividad física, un nivel de práctica que queda por debajo de la mayoría de países europeos.

En cuanto a nuestra comunidad¹, tal y como destaca un artículo en el periódico Extremadura (03/07/2010), destaca que 3 de cada 10 padres afirman que sus hijos llevan una vida cada vez más sedentaria, por otro lado, el 56% de los padres aseguran que sus hijos realizan al menos una hora de ejercicio físico.

¹ Datos extraídos del II Sondeo de Opinión sobre Hábitos de Estilos de Vida Saludables (elperiodicoextremadura.com)

3. EL PAPEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN

La etapa de Educación Infantil representa el inicio del niño en el mundo escolar, lo que implica la adquisición de hábitos nuevos: alimentación, higiene, actividad física, etc; y es en estos primeros momentos cuando los escolares adquieren una serie de conductas por imitación de sus modelos: maestros, padres, abuelos, etc.

La etapa de Primaria necesita de una coordinación eficaz y continuada entre el profesorado que trabaja en los diferentes ciclos, y lo consigue con una larga tradición en el trabajo en equipo. Sin embargo, la dificultad para llevar a cabo la Educación para la Salud aumenta debido a la paulatina aparición de alguna o todas las características siguientes:

Entre los objetivos contemplados en el currículum de Enseñanza Primaria y Secundaria está el de desarrollar valores y hábitos de vida saludables en el alumnado. Para ello los centros educativos pueden enseñar a los alumnos y alumnas a organizar actividades de ocio activo (partidos, bailes...), establecer colaboraciones con otras asignaturas, es decir trabajar la interdisciplinariedad, para la prevención de lesiones, aprender a planificar menús saludables, realizar simulaciones de compras saludables para informarse de los productos que tienen mayor contenido calórico, cuáles contienen menos calorías,...

Otro de los objetivos básicos de los centros educativos ha de ser la promoción de la actividad física y sus beneficios a corto, medio y largo plazo. Para ello se pueden aprovechar las tecnologías de la información y la comunicación, como la visita de páginas web deportivas, juegos en red relacionados con la actividad física, recomendar la lectura de libros deportivos, resumir artículos con información sobre actividad física y salud, etc.

También hay otras estrategias para tratar de desarrollar los hábitos de actividad física en los niños/as, tanto en las instalaciones de los centros y en el horario escolar como en la utilización de otros espacios y horarios posteriores a la jornada escolar. Consiste en planificar actividades de ocio y deporte llevando a cabo competiciones deportivas inter e intracentros (ligas, olimpiadas, torneos) organización de festivales lúdicos como juegos tradicionales, alternativos) y realizar concursos de bailes como bailes regionales, de salón, aeróbic, etc).

En las sociedades avanzadas, dos de los factores externos modificables y educables más importantes en la salud de las personas son la nutrición y el nivel de actividad física, tal y como se refleja en Extremadura ². De forma ilustrativa, podemos citar que la Organización Mundial de la Salud ha establecido como prioridad la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) y la Unión Europea recomienda la promoción de ejercicio físico como un medio de salud rentable social, sanitaria y económicamente.

Existe una preocupación creciente acerca de la reducción de la disponibilidad de educación física y de la participación en esta materia en los centros escolares. En España, la Ley orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo recoge entre los objetivos de la educación primaria la importancia de “Valorar la higiene y la salud,

² Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud editado por la Consejería de Sanidad y consumo de la Junta de Extremadura.

aceptar el propio cuerpo y el de otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

En determinados círculos, existe la percepción de que el tiempo dedicado a las clases de educación física en los centros escolares puede resultar perjudicial para el rendimiento académico o que se podría destinar mejor a otras tareas académicas. Sin embargo, no existen resultados científicos que respalden esta afirmación. En realidad, se puede considerar que lo cierto es lo contrario. Existen pruebas científicas que demuestran que un incremento significativo del tiempo escolar dedicado a la educación física relacionada con la salud no tiene efectos perjudiciales para el rendimiento académico del alumnado, sino que proporciona importantes beneficios para la salud. Además, las investigaciones han demostrado que los niños y niñas con niveles de actividad física más elevados tienen mayores probabilidades de desarrollar un mejor funcionamiento cognitivo.

La educación física relacionada con la salud se centra en el proceso encaminado a que le alumnado asuma progresivamente más responsabilidades en relación con su propia salud, su condición física y su bienestar. La “escalera hacia la condición física” describe el proceso a través del cual el alumnado es orientado hasta alcanzar este objetivo.

La *escalera hacia la condición física* la compone:

- *Paso 1: Practicar ejercicio regular* (aprender hábitos personales, aprender a hacer ejercicio y disfrutar del mismo).
- *Paso 2: Conseguir un nivel de condición física* (conseguir el nivel de condición física/salud deseado, aprender a marcarse metas realistas).
- *Paso 3: Obtener un modelo de ejercicio personal* (seleccionar actividades personales).
- *Paso 4: Auto-evaluación* (evaluar la propia condición física).
- *Paso 5: Resolución de problemas/ Toma de decisiones* (planificar un programa de ejercicio, convertirse en un consumidor informado).

4. CONCLUSIÓN

La educación para la salud se relaciona con otros temas transversales que favorezcan o participen en cuestiones saludables. Así un medio ambiente saludable, invade el aspecto físico, pero también el cultural y el social; la educación Vial como medio para evitar accidentes o conductas regresivas; la educación para el Ocio para orientar aficiones deportivas y sociales; la educación para el Consumo como prevención de drogodependencias o desarrollo de aptitudes personales para un consumo sano; y la educación para la Paz como garantía de actitudes no violentas y solidarias que favorezcan un clima social sano.

Existen otros temas transversales que consideramos importantes en la educación para la salud, como es el concepto de la coeducación (la salud no puede discriminarse para unos y otros).

Y sobre todo la llamada educación para la sexualidad y la afectividad incluida dentro del concepto de salud, porque sexualidad es aceptación de uno/a mismo/a: no existe individuo sano con una autoestima dañada. Un centro promotor de la salud podría vertebrar todo su currículum en torno a este tema transversal. Serían las distintas áreas las que se harían presentes en su relación con la salud, incluyendo a los otros temas transversales.

Anexo. Relación de la Actividad física con los temas transversales

La transversalidad en el currículo educativo supone un cambio no sólo en el qué enseñar, sino también y especialmente en el para qué enseñar.

▪ **EDUCACIÓN AMBIENTAL**

Proponiéndonos como objetivo DEFENDER, PROTEGER, CONSERVAR Y MEJORAR el Medio Ambiente y la calidad de vida en él. La clase de E.F. se va a llevar a cabo en diferentes ambientes: el patio, el gimnasio o la pista. Por lo tanto, el cuidado del material común (balones, canchas, etc.) y el respeto y la limpieza de zonas colectivas (duchas, vestuarios,) son modos de inculcar el valor del entorno y el medio que nos rodea.

Las actividades en la naturaleza son otro modo de fomentarlo. En acampadas, paseos, con los más pequeños, marchas, etc., implican una interacción directa con el Medio Ambiente y nos permiten desarrollar actitudes de valoración, disfrute y respeto hacia el mismo. Los juegos sensoriales, las actividades de orientación, de acondicionamiento del lugar, de recogida y limpieza de zonas comunes e individuales, etc., son parte de la metodología utilizada para conseguir los objetivos.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA PAZ**

Los profesores debemos proponernos que los alumnos/as:

- Vean las capacidades personales como un medio positivo al servicio de los demás. Sientan la agresividad (decisión) como una manera de afirmar su propia personalidad y la utilicen como un medio para favorecer el bien común.
- Desarrollen el diálogo.

Actividades que podemos utilizar en EF para fomentar el respeto, diálogo, la participación, etc:

- Juego: fundamental para las relaciones interpersonales y para el contacto físico. Los juegos de cooperación destacan por su alto valor educativo.
- Expresión corporal: fomenta la socialización y la valoración de los demás como parte del desarrollo individual.
- Juegos de Cooperación–oposición: resolución de enfrentamientos a través del diálogo.
- Iniciación deportiva: maduración de los niveles de exigencia y destreza individual.

- Competición: Situaciones de conflicto junto con valoración del adversario y respeto de las reglas.

▪ **EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR**

En este tema transversal surgen ideas de consumo justo y responsable que ayude a mejorar la calidad de la vida sin deteriorar el entorno. Debemos dar prioridad al ser sobre el tener, que diferencien lo básico de lo superfluo, que disfruten de los bienes que poseen, que sean críticos con los mensajes publicitarios.

En nuestro campo de actuación las posibilidades que tenemos son hacerles valorar lo que tenemos, nuestro material e instalaciones y el uso de materiales alternativos que desarrollan actitudes positivas hacia el reciclaje.

▪ **EDUCACIÓN VIAL**

Problemática del tráfico: enseñar las reglas básicas para conductores y usuarios de medios de transporte y vía andantes. Así como que aprendan y sean conscientes de los problemas viales. Dentro del área de E.F podemos establecer el desarrollo de habilidades perceptivas, como:

- Exploración del espacio, realización de circuitos, identificación de sonidos diferentes, identificación de espacio, tiempo, velocidad, ritmo, etc.
- Juegos de simulación y descubrimiento de posibilidades de ocio y recreativas que ofrece el medio urbano.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Debemos enseñar a los alumnos a ser sujetos responsables de su forma de vida y de que esta sea saludable. La importancia de la EF en la salud es crucial ya que la motricidad y el ejercicio físico mejoran la salud en muchos aspectos.

Para conseguir estos objetivos, las actividades deben de estar enfocadas a:

- Despertar el interés por el cuidado de su cuerpo y la higiene.
- Conocer y respetar los propios límites físicos
- Utilizar los espacios y materiales de la forma más segura y exenta de riesgo
- Utilizar el deporte como elemento positivo para un mejor estado de salud.
- Experiencias satisfactorias y no vinculadas al rendimiento.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD**

La COEDUCACIÓN es uno de los pilares de nuestro sistema educativo. Como docentes, tenemos que entender el proceso educativo como un proceso que favorece el desarrollo integral de las personas con independencia del género al que pertenezcan. De ahí que sea necesaria la realización de la EF con carácter comprensivo, es decir, que rechace la reproducción de modelos dominantes y favorezca el conocimiento, control y aceptación del cuerpo y su

función expresiva y comunicativa. Se debe favorecer el reconocimiento del esquema corporal teniendo en cuenta las características de la sexualidad.

- La expresión corporal trabajando con grupos mixtos y presentando las actividades de forma lúdica y motivadora.
- Utilizar el juego con sentido propio.
- La práctica deportiva con juegos variados, grupos mixtos, fomentando los valores cooperativos y presentando actividades satisfactorias y significativas.

▪ EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LOS DERECHOS HUMANOS

La Educación para la Ciudadanía y los derechos humanos ha sido incorporada al currículo como un área totalmente autónoma e independiente. Educar para la ciudadanía implica principalmente educar en el uso y conocimiento de los derechos y deberes de cada uno. Y dado que esta labor es un proceso que lleva tiempo, se ha incorporado ya desde el tercer ciclo de Educación primaria. Sin embargo, estos valores, se han trabajado anteriormente desde la etapa de Infantil, la propia identidad, la del otro, saber escuchar, respetar el turno de palabra, cuidar los materiales, saber expresarse y respetar las manifestaciones de los demás, etc., han sido aspectos fundamentales en el desarrollo integral de los alumnos. En definitiva, la autonomía, la autoestima, los hábitos sociales, el diálogo, la resolución de conflictos entre otros, se han fomentado desde tempranas edades.

BIBLIOGRAFÍA

Gottau, Gabriela (1996) "Pirámide de actividad física para niños. Educación en valores: la escuela y el mundo: La pirámide sobre el ejercicio físico.

Gusi Fuertes, Narcis, Prieto Prieto Josué y Miguel Madruga, Vicente (2006) *Actividad física y deportiva para la salud. Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud 3. Junta de Extremadura: Consejería Sanidad y Consumo*

Aznar Laín, Susana (2006) *Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de educación y ciencias.*

Dosil Díaz, Joaquín (2007) *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona: Síntesis.*

Ley orgánica de educación 2/2006 de 3 de mayo (LOE).

Periódico Extremadura (18/01/10). *Nace la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud.* Periódico Extremadura.

Webgrafía.

<http://escuelaspromotorasdesalud.com> (Recuperado el 12 de agosto de 2010)

<http://elperiodicoextremadura.es> (Recuperado el 12 de agosto de 2010)