

**DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA**

PROYECTO EDITORIAL:
DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Director:
Onofre Contreras Jordán



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Teresa Lleixà Arribas
Juan Granda Vera
Luis Carrasco Páez



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Teresa Lleixà Arribas
Juan Granda Vera
Luis Carrasco Páez

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 978-84-9171-311-1
Depósito Legal: M. 15.050-2019

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

<i>Prólogo</i>	11
1. El currículo competencial de Educación Física en la ESO	13
1.1. Fundamentos para un análisis curricular	13
1.1.1. Tendencias curriculares	14
1.1.2. Estructura curricular	15
1.1.3. Aspectos para tener en cuenta en el análisis curricular previo a la programación	16
1.2. El modelo curricular competencial	17
1.2.1. Las competencias en las tendencias educativas europeas	17
1.2.2. Las competencias clave del currículo	18
1.3. Hacia una educación física más competencial	19
1.3.1. ¿Cómo afecta el discurso competencial a la Educación Física? Competencia motriz y actividad física a lo largo de la vida ..	19
1.3.2. Contribuciones de la Educación Física a la adquisición de las competencias clave del currículo	25
1.3.3. Ejemplos prácticos de tareas competenciales	28
2. La promoción de la actividad física con fines saludables: hacia una práctica segura y autónoma	31
2.1. Las preocupantes cifras de la obesidad infantil: intervención desde los centros educativos	31
2.2. Construcción de un proyecto social colectivo desde los centros de enseñanza para la promoción de la actividad física	34

2.3.	Centros educativos promotores de la actividad física y del deporte	35
2.3.1.	<i>El coordinador del CEPAFD</i>	36
2.3.2.	<i>Propuestas de actividades y otras acciones de interés</i>	38
2.4.	Seguridad en la práctica de actividad física. Identificación de riesgos	39
2.4.1.	<i>Riesgos en la práctica</i>	40
2.4.2.	<i>Estrategias preventivas</i>	42
2.5.	Instauración del hábito saludable: la autonomía en la práctica como competencia clave	43
3.	<i>Programación en Educación Física. De los criterios de evaluación a la situación de enseñanza-aprendizaje</i>	49
3.1.	Organización de los contenidos a partir de itinerarios de enseñanza. La negociación curricular	49
3.2.	Modelo de programación orientado al desarrollo competencial	52
3.2.1.	<i>Modelo de programación propuesto</i>	53
3.2.2.	<i>Ejemplo de programación según el modelo propuesto</i>	57
3.3.	Evaluación y calificación del nivel competencial adquirido	66
4.	<i>Modelos de enseñanza y estrategias didácticas en Educación Física</i>	71
4.1.	Modelos de enseñanza para la Educación Física: escogiendo un plan de acción	71
4.1.1.	<i>¿Cómo enseñamos en Educación Física? Estilos y modelos</i>	71
4.1.2.	<i>¿Qué estrategias didácticas utiliza el profesorado de Educación Física?</i>	75
4.2.	Modelos basados en la instrucción: instrucción directa, instrucción entre pares, enseñanza personalizada	77
4.2.1.	<i>Instrucción directa</i>	77
4.2.2.	<i>Instrucción entre pares</i>	78
4.2.3.	<i>Enseñanza personalizada</i>	79
4.3.	Modelos basados en la indagación: resolución de problemas, aprendizaje por proyectos	80
4.3.1.	<i>Resolución de problemas</i>	80
4.3.2.	<i>Aprendizaje por proyectos</i>	81
4.4.	Modelos basados en la enseñanza deportiva: deporte educativo, modelo comprensivo de enseñanza deportiva	82
4.4.1.	<i>Deporte educativo</i>	82
4.4.2.	<i>Modelo comprensivo de enseñanza deportiva</i>	83

4.5. Modelos basados en el desarrollo social: aprendizaje cooperativo, desarrollo de la responsabilidad personal y social	84
4.5.1. <i>Aprendizaje cooperativo</i>	84
4.5.2. <i>Desarrollo de la responsabilidad personal y social</i>	85
5. Estrategias didácticas para el desarrollo de óptimos climas motivacionales	87
5.1. Motivación y participación en actividades físicas	87
5.1.1. <i>Las orientaciones de meta como marco conceptual y su influencia en el aprendizaje en Educación Física en la ESO</i>	89
5.1.2. <i>El clima motivacional y su influencia en Educación Física como favorecedor del aprendizaje</i>	92
5.1.3. <i>Estrategias didácticas para el desarrollo de climas motivacionales orientados al aprendizaje y la participación en la actividad física</i>	94
5.2. El autoconcepto físico como variable cognitiva en el aprendizaje y la participación en la actividad física en la ESO	100
5.2.1. <i>Dimensiones del autoconcepto físico</i>	101
5.2.2. <i>Relación entre autoconcepto físico y participación en actividades físicas</i>	102
5.2.3. <i>Estrategias didácticas para el desarrollo positivo del autoconcepto físico en Educación Física en la ESO</i>	103
6. Las acciones motrices individuales	105
6.1. Aprendizajes	106
6.1.1. <i>Competencias clave</i>	107
6.2. Situaciones de aprendizaje	108
6.3. Orientaciones metodológicas	111
6.4. Propuesta de evaluación-calificación	112
6.5. Ejemplos: atletismo y gimnasia	115
6.5.1. <i>Atletismo (lanzamientos)</i>	115
6.5.2. <i>Gimnasia artística (suelo)</i>	118
7. Modelos alternativos para el aprendizaje deportivo en la escuela	121
7.1. La enseñanza-aprendizaje de los juegos deportivos	122
7.2. Los modelos alternativos en la enseñanza de los deportes de oposición y cooperación-oposición: modelo estructural y modelo comprensivo	124
7.2.1. <i>El modelo estructural: componentes estructurales de las acciones motrices de oposición y cooperación-oposición</i>	125

7.2.2.	<i>El modelo comprensivo en la enseñanza de los juegos</i>	128
7.2.3.	<i>Los saberes y reglas de acción en los juegos y deportes de oposición y cooperación-oposición</i>	132
8.	<i>Las acciones motrices de oposición</i>	139
8.1.	Componentes estructurales de las acciones motrices de oposición y su influencia en la complejidad de las tareas propuestas	139
8.1.1.	<i>Análisis de los componentes estructurales: procesos de comunicación, meta, espacio, tiempo e implementos</i>	141
8.2.	Tratamiento didáctico de las acciones motrices de oposición en Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria	142
8.2.1.	<i>Las acciones motrices de oposición en el currículo de la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria</i> ...	142
8.2.2.	<i>Saberes y principios de acción adquiribles mediante las acciones motrices de oposición</i>	145
8.2.3.	<i>Orientaciones metodológicas para el aprendizaje de las acciones motrices de oposición</i>	147
8.3.	Propuestas de situaciones para el aprendizaje de las acciones motrices de oposición	149
8.3.1.	<i>Propuestas de situaciones de aprendizaje en deportes de lucha</i> ...	149
8.3.2.	<i>Propuesta de situaciones de aprendizaje en deportes de raqueta</i> ...	155
9.	<i>Las acciones motrices de cooperación</i>	163
9.1.	Las acciones motrices de cooperación en Educación Física	163
9.1.1.	<i>La cooperación en Educación Física</i>	163
9.1.2.	<i>Características de las acciones motrices de cooperación</i>	164
9.2.	Aplicando el aprendizaje cooperativo en Educación Física	164
9.2.1.	<i>El aprendizaje cooperativo. Características principales</i>	164
9.2.2.	<i>Aplicación del aprendizaje cooperativo a la Educación Física</i>	166
9.3.	Tratamiento didáctico de las actividades cooperativas en la ESO ...	168
9.3.1.	<i>Estructura de las actividades</i>	168
9.3.2.	<i>Estrategias didácticas para la realización de las tareas cooperativas</i>	169
9.3.3.	<i>Estrategias didácticas para la evaluación.</i>	171
9.4.	Ejemplos prácticos	172
9.4.1.	<i>Juegos cooperativos: comba larga cooperativa; malabares</i>	173
9.4.2.	<i>Retos cooperativos: condición física</i>	174
9.4.3.	<i>Rompecabezas (Jigsaw II): Zumba Fitness cooperativa</i>	176

10.	<i>Las acciones motrices de cooperación-oposición</i>	179
10.1.	Componentes estructurales de las acciones motrices de cooperación-oposición	179
10.1.1.	<i>Análisis de los componentes estructurales: procesos de comunicación, meta, espacio, tiempo e implementos</i>	180
10.2.	Tratamiento didáctico de las acciones motrices de cooperación-oposición	182
10.2.1.	<i>Las acciones motrices de cooperación-oposición en el currículo de Educación Física en la ESO</i>	182
10.2.2.	<i>Saberes y principios de acción adquiribles mediante las acciones motrices de oposición y de cooperación-oposición</i>	185
10.2.3.	<i>Orientaciones metodológicas para el aprendizaje de las acciones motrices de cooperación-oposición</i>	186
10.3.	Propuesta de situaciones para el aprendizaje de las acciones motrices de cooperación-oposición	188
10.3.1.	<i>Propuestas de situaciones para el aprendizaje de las acciones motrices de cooperación-oposición</i>	188
11.	<i>Las acciones motrices en el medio natural</i>	209
11.1.	Vinculación curricular: las acciones motrices en el medio natural y su tratamiento en la Lomce	209
11.2.	Aprendizajes específicos y transversales	213
11.3.	Situaciones de aprendizaje	216
11.4.	Orientaciones metodológicas	218
11.4.1.	<i>La pedagogía de aventura</i>	219
11.4.2.	<i>Aula naturaleza</i>	220
11.5.	Propuesta de evaluación-calificación	221
11.6.	Ejemplos: carrera de orientación y bicicleta todoterreno	223
11.6.1.	<i>Carrera de orientación</i>	223
11.6.2.	<i>Bicicleta todoterreno</i>	226
12.	<i>Las acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</i>	229
12.1.	Elementos clave en su aprendizaje	230
12.1.1.	<i>Ejes de referencia en las acciones motrices artísticas o expresivas</i>	230
12.1.2.	<i>Dimensiones educativas</i>	231

12.2.	Situaciones de aprendizaje	232
12.2.1.	<i>Contenidos incluidos en la Lomce</i>	235
12.3.	Orientaciones metodológicas	236
12.4.	Propuesta de evaluación-calificación	237
12.5.	Ejemplos: danza y <i>acrosport</i>	243
12.5.1.	<i>Danza</i>	243
12.5.2.	<i>Acrosport</i>	245
13.	<i>Estrategias para una educación física inclusiva</i>	249
13.1.	La clase de Educación Física como entorno inclusivo	249
13.1.1.	<i>Por qué una educación física inclusiva</i>	249
13.1.2.	<i>Orientaciones pedagógicas para una educación física inclusiva</i>	250
13.2.	Estrategias didácticas inclusivas	252
13.2.1.	<i>Estrategias referidas a aspectos organizativos</i>	252
13.2.2.	<i>Estrategias referidas a la relación docente-alumnado</i>	253
13.2.3.	<i>Estrategias referidas a la interacción entre el alumnado</i>	253
13.2.4.	<i>Estrategias referidas al material y al espacio</i>	254
13.2.5.	<i>Estrategias referidas a las tareas</i>	254
13.3.	Recursos para una actividad física adaptada	255
13.3.1.	<i>Juegos motores sensibilizadores</i>	255
13.3.2.	<i>Deportes adaptados</i>	257
13.3.3.	<i>Deportes alternativos</i>	262
	<i>Bibliografía</i>	265

2

La promoción de la actividad física con fines saludables: hacia una práctica segura y autónoma

La búsqueda de una solución eficaz ante un determinado problema comienza con una completa definición de este. En el caso que nos ocupa, el problema se tilda de amenaza hacia nuestro estatus individual y colectivo; un estatus que se encuentra sustentado, principalmente, por nuestro bienestar, en el que la salud juega un papel fundamental. La amenaza no es otra que el inmovilismo que el ser humano ha adoptado, básicamente por acomodación, a lo largo de su desarrollo como especie.

Desde hace cuatro años, y según un artículo publicado en la prestigiosa revista *Lancet*, la inactividad física viene ocupando el cuarto lugar en la lista de factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial (Lim *et al.*, 2012). De hecho, 3,2 millones de muertes al año (un 6% del total) pueden atribuirse al sedentarismo o a una actividad física insuficiente. En Europa la situación no es más alentadora. Según los datos del informe elaborado en 2015 por la International Sport and Culture Association (ISCA) y el Centre for Economics and Business Research (Cebr), se estima que el 52% de la población adulta en Europa (22% hombres y 30% mujeres) realiza una actividad física insuficiente, datos que resultan inferiores a los registrados en nuestro país, donde esta cifra alcanza el 61% (27% hombres y 34% mujeres). Esta terrible situación se agrava si consideramos los gastos directos e indirectos de semejantes niveles de inactividad, pues si estos se suman, el coste total para la economía de nuestro país es de 6612 millones de euros anuales (ISCA-Cebr, 2015).

2.1. Las preocupantes cifras de la obesidad infantil: intervención desde los centros educativos

Si bien es cierto que ante esta anómala circunstancia han sido varias las estrategias diseñadas por las principales instituciones gubernamentales para potenciar la práctica de actividad física e intentar reducir los índices de sedentarismo, el problema sigue presente y

su magnitud aumenta, aún más si cabe. Esta circunstancia es especialmente preocupante en la población infantil, pues los índices de prevalencia de sobrepeso y obesidad, principales consecuencias del sedentarismo, se han incrementado de forma imparable durante los últimos años. Se estima que hay 42 millones de niños con sobrepeso y obesidad en el mundo, aunque, de mantenerse la tendencia actual, en 2025 serán 70 millones los que presentarán estos graves factores de riesgo; así, no es de extrañar que, en 2014, la OMS llegara a definir este problema como crisis mundial.

En España las cifras relativas al sedentarismo en niños y niñas en edad escolar son sorprendentemente altas, estimándose que un 35% de los escolares no realiza actividad física suficiente (la práctica es inferior a tres horas semanales; Consejo Superior de Deportes, 2011). De forma casi paralela, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es una de las más altas de Europa, si bien los datos de los últimos dos años muestran una relativa estabilización. En este sentido, y como puede leerse en el informe correspondiente al estudio Aladino (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2014), la prevalencia de sobrepeso más la de obesidad infantil se sitúa en el 43% (24,6% para el sobrepeso y 18,4% para la obesidad). Considerando estas cifras, que se traducen en la presencia de factores de riesgo cardiovascular o de enfermedades metabólicas en cuatro de cada diez escolares, la definición de crisis puede también adoptarse para nuestra población infantil.

Para intentar frenar semejante amenaza global, este organismo elaboró una estrategia sobre el régimen alimentario, la actividad física y la salud. En dicha estrategia destaca el documento que recoge las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, en el que se presta especial atención a los grupos poblacionales de niños y jóvenes (5-17 años). Estas recomendaciones, que han sido avaladas por otras instituciones públicas y privadas de índole internacional, son las que, en la actualidad, difunden organismos nacionales o regionales de diferentes formas, a fin de generar el pretendido efecto y disminuir así la tasa de inactividad física (o actividad física insuficiente) en sus respectivas poblaciones.

Como es lógico, este tipo de estrategias deben ser acometidas por diferentes agentes sociales y transmitirse en distintas direcciones. Según el informe elaborado por la Comisión para acabar con la Obesidad Infantil de la OMS (2016), los agentes que deben asumir responsabilidades en esta materia son: la propia OMS; otros organismos internacionales, como, por ejemplo, la ONU; los gobiernos de los Estados Miembros; agentes no estatales, como ONG específicas; el sector privado (sector agropecuario, industria alimenticia y distribuidoras de bebidas no alcohólicas, fabricantes de material deportivo, la industria publicitaria y la del ocio y, especialmente, los medios de comunicación); fundaciones filantrópicas y, cómo no, las instituciones académicas o educativas. Aunque existen ciertas coincidencias, el nivel de responsabilidad en cada agente difiere según la naturaleza y tamaño del campo de influencia y de su capacidad de acción. Dichas responsabilidades están directamente vinculadas a las recomendaciones que se ilustran en la figura 2.1.



FIGURA 2.1. Factores clave en la lucha contra la obesidad infantil (OMS, 2016)

Sin embargo, cuesta creer que ya no una amenaza, sino una crisis mundial de este calibre, se pueda combatir únicamente con recomendaciones y no con acciones directas bien dirigidas, algo que deben asumir instituciones nacionales, regionales y locales. En cualquier caso, y a pesar de existir ciertas críticas a este tipo de estrategias, no hay duda de que las instituciones académicas y, por ende, los centros educativos, deben jugar un papel crucial ya no solo en la promoción de la práctica de actividad física en los niños, sino también en el control de su alimentación y la evolución de su masa corporal. Al mismo tiempo, y aunque estos organismos no aluden a otro tipo de consecuencias concurrentes, es muy importante vigilar la posible sintomatología depresiva, así como la disminución del rendimiento académico que ha demostrado asociarse al sobrepeso y la obesidad en niños con un bajo nivel de práctica de actividad física.

En definitiva, el problema al que nos enfrentamos no es otro que el alto riesgo que, sobre la salud de la población infantil, origina, entre otros hábitos desajustados, la in-

actividad física. El objetivo es también claro: aumentar el nivel de práctica de actividad física en los niños y niñas consolidando un hábito que mantengan durante todas sus vidas. La disminución del impacto del sobrepeso y la obesidad reducirá, a la vez, el riesgo de nuestros niños, jóvenes y adultos del futuro de padecer enfermedades no solo cardiovasculares o metabólicas, sino también de carácter mental, y contribuirá a mejorar su calidad de vida y a que alcancen un mayor estatus de bienestar. Para ello, las soluciones, de carácter multidimensional, deben trazarse de forma coordinada por los distintos agentes sociales implicados a través de acciones directas, siendo el ámbito escolar, y más en concreto, los centros educativos y todos sus elementos constituyentes, un factor clave para conseguir la revolución social necesaria.

Las razones por las que el centro educativo debe suponer el eje central de todas estas acciones son varias, aunque el hecho de organizar sus funciones en un sistema competencial básico que incluye el desarrollo de un sistema de valores sustentados por la democracia, el respeto hacia los demás y la cohesión social es más que suficiente para esta consideración. Además, y al margen de reunir a la población de interés (infantil y juvenil), la presencia de docentes sensibilizados con la práctica de la actividad física, así como sus infraestructuras, instalaciones y su accesibilidad, pueden asegurar una práctica *in situ* de garantías.

2.2. Construcción de un proyecto social colectivo desde los centros de enseñanza para la promoción de la actividad física

La promoción de la actividad física desde los centros educativos debe entenderse como un proyecto social, pues van a ser diferentes las figuras que se vean implicadas en ello y también los grupos diana que se podrán beneficiar del mismo. En este sentido, técnicos y responsables de las Administraciones educativas correspondientes (normalmente autonómicas y locales), equipos directivos de los centros, profesores, asociaciones de padres y madres, alumnos y familias en general, son, según la *Guía para una escuela activa y saludable: programa Perseo* (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008), los principales protagonistas. Además, es necesario contemplar otro tipo de profesionales o agentes sociales que, de forma concurrente, reforzarán todas las acciones que se desarrollen. Entre ellos destaca el personal clínico (médicos pediatras, enfermeros y nutricionistas), orientadores pedagógicos, técnicos o responsables en materia deportiva a nivel autonómico y local, técnicos o responsables en materia de urbanismo y transportes a nivel local, federaciones deportivas, clubes deportivos, empresas de servicios deportivos (y afines) y asociaciones deportivo-culturales. En todo caso, todos deben converger para convertir el centro educativo en un referente para la práctica de actividad física saludable ya no solo para sus alumnos sino, en general, para toda la población bajo su radio de influencia.

Aunque existen algunos precedentes en lo que a la promoción de la salud se refiere, en nuestro país, y desde hace unos años, han sido varios los términos más difundidos con los que denominar este tipo de proyectos. Por un lado, se estableció el concepto de “escuela activa”, entendiendo esta como la que promueve la práctica de actividad física entre los miembros de la comunidad educativa y, específicamente, entre el alumnado. En síntesis, una escuela activa es un lugar donde elegir ser activo es fácil (*Guía para una escuela activa y saludable: programa Perseo*; Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2008). Teniendo en cuenta la concepción de proyecto social, este término resulta ciertamente restrictivo, pues su influencia quedaría delimitada por el propio centro escolar sin considerar la participación de otros agentes sociales, a excepción del personal sanitario.

Por otra parte, y como resultado del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Consejo Superior de Deportes, 2009), se definieron, dentro del ámbito educativo, los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFD). Dichos centros, encargados de ofrecer las máximas oportunidades para la práctica deportiva educativa y saludable, ponen énfasis tanto en las prácticas curriculares como en las extracurriculares, ya sea en educación primaria o secundaria. Así, la distinción como CEPAFD supone un valor añadido a la calidad de los centros educativos, pues existe la posibilidad (o quizás necesidad) de organizarse en redes y aumentar su potencial efecto social.

Sin embargo, y como se indica al inicio de este apartado, el proyecto debería tener una dimensión más amplia, no restringiendo las acciones a lo meramente deportivo (competitivo) e implicando a un mayor número de actores en su planificación y desarrollo. En cualquier caso, y dada la relevancia de la propuesta emitida desde instituciones centrales, el siguiente apartado se destina a los CEPAFD, se revisan sus principales características y se plantean objetivos y acciones complementarias a su forma original.

2.3. Centros educativos promotores de la actividad física y del deporte

En principio, un CEPAFD es aquel centro escolar que impulsa, fomenta y aprovecha los recursos disponibles ofreciendo las máximas oportunidades para la práctica deportiva educativa y saludable en horario lectivo y extraescolar, de forma que un número significativo de los miembros que componen dicha comunidad educativa son beneficiarios de los distintos tipos de acciones planteadas.

Alcanzar el reconocimiento de CEPAFD permite a los centros conseguir una señal de identidad relevante, de ahí que todas las propuestas ideadas a fin de promocionar la actividad física y el deporte deban quedar reflejadas en un proyecto deportivo de centro (PDC), un requisito indispensable para hacerse con tal distinción.

A fin de facilitar la planificación, programación, desarrollo y evaluación de cuantas acciones se hayan ideado, el PDC debe constar en el proyecto educativo de centro, así

como en la programación general anual. Además, debe atender, en su estructura, a unas directrices básicas, como son:

- Definir las líneas de promoción deportiva utilizando como referente las competencias básicas, de manera que puedan lograrse objetivos educativos relacionados con la promoción de hábitos de vida saludable.
- Designar a un coordinador deportivo de centro, al que acompañarán técnicos debidamente formados en aras de conseguir los mencionados objetivos educativos.
- Las actividades planteadas deberán realizarse en el horario escolar o bien en el extraescolar, en colaboración con otras instituciones o agentes sociales implicados.
- Asegurar la máxima participación del alumnado del centro, estableciendo estrategias inclusivas para facilitar la participación de personas con discapacidad y asegurando la no discriminación por razones de género, de religión y, en general, por necesidades educativas especiales.

En definitiva, el PDC es el instrumento de planificación, desarrollo y evaluación de las iniciativas que el coordinador deportivo de centro lleva a cabo para la consecución de los objetivos establecidos. Debe presentarse como un documento coherente entre todas las líneas de actuación que repercuten en la actividad física y deportiva de la población escolar e, incluso, de la vinculada a ella.

Este documento debe quedar perfectamente enlazado con la normativa educativa aplicable (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Mejora de Calidad de la Enseñanza –Lomce– y, por ejemplo, la Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte), así como con distintos documentos o textos de referencia en materia de actividad física y deporte en edad escolar (Plan A+D, Marco Nacional de la Actividad Física y Deportiva en Edad Escolar) y otros documentos de relevancia académica, como el proyecto educativo de centro (PEC). El PEC constituye la expresión máxima de la autonomía de los centros, pues define su identidad, objetivos y procedimientos a fin de asegurar en los estudiantes el máximo aprovechamiento educativo. Así, la vinculación de ambos documentos presenta una doble implicación; por un lado, el PEC debe contener los aspectos clave de la práctica deportiva en el centro educativo, incluyendo su finalidad. Por otra parte, el PDC debe constituirse según lo estipulado en el PEC.

2.3.1. El coordinador del CEPAFD

De una forma muy evidente, el elemento clave en todo el PDC es la figura del coordinador. Este debería ser personal docente del centro, preferiblemente especialista en educa-

ción física; sin embargo, de no acceder al reto propuesto, otros docentes, incluso miembros de la AMPA, podrían desarrollar definitivamente el proyecto siempre y cuando tengan la formación, experiencia y respaldo requeridos. A título general, las funciones del coordinador pueden clasificarse en dos vertientes: la gestión de recursos interna, potenciando y favoreciendo la práctica de actividad física y deportiva en el centro (dentro y fuera del horario escolar), y la gestión de recursos externa, proyectando tal actividad hacia el entorno más inmediato. En todo caso, el responsable u órgano encargado de las actividades complementarias y extraescolares debería compartir con el coordinador este tipo de funciones. Las responsabilidades o acciones específicas vinculadas con la coordinación pueden resumirse en:

- Efectuar un diagnóstico inicial definiendo los intereses y necesidades de la población escolar.
- Elaborar el PDC y actualizarlo cada curso.
- Incluir el PDC en el PEC y la programación general de centro.
- Considerar las normas y funcionamiento del centro en horario extraescolar.
- Sensibilizar a la comunidad educativa.
- Diseñar, programar y difundir la oferta de actividades.
- Dirigir y orientar a los técnicos deportivos.
- Supervisar el programa de actividades y velar por su correcta aplicación.
- Coordinar el uso de instalaciones, equipamiento y material escolar, especialmente en horario extraescolar, asegurando un uso adecuado.
- Involucrar a entidades locales en el PDC y, por ende, en la organización y desarrollo de las actividades.
- Distribuir los recursos económicos de los que se disponga.
- Elaborar, con carácter anual, una memoria final de actividades.

Obviamente, y con la excepción del diagnóstico inicial, todas estas acciones deben articularse teniendo como referencia los objetivos del PDC que, a su vez, deben ser acordes con el PEC y con las competencias fijadas en la normativa aplicable para cada etapa evolutiva. En esta misma línea, los objetivos del PDC han de tomar como referencia el Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en edad escolar, que indica que las actividades físicas y deportivas desarrolladas en un sentido educativo no formal deben contribuir a la adquisición de competencia motriz, la integración de hábitos saludables (en este caso relacionados con la práctica de actividades físicas y deportivas) y el desarrollo de valores y habilidades sociales.

Sin embargo, y aunque esta es una propuesta ideal, existen numerosas dificultades que pueden complicar la aplicación de un PDC y, en consecuencia, la adquisición, por parte del centro en cuestión, de la distinción como CEPAFD. Entre estas limitaciones destacan las relacionadas con los recursos personales (coordinador,

técnicos deportivos) y con los recursos económicos, ambas muy relacionadas entre sí. En el primer caso, sería oportuno establecer una serie de compensaciones para la figura del coordinador, como, por ejemplo, reducción de su carga lectiva o adaptación de sus horarios de clase (en caso de que sea docente del centro), ayudas para su formación continua, etc. En lo relativo a los técnicos deportivos, sería crucial asegurar, de forma previa a su participación en las actividades del PDC, todo el conjunto de competencias requeridas, amén de facilitarles un programa de formación paralelo que potencie las competencias ya adquiridas y desarrolle otras específicas según el caso. Obviamente, disponer de contraprestaciones que ofrecer al coordinador y contar con técnicos deportivos de contrastada competencia requiere, por lo general, de recursos económicos suficientes, de ahí que el tipo de gestión pueda ser un aspecto clave que haya que considerar. Además, es importante contar con unos recursos materiales adaptados a los requerimientos de las actividades planteadas, algo que puede suponer una verdadera limitación en caso de que se cuente exclusivamente con el material deportivo del centro en particular.

2.3.2. Propuestas de actividades y otras acciones de interés

Al margen de lo anterior, y en aras de cumplir con los objetivos propuestos, son numerosas y muy diversas todas las acciones y actividades que pueden desarrollarse, bien sea en horario escolar o bien en horario extraescolar. Así, en horario escolar, pueden organizarse, por ejemplo, actividades expresivas, individuales, de adversario (deportes de lucha o raqueta), de equipo, en el medio natural, inclusivas, juegos y deportes alternativos, etc. Además, se pueden plantear otro tipo de acciones que no sean exclusivas del horario de las clases de Educación Física. En este sentido, plantear actividades físicas y deportivas dirigidas en los recreos, en las clases en las que se activan guardias y días en los que se celebran efemérides concretas puede enriquecer los contenidos en este horario.

Por otro lado, las propuestas en horario extraescolar contemplan desde actividades físicas y deportivas en el aula matinal y durante el horario de comedor (especialmente en caso de turnos), a otras que pueden desarrollarse en las franjas de mediodía y, obviamente, de tarde. También es viable ocupar parte de los fines de semana, desarrollando competiciones deportivas (ligas internas o entre centros), actividades para la familia o en familia, actividades deportivas nocturnas, así como potenciando la participación en acontecimientos deportivos populares a nivel local.

Paralelamente, y en un sentido transversal a lo propuesto en los horarios escolar y extraescolar, es necesario que un CEPAFD sea un órgano impulsor de otras actividades que, si bien no gozan de una estructura tan definida como la propia práctica deportiva, conforman ese conjunto de acciones que entendemos como hábitos saludables. Entre ellas destacan:

- Promoción del transporte activo en los desplazamientos al centro escolar. Ya sea andando o en bicicleta, a fin de aumentar la cantidad de actividad física diaria que, además, resulta beneficiosa para el medioambiente. En este sentido, es importante resaltar que son ya varios los estudios que empiezan a detectar vínculos positivos entre esta forma de desplazamiento diario y el estado de forma (Villa-González *et al.*, 2017), la prevención de sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas (Ramírez-Vélez *et al.*, 2017) e, incluso, ciertas funciones cerebrales que pueden resultar en una mejora del rendimiento académico (Mora-González *et al.*, 2017; Van Dijk *et al.*, 2014). Para la consolidación de esta forma de transporte en la comunidad educativa, el centro debería ofrecer rutas radiales seguras y bien definidas (indicadores de distancia, pasos o tiempo hasta el centro, etc.), autobuses de caminantes o *walking school buses*, cursos de seguridad vial y de manejo y mantenimiento de la bicicleta, un servicio de préstamo de bicicletas (donadas al centro por desuso), un aparcamiento exclusivo para ellas, la concesión de premios o reconocimientos a los estudiantes, cursos o grupos más persistentes, etc.
- Elaboración de material informativo o de referencia sobre los beneficios de la práctica de actividad física y las directrices a seguir para que dicha práctica sea segura. Dicho material puede ser distribuido a toda la comunidad educativa en versión escrita o bien utilizarse internet, las redes sociales u otros sistemas de comunicación similares para difundir mensajes de tipo audiovisual.
- Destinar un apartado fijo a la práctica de actividad física y deporte con fines saludables en la página web del centro y en las publicaciones periódicas que este edite.
- Organización de caminatas diarias para las madres, padres o adultos que, en su caso, acompañen a los estudiantes al centro a primera hora de la mañana.
- Organización de charlas, coloquios o conferencias dirigidas a toda la comunidad educativa sobre los efectos saludables de la práctica de actividad física y deporte.

2.4. Seguridad en la práctica de actividad física. Identificación de riesgos

En contraste con los beneficios que reporta la práctica de actividad física y deporte sobre la salud de niños y jóvenes, existe una serie de riesgos inherentes a dicha práctica que todos los practicantes deben considerar. Estos riesgos derivan, principalmente, en accidentes (vinculados a la práctica o por causas naturales) o lesiones. Para minimizarlos, los centros educativos han de establecer estrategias de prevención que, fundamentalmente, se rigen por una serie de normativas. Así, y de forma complementaria a lo estipulado en la Lomce, se consideran las siguientes:

- RD 314/2006 de 17 de marzo: dictamina las características técnicas relacionadas con los requisitos que deben reunir las instalaciones docentes, fijando, entre otros, una ocupación de cinco metros por persona en espacios diferentes a las aulas, como es el caso del gimnasio o cualquier ubicación que se destine a las clases de Educación Física.
- RD 132/2010 de 12 de febrero: se establecen los requisitos mínimos de los centros que imparten las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil, la educación primaria y la educación secundaria.
- RD 1694/1995 de 20 de octubre: se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados.

Al margen de la normativa anterior, también hay que tener en cuenta aquella que hace referencia a la responsabilidad civil, ya sea institucional o profesional, en caso de accidente:

- Ley 1/1991 de 7 de enero, de modificación de los Códigos Civil y Penal en materia de responsabilidad civil del profesorado.
- Ley 30/1992 de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común y sus posteriores modificaciones.
- RD 429/1993 de 26 de marzo, por el que se aprueba el Reglamento de los procedimientos de las Administraciones Públicas en materia de responsabilidad patrimonial.

Estas referencias normativas son muy relevantes, pues, en función del tipo de actividad y de la naturaleza del ente organizador, las medidas de seguridad y, sobre todo, las responsabilidades en caso de accidente pueden ser muy distintas. En cualquier caso, es necesario también contemplar lo estipulado en las correspondientes normativas sobre prevención de riesgos laborales o programas de protección para centros educativos y personal docente.

2.4.1. Riesgos en la práctica

Volviendo a hacer referencia a los principales riesgos que implica la práctica de actividad física y deporte en niños y jóvenes, es importante resaltar las limitaciones existentes para extraer información fidedigna al respecto. Estas son debidas, principalmente, al uso frecuente de los términos *accidente* y *lesión* como sinónimos, lo cual impide cuantificar de una manera exacta el número de casos que pueden haberse registrado en esta pobla-

ción durante un periodo de tiempo determinado. De lo que no parece haber duda es de la influencia del sexo y la edad, por un lado, y del lugar o contexto en el que se produce el accidente o lesión, por otro. Así, la gran mayoría de investigaciones confirman que los niños presentan una incidencia mayor de accidentes que las niñas (Concheiro-Guisán *et al.*, 2006). También existen estudios que apuntan a una mayor frecuencia de accidentes y lesiones en niños de edades entre los 5 y los 15 años, que se cifra en 59,3 casos por mil habitantes y año en esta franja de edad en comparación con los 25,9 casos en la población global (Conn *et al.*, 2003). Además, si en las edades más tempranas los accidentes y lesiones se localizan en el hogar (60% de los casos en menores de 5 años; Eurosafe, 2013), cuando se trata de niños de mayor edad estas se producen en otras ubicaciones o contextos, que son, básicamente, la escuela y los espacios públicos. Alrededor de un 15% de los accidentes que afectan a niños entre 5 y 14 años ocurren en el contexto escolar (Eurosafe, 2013), una cifra que no hace sino constatar que la escuela se presenta como un contexto de riesgo ciertamente importante. En este sentido, y aunque pudiera parecer que, por sus características, la clase de Educación Física podría albergar un porcentaje elevado de esta incidencia, recientes investigaciones han demostrado que los accidentes ocurridos durante esta clase suponen un 10% de la incidencia total registrada en los centros educativos (Gutiérrez, 2014), lo cual hace pensar que las actividades desarrolladas en esta materia no suponen un riesgo relevante para los estudiantes.

Obviamente, la práctica de actividad física y deportiva fuera del contexto escolar, es decir, en espacios públicos y deportivos concretos, también es un factor de riesgo que hay que considerar. De hecho, y según datos del estudio a nivel europeo realizado por Molcho *et al.* (2006), la práctica deportiva en niños y adolescentes hasta los 15 años es la principal causa de accidentes y lesiones, y supera el 30% del total de atenciones hospitalarias en estas edades. De hecho, son varios los estudios que indican que la práctica deportiva en edad escolar es el origen de accidentes y lesiones, y afirman que hasta cerca de un 9% de los estudiantes que participan en actividades deportivas sufren cada año algún tipo de accidente o lesión durante su práctica. Además, los deportes que causan más lesiones en adolescentes son el fútbol (31%) y el balonmano (cerca de un 9%), si bien el resto de deportes practicados no suponen, en conjunto, un porcentaje relevante (Habelt *et al.*, 2011).

En relación con la actividad física desarrollada en espacios públicos, hay que destacar la vía pública como el contexto en el que mayor número de accidentes o lesiones sufren los niños y jóvenes. De todos ellos, las caídas desde cualquier altura –incluyendo la propia– así como circulando en bicicleta, son los más destacados por su alta incidencia. Tal es así que las caídas superan el 50% de las urgencias hospitalarias en esta población, si bien la incidencia de accidentes en bicicleta es muy inferior, estableciéndose un intervalo de incidencia que oscila entre el 5,8% y un 14% (Concheiro-Guisán *et al.*, 2006).

Por último, y aunque no menos relevante, hay que mencionar los accidentes que, por causas naturales, suceden durante la práctica de actividad física y deporte entre los

más jóvenes. Por su carácter repentino y su fatal desenlace destaca, entre todos ellos, la denominada muerte súbita. De etiología predominantemente cardiovascular, la muerte súbita afecta en mayor medida a deportistas jóvenes, siendo esta una de las principales conclusiones a las que se llegó en uno de los estudios que, al respecto, han marcado las primeras referencias. Dicho estudio, desarrollado por Corrado *et al.* (2006), aportó las primeras cifras relacionadas con la incidencia –tasa de mortalidad– de este tipo de accidente. Así, en la población definida por el intervalo de edad entre los 12 y los 35 años, la tasa media de muerte súbita (por cualquier causa, no solamente cardiovascular) se estima en un caso por cada cien mil habitantes y año. Sin embargo, cuando se calcula esta incidencia considerando a los jóvenes deportistas, los valores se duplican, alcanzando cifras de 2,3 casos por cada 100.000 habitantes y año. Además, cuando se compara a la población deportista con la población conformada por no deportistas, el riesgo relativo es igual a dos, lo cual significa que los jóvenes deportistas tienen dos veces más probabilidad de sufrir este accidente que sus pares no deportistas. Aunque esta comparativa puede resultar alarmante, no hay que olvidar que la tasa de mortalidad a la que se hacía referencia anteriormente es ciertamente baja.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, las causas de la muerte súbita son, principalmente, cardiovasculares. Corrado *et al.* (2006) señalan la cardiomiopatía arritmogénica del ventrículo derecho y las alteraciones congénitas de las arterias coronarias como las principales alteraciones conducentes al fallo cardíaco durante la práctica deportiva en jóvenes. En este último caso, los autores llegan a establecer un riesgo relativo de 79, lo cual indicaría que aquellos deportistas con este tipo de alteraciones congénitas tendrían una probabilidad 79 veces mayor de morir por esta causa que los no deportistas. Estudios posteriores también han señalado a la cardiomiopatía hipertrófica como otra de las causas que derivan en muerte súbita durante la práctica deportiva de los jóvenes.

2.4.2. Estrategias preventivas

A pesar de todo lo anterior, la práctica de actividad física y deporte ofrece muchos más beneficios (especialmente cardíacos) que riesgos tanto para la población en general como para la joven en particular, por lo que las cifras ofrecidas en estos estudios no deben generar malentendidos que deriven en un rechazo hacia la práctica deportiva. Sin embargo, es necesario diseñar estrategias de control y diagnóstico previo a la participación en actividades físicas y deportivas que permitan identificar en los jóvenes alteraciones o cardiomiopatías que pudieran poner en riesgo sus vidas. Estas estrategias preventivas tendrían, como ámbitos de acción, la propia familia (se ha demostrado que las arritmias localizadas en el ventrículo derecho y la hipertrofia del ventrículo izquierdo causantes de muerte súbita en jóvenes deportistas aparece, en un 30% de los casos, en sus familiares) y la detección precoz en el propio deportista (electrocardiograma –ECG–