
BUENAS PRÁCTICAS GOEDUCATIVAS

EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR



Elena Ramírez Rico
Julia Blández Ángel
Emilia Fernández García

TÍTULO

Buenas prácticas coeducativas en la Educación Física escolar

COORDINA

Consejo Superior de Deportes (Programa Mujer y Deporte)
Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades

PARTICIPA

Universidad Complutense de Madrid

AUTORÍA

Elena Ramírez Rico
Julia Blández Ángel
Emilia Fernández García

ILUSTRACIONES

Giovanni Maccelli

NIPO 033-17- 002-7

Consejo Superior de Deportes

www.csd.gob.es/mujerydeporte

Septiembre 2017



Índice

INTRODUCCIÓN	3
MÓDULO I. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS CHICAS Y LOS CHICOS Y FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR	9
1.1. OBJETIVOS DEL MÓDULO I	9
1.2. DESARROLLO DEL MÓDULO I	9
1.2.1. CONCEPTOS IMPORTANTES Y CLAVES RELACIONADOS CON LA COEDUCACIÓN	9
1.2.2. SITUACIÓN ACTUAL DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS CHICAS Y LOS CHICOS	12
1.2.3. FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE PUEDEN INFLUIR EN LA PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA	15
1.2.4. REFLEXIONEMOS SOBRE EL PANORAMA DESCRITO	17
1.3. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO I	18
MÓDULO II. ESTRATEGIAS Y PAUTAS PARA LA IGUALDAD ENTRE LAS CHICAS Y LOS CHICOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	25
2.1. OBJETIVOS DEL MÓDULO II	25
2.2. DESARROLLO DEL MÓDULO II	25
2.2.1. LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE CHICAS Y CHICOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	25
2.2.2. ESTRATEGIAS PARA EL TRABAJO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADAS A LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE AMBOS SEXOS	31
2.2.3. REFLEXIONEMOS SOBRE EL PANORAMA DESCRITO	45
2.3. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO II	45
MÓDULO III. DISEÑO DE PROPUESTAS COEDUCATIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA	49
3.1. OBJETIVOS DEL MÓDULO III	49
3.2. DESARROLLO DEL MÓDULO III	49
3.1.1. ¿QUÉ OBJETIVOS DEL CURRÍCULO ESTÁN RELACIONADOS CON LA COEDUCACIÓN?	49
3.1.2. ¿QUÉ CONTENIDOS COEDUCATIVOS SE PODRÍAN INCLUIR?	51
3.1.3. ¿QUÉ METODOLOGÍA FAVORECE LA COEDUCACIÓN?	103
3.1.4. ¿CÓMO ENFOCAR LA EVALUACIÓN A UNAS PRÁCTICAS COEDUCATIVAS?	110
3.3. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO III	117
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	118

INTRODUCCIÓN

El documento que se presenta tiene como finalidad elaborar orientaciones dirigidas al profesorado de Educación Física de los centros escolares sobre buenas prácticas coeducativas en la Educación Física Escolar para que las puedan utilizar en su día a día. Este libro es fruto de la colaboración entre el Consejo Superior de Deportes, que lo ha financiado a través del programa Mujer y Deporte, y el instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, interviniendo en su diseño y redacción el grupo de investigación “Estudios de Género en la Actividad Física y el Deporte” de la Universidad Complutense de Madrid.

El libro está dividido en tres módulos con la intención de abordar tres puntos considerados claves en el propósito del mismo. En el primer módulo, se profundiza sobre la situación actual de la práctica de actividad físico-deportiva de las chicas y de los chicos, analizando tras el panorama descrito, factores internos y externos que pueden influir en dicha situación. En el segundo módulo, se plantean estrategias y pautas específicas para distintos elementos de una programación de Educación Física, orientadas a la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos. Por último, en el tercer módulo se diseñan propuestas coeducativas concretas para cada una de las situaciones motrices que recoge el currículo, profundizando también en los objetivos, metodología y sistemas de evaluación que favorecen el trabajo de forma coeducativa en el entorno escolar.

Además del libro, también recomendamos el visionado de unos videos complementarios que se han diseñado en relación a cada módulo (tres videos por módulo). El primero nos introduce en los objetivos, el segundo desarrolla los contenidos exponiendo las ideas clave del módulo, y el tercero nos invita a realizar actividades de evaluación. Todos ellos, son visualmente muy atractivos y dan una imagen clara de la temática tratada.

Por otra parte, señalar que esta propuesta trata la coeducación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física desde una perspectiva innovadora. Tras analizar la situación actual de la Educación Física escolar, y ofrecer estrategias y pautas de actuación para abordar la igualdad de género, propone gran cantidad de actividades prácticas novedosas, así como metodologías y sistemas de evaluación no tradicionales. En cada uno de sus apartados se presenta una sección para poder ampliar conocimientos, reflexionar, u obtener más recursos didácticos sobre lo tratado. Además de una amplia bibliografía, se ofrece una gran selección de enlaces a artículos de revistas y vídeos prácticos donde se puede obtener más información u observar experiencias prácticas realizadas con escolares.



PRIMER MÓDULO

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS CHICAS Y
LOS CHICOS Y FACTORES QUE INFLUYEN



MÓDULO I. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS CHICAS Y LOS CHICOS Y FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR

1.1. OBJETIVOS DEL MÓDULO I

En el primer módulo se van a abordar los siguientes objetivos.

- Analizar la terminología relacionada con la coeducación.
- Conocer la situación actual de la práctica de la actividad física en las chicas y los chicos.
- Analizar los factores internos y externos que pueden influir en la participación en la actividad físico-deportiva.
- Reflexionar en el entorno escolar y en el alumnado de Educación Física sobre la identificación de dichos factores.

1.2. DESARROLLO DEL MÓDULO I

1.2.1. CONCEPTOS IMPORTANTES Y CLAVES RELACIONADOS CON LA COEDUCACIÓN

a) Sexo y Género

Los conceptos "sexo" y "género" mantienen diferencias, ya que como señalan Jayme y Sau (2004) dichos conceptos no son sinónimos, sino que describen aspectos diferentes basados en una realidad del ser humano, la biológica, y de este nexo surge la confusión.

El concepto "género" tiene un carácter social y que adquiramos el mismo a través de la socialización como hombres y mujeres (Ussher, 1991). En esta línea autores como Subirats (1998) recogen que el término "sexo" parece designar los aspectos inscritos en la biología, mientras que "género" es utilizado para designar las construcciones sociales que, a lo largo de la historia, han constituido los patrones usados por las distintas sociedades para establecer las pautas de comportamiento y las actitudes atribuidas a cada uno de los sexos" (p.188). Esa aproximación conecta con la identificación de género como la construcción social del sexo (Sau, 2004).

Sobre estos conceptos es importante destacar, como recoge Estébanez y González (1988) que el género se aprende desde edades muy tempranas. Desde que nacemos, no sólo se nos identifica con un sexo, sino que también se nos asigna un género. Durante los primeros años de vida vamos interiorizando los que se dice que "es" y para lo que "vale". Así recoge, como ejemplo, que niños y niñas aprenden cuál es el comportamiento que los adultos/as esperan de ellos/ellas y que es diferente para uno y otra.

Como matiz en relación al concepto de sexo, hemos de señalar que en la propia definición de sexo en la RAE se reflejan acepciones relativas a "sexo débil" o "sexo fuerte", donde parece quedar recogido lo que socialmente se asocia a las mujeres y a los hombres.

“sexo débil

1. m. Conjunto de las mujeres

sexo fuerte

1. m. Conjunto de los hombres”.

No obstante, a pesar de la aproximación realizada a los conceptos recogidos, como señalan autores como Barberá (2006) y Fernández (1996) no hay unanimidad y existe controversia en la definición de los mismos.

b) Estereotipos de género

Siguiendo la definición de las Naciones Unidas sobre los Derechos Humanos "un estereotipo de género es una opinión o un prejuicio generalizado acerca de atributos o características que hombres y mujeres poseen o deberían poseer o de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar. Un estereotipo de género es nocivo cuando limita la capacidad de hombres y mujeres para desarrollar sus facultades personales, realizar una carrera profesional y tomar decisiones acerca de sus vidas y sus proyectos vitales. Suele usarse en la práctica al asignar a una persona determinada, hombre o mujer, atributos, características o funciones específicas, únicamente por su pertenencia al grupo social masculino o femenino” (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, sf).

Estos aspectos llevan a la discriminación fruto de las ideas preconcebidas que además se llevan a cabo cuando interactuamos con otras mujeres y hombres (Martínez y Escapa, sf). En línea con los estereotipos de género, autoras como Subirats y Tomé (2007) hablan de la necesidad de la "destrucción de los géneros", entendiéndola como la transformación de hombres y mujeres en sujetos, con diferencias por su constitución como personas y no por su pertenencia a un género u otro. De esta forma, se conseguirá que cualquier persona pueda tomar sus decisiones y comportamiento sin estar mediatizado por la sociedad y cultura.

A continuación, se recoge como ejemplo, el enlace a un video sobre estereotipo de género y otro sobre estereotipo de género en el deporte.

-Always Latinoamérica (2014). ¿Qué significa hacer algo como una niña? En <https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>

-Tim Piper (2007). Beauty Pressure. En https://www.youtube.com/watch?v=Ei6JvK0W60I&list=PLm-1_2KjDtWVYRieZpk8_hBWOOnYgm8IAs

c) Escuela Mixta y Coeducación

Para la definición de dichos conceptos, se va a seguir la *Guía de coeducación del Instituto de la Mujer* (2008), que define que "la Escuela Mixta se basa en el principio democrático de igualdad entre todas las personas, defendiendo la educación conjunta e igualitaria tanto en el ámbito curricular como en el pedagógico. Dentro de este modelo, no tienen especial relevancia las políticas de género puesto que parten de la idea de que existe una igualdad plena entre hombres y mujeres y, por tanto, niega las diferencias culturales entre grupos. En esta escuela se trata a las alumnas y los alumnos como personas premiando sus méritos y esfuerzos.

La escuela coeducativa parte de la relevancia de las diferencias sociales y sexuales entre grupos (niños y niñas) por razón de género, incorporando la diversidad de género como diversidad cultural. Se reconocen valores culturales y prácticas tradicionalmente asociadas a mujeres. Este modelo contempla la escuela como un espacio no neutral en el que se transmiten valores patriarcales asumidos como tradicionales y que contribuyen a aumentar las diferencias entre hombres y mujeres. La escuela coeducativa tiene como objetivo la eliminación de estereotipos entre sexos superando las desigualdades sociales y las jerarquías culturales entre niñas y niños" (pp.14-15).

En línea con estas definiciones, Subirats (2009) señala que "la escuela mixta, tal como la conocemos, implica una primera forma de coeducación, todavía muy impregnada de androcentrismo y necesita avanzar en un aspecto fundamental, el de la inclusión del género femenino y todos los saberes que ha producido como parte integrante de una cultura común e indispensable a chicos y chicas" (p.94).

A modo de síntesis, se puede señalar que la escuela mixta fundamentalmente designa una enseñanza en la que chicas y chicos comparten un mismo espacio educativo. Sin embargo, la coeducación busca promover la igualdad entre sexos, desarrollando las cualidades de cada individuo independientemente.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre los conceptos estudiados! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

- Barberá, E. (2006). Aportaciones de la psicología al estudio de las relaciones de género. En C. Rodríguez (Ed.), *Género y Currículo* (pp.59-76). Madrid: Akal.
- Estébanez, G. y González, G (1988). ¿Escuela Mixta o Coeducación? El sexismo en la enseñanza, un error silenciado. *Tabanque: Revista pedagógica*, 4, 131-146
- Instituto de la Mujer (2008). *Guía de coeducación. Síntesis sobre la Educación para la Igualdad de Oportunidad entre Mujeres y Hombres*. Madrid
- Jayme, M. y Sau, V. (2004). *Psicología diferencial del sexo y el género*. Barcelona: Icaria Antrazyt.
- Martínez, L y Escapa, R. (sf). *La discriminación de las mujeres: qué es y cómo se construye en Guía de formación para la incorporación de la igualdad en la administración pública*. Escuela de Administración Pública de Extremadura.
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (sf). *Los estereotipos de género y su utilización*. En <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>
- Sau, V. (2004). Psicología y feminismo. En E. Barberá, y I. Martínez (Ed.), *Psicología y género* (pp.107-118). Madrid: Pearson Hall.
- Subirats, M. (1998). *Las mujeres frente al reto de la autonomía*. Barcelona: Icaria.
- Subirats, M. (2009). La escuela mixta ¿garantía de coeducación? *CEE Participación Educativa*, 11, 94-97.
- Subirats, M. y Tomé, A. (2007). *Balones fuera. Reconstruir los espacios desde la coeducación*. Barcelona: Octaedro.
- Ussher (1991). *La psicología del cuerpo femenino*. Madrid: Arias Montano.

1.2.2. SITUACIÓN ACTUAL DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS CHICAS Y LOS CHICOS

La adquisición de hábitos saludables y activos de forma regular en la infancia y en la adolescencia son fundamentales para conseguir unos beneficios positivos en esas edades, y ayuda a la adquisición de una vida activa también en la edad adulta. Sin embargo, a pesar de estar constatados en los estudios los beneficios que tiene una práctica estable de actividad física, es frecuente leer en la literatura que los niveles de actividad física en estas edades son muy escasos.

a) ¿Cuánta actividad física es necesaria en la edad escolar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) resume las recomendaciones sobre actividad física en primaria y secundaria para adquirir los beneficios sobre la salud en las siguientes:

"1-Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

2-La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.

3-La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana" (p.20).

Hay que tener en cuenta que dichas recomendaciones deben adaptarse en el caso de chicas y chicos inactivos e ir aumentando progresivamente para llegar a las recomendaciones para su edad.

Partiendo de estas recomendaciones, el estudio de hábitos deportivos de la población escolar en España (CSD, Fund. Alimentum y Fund. Deporte Joven, 2011), que definió en su estudio que para que una chica o un chico fuera catalogado como activo tenía que hacer 5 o más días de práctica semanales fuera del horario lectivo, obtuvo que el 43% de la población escolar española era activa y el 35% era sedentaria (considerándose en dicho estudio una persona sedentaria cuando realiza entre 0 y 2 horas semanales de actividad físico-deportiva).

Así mismo, los niveles de sedentarismo son mayores en las chicas (46%) que en los chicos (24%), siendo valores similares los encontrados en otros estudios como el realizado por Ramírez-Rico, Fernández y Blández (2013). Además, siguiendo con el estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España, a partir de los 10-11 años, desciende en ambos el número de personas activas, siendo en las chicas más acusado que en los chicos, y alcanzando, entre los 16 y los 18 años, valores de sedentarismo del 67% en las chicas y del 31% en los chicos.

Este aumento del sedentarismo según se avanza en edad, va en la misma línea del porcentaje de práctica de actividad física organizada, que, a nivel general, pasa de 64% entre los 6 y los 7 años, a 50% entre los 16 y los 17 años.

b) ¿Existen actualmente estereotipos de género en la actividad física que se realiza?

Los estereotipos de género se consideran un mediador que influye en la práctica de actividad física, estando presentes en la práctica que realizan chicas y chicos (Astelarra, 2006), y donde los roles de género influyen de manera negativa en el caso de las chicas

(Blández, Fernández y Sierra, 2007; Chalabaev, Sarrazin, Sotres y Cury, 2008; Vázquez, 1993). Así, el estereotipo masculino está más asociado por ejemplo a la competitividad, fuerza y liderazgo y el de las chicas a la empatía, cooperación y delicadeza.

En línea con esto, la manifestación de los estereotipos está presente en la elección del tipo de deporte que se practica. Estudios como el de Vázquez, Fernández y Ferro (2000) reflejan que las chicas se vinculan más con actividades individuales como la gimnasia y la danza y los chicos más a actividades como el baloncesto, fútbol y el balonmano. En esta misma línea, se sitúa el estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España (CSD, Fund. Alimentum y Fund. Deporte Joven, 2011), señalando como deportes más practicados por los chicos, el fútbol (33%), el fútbol sala (11%), el baloncesto (9%), la natación (6%) y las artes marciales (5%). Sin embargo, en el caso de las chicas, las danzas (22%), la natación (12%), el baloncesto (9%), las actividades de gimnasio (6%) y el fútbol (5%).

Estas diferencias también están presentes en la preferencia del alumnado en cuanto a las actividades que se realizan en las clases de Educación Física (Greenwood y Stillwell, 2001).

Por tanto, de las líneas recogidas se puede desprender que en la actualidad todavía están presente los estereotipos en las actividades que se realizan, aunque no se pueda señalar que sea de forma generalizada en todas ellas.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

-Astelarra, J. (2006). Políticas públicas de igualdad de oportunidades. En C. Rodríguez (Ed.), *Género y currículo*. (pp.199-212) Madrid: Akal.

-Blández, J., Fernández, E. y Sierra, M. A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado". *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*. 11, 2-21.

-Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J. y Cury, F. (2008). Do achievement goals mediate stereotype threat?: An investigation on Female soccer performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(2), 143-158.

-CSD, Fund. Alimentum y Fund. Deporte Joven (2011). *Estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España*.

-Greenwood, M. y Stillwell, J. (2001). Activity Preferences of Middle school physical education students. *The Physical Educator*, 58(1), 26-30.

-Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

-Ramírez-Rico E, Fernández E, Blández J. (2013). Levels of physical activity in Spanish adolescents (aged 12 to 14) measured by accelerometry. *Journal Human Sport Exercise*, 8 (2), 401-411.

-Vázquez, B. (1993). *Actitudes o prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer y Ministerio de Asuntos Sociales.

-Vázquez, B., Fernández, E. y Ferro, S. (2000). *Educación Física y Género*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Educación y Asuntos Sociales. Madrid: Gymnos.

1.2.3. FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE PUEDEN INFLUIR EN LA PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Anteriormente en este mismo módulo, se ha recaído en la influencia que tiene el género como mediador de la práctica de actividad físico-deportiva en las chicas y los chicos. Partiendo de dicha influencia, en este apartado vamos a analizar distintos factores internos y externos que pueden determinar en alguna medida la participación en actividad físico-deportiva de las chicas y los chicos.

Aunque dichos factores o mediadores se pueden abordar de distintas maneras, los que vamos a recoger en este documento se van a agrupar en dos grandes categorías, internos y externos, y por dichos términos se quiere señalar lo siguiente:

- Por *factores internos* se considera a los efectos de las variables biológicas y psicológicas que pueden afectar sobre los niveles de actividad física de las chicas y los chicos.
- Por *factores externos* a los efectos de las variables sociales y físicas.

Antes de entrar en factores concretos, se ha de mencionar que, en línea con la perspectiva socio-cognitiva, es necesario integrar el efecto de los mediadores internos y externos y valorarlos en conjunto, teniendo en cuenta la influencia que pueden tener unos sobre los otros y viceversa. Dicha influencia se debe fundamentalmente al proceso de socialización en que nos vemos involucrados desde que nacemos. Como ejemplo, señalar el estudio de Sallis *et al*, (1999) donde factores externos como los padres, el grupo de iguales, y docentes, influyen sobre la competencia motriz percibida hacia las actividades, considerado factor interno. Matizar que en muchas de estas relaciones está mediatizada su influencia en función del género, siendo normalmente más negativa la influencia hacia la práctica de actividad física en el caso de las chicas.

Entre los mediadores internos que pueden influir en la actitud de las chicas y de los chicos hacia la actividad físico-deportiva, se pueden señalar distintos aspectos como pueden ser la competencia motriz percibida, la autoeficacia, el disfrute, el interés, el valor utilidad de la tarea, las expectativas de éxito y la percepción del esfuerzo. Así

mismo, sobre los mediadores externos se pueden señalar diversos aspectos como son, el apoyo social del grupo de iguales, escuela, docentes, entrenadoras y entrenadores, el tipo de oferta de actividad física y el horario.

Cuando se habla de factores que pueden influir en la vinculación de las chicas y de los chicos con la actividad física, se quiere centrar la atención en la necesidad de reflexionar sobre el papel que tienen las clases de Educación Física del centro escolar, siendo clave para la promoción en el alumnado de la actividad física desde las edades tempranas, incluyendo actividades atractivas y motivadoras tanto para ellas como para ellos (Hill y Cleven, 2005).

A modo de ejemplo, se detallan los resultados del análisis de algunos factores internos y externos extraídos del trabajo realizado por Ramírez (2010). En relación a los factores internos, del análisis del interés, el valor utilidad que le conceden a la Educación Física y la competencia motriz percibida en Educación Física, se encontraron diferencias significativas tanto en género como en ciclo educativo. En una escala de 1 a 7, los chicos de media suelen situarse un punto por encima de las chicas, siendo similar la situación en el caso de Educación Primaria con Secundaria, y concretamente en segundo ciclo de Secundaria donde peores datos se extraen.

En relación a factores externos, en el mismo estudio (Ramírez, 2010), se analiza la percepción del alumnado sobre el apoyo del profesorado de Educación Física, el apoyo de la familia y el apoyo del grupo de iguales hacia su práctica de actividad física. En una escala de 1 a 5, a nivel general el apoyo que perciben los escolares de los tres (familia, grupo de iguales y profesorado) es muy escaso, siendo nuevamente inferior en el caso de las chicas que en el de los chicos, y en Secundaria que en Primaria. Se señala que, además, el descenso de los valores tiene su punto más acusado en el paso de Primaria a Secundaria. Así mismo, tanto chicas como chicos, de quien perciben menor apoyo es del profesorado.

Como cierre del apartado, recogemos que en el ámbito educativo no debemos olvidar el papel de los medios de comunicación, ya que tienen una influencia fuerte en la información que reciben de la actividad físico-deportiva las chicas y los chicos, donde, por ejemplo, como recoge López (2011), en los medios muchas veces se visibiliza un modelo de feminidad donde prima la delgadez y la ausencia de músculo y donde es importante hacer un análisis desde la perspectiva de género.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

-Hill, G. y Cleven, B. (2005). A comparison of 9th Grade Male and Female Physical Education Activities preferences and support for coeducational groupings. *Physical Educator*, 62(4), 187-197.

- López, P. (2011). *Deporte y Mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones*. Consejo Superior de Deportes. En <https://www.um.es/estructura/unidades/u-igualdad/recursos/2013/consejo-superior-deportes.pdf>
- Macías, V. (1999). *Estereotipos y Deporte Femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Ramírez, E. (2010). *Participación e implicación con la actividad físico-deportiva en la edad escolar. Un estudio de género desde la perspectiva socio-cognitiva*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., Hill, J. O. y Geraci, J. C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, 18, 410-415.

1.2.4. REFLEXIONEMOS SOBRE EL PANORAMA DESCRITO

Después del panorama presentado anteriormente en este módulo, te proponemos que reflexiones sobre la situación actual y pasada de la práctica de actividad física de las chicas y los chicos en edad escolar, así como los factores internos y externos que crees que te han podido influir en tu vinculación con la actividad física. Esta misma reflexión puedes realizarla con personas cercanas a ti, que hagan o no práctica de actividad física.

Además, te proponemos también analizar materiales que de una u otra manera están en nuestro día a día. Desde edades tempranas se nos fomenta la adquisición de hábitos de lectura por medio de los cuentos, y es interesante analizar con perspectiva de género esos cuentos. Por ejemplo, puede ser interesante analizar los cuentos tradicionales como "Caperucita Roja" y "La cenicienta", así como luego analizar documentos que proponen otro tipo de cuentos, como pueden encontrar en el apartado que hay al final de este punto.

Otros materiales interesantes para analizar son las películas infantiles, como puede ser alguna película de Disney como "Blancanieves", u otro tipo de película más destinadas a un público de más edad y relacionada con la actividad físico-deportiva como "Quiero ser como Beckham" o "Billy Elliot". También es interesante analizar la programación de televisión de distintas cadenas, y analizar la información de los medios de comunicación, por ejemplo, en lo relativo a noticias deportivas tanto en prensa escrita como en televisión, o la información disponible en internet, redes sociales...

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

- Cantillo, C. (2010). *Análisis de estereotipos sexistas. Perpetuación de roles de género en la Filmografía de Disney: de la Ingenua Blancanieves a la Postmoderna Tiana (1937-2009)*. En <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:masterComEdred-Ccantillo/Documento.pdf>
- Digón, P. (2006). El caduco mundo de Disney: propuesta de análisis crítico en la escuela. *Revista científica de Comunicación y Educación*, 26, 166-169. En <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1259/b15280251.pdf?sequence=1>
- López, P. (2011). *Deporte y Mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones*. Consejo Superior de Deportes En <https://www.um.es/estructura/unidades/u-igualdad/recursos/2013/consejo-superior-deportes.pdf>
- Rebolledo, M. (2009). *Siete rompecuentos para siete noches. Guía Didáctica para una Educación no Sexista dirigida a madres y padres*. En <https://web.ua.es/es/unidad-igualdad/secundando-la-igualdad/documentos/actua/educacion-infantil/siete-rompecuentos.pdf>
- Sainz de Baranda, C. (2013). *Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979-2010)*. Tesis Doctoral. Universidad Carlos III de Madrid.
- Vélez, N. (2004) *Análisis de contenidos de dos producciones de Walt Disney, Mulán y Pocahontas como reflejo de cultura, representaciones e ideologías*. Tesis Doctoral. Universidad de las Américas Puebla. En http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/velez_c_n/portada.html
- Vílchez, L. (2014). *La mochila Violeta. Guía de Lectura Infantil y Juvenil no sexista y coeducativa*. Diputación de Granada. En <http://www.dipgra.es/uploaddoc/contenidos/11313/Gu%C3%ADa%20de%20lectura%20infantil%20La%20mochila%20violeta.pdf>

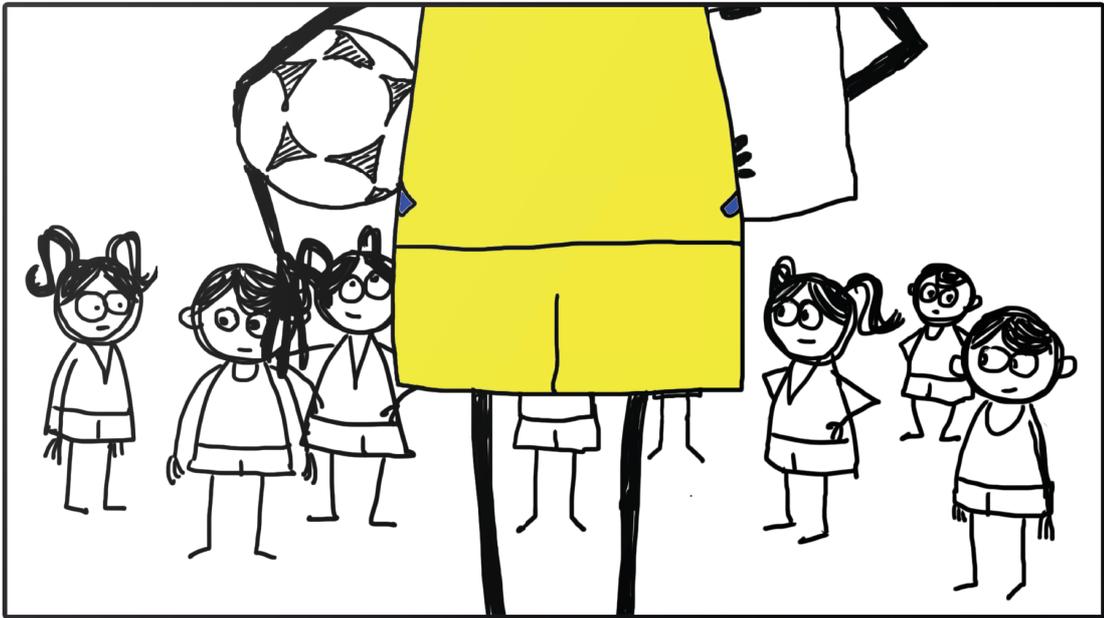
1.3. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO I

En este apartado te proponemos que elabores una pequeña encuesta y se la pases a tu alumnado con preguntas relacionadas con el grado de participación y vinculación con la actividad física. Para seleccionar aspectos importantes a preguntar, puedes ayudarte en el contenido que hemos abordado a lo largo de este capítulo, así como consultar el documento sobre *Hábitos Deportivos de la Población Escolar* (CSD, Fund. Alimentum y Fund. Deporte Joven, 2011). No obstante, a continuación, te sugerimos algunas cuestiones que pueden ser interesantes preguntar.

- ¿Haces actividad física después de las clases?
- ¿Cuántos días y horas semanales?

- ¿Qué actividades realizas?
- ¿Estás apuntado en algún Club, Institución, o lo haces por libre?
- ¿Quiénes en tu familia hacen actividad físico-deportiva?, ¿Qué actividades realizan?
- ¿A qué juegas en el recreo?, ¿Con quién juegas en el recreo?
-

Una vez que hayas elaborado las preguntas y se las hayas pasado al alumnado, debes analizar dichos datos, comparando por ejemplo los resultados en las chicas y los chicos, o en las personas que hacen y no hacen actividad física. Con esos datos, tienes que elaborar un mapa conceptual relacionando los resultados con los factores internos y externos que consideras que pueden influir en la práctica o no de actividad física.



SEGUNDO MÓDULO

ESTRATEGIAS Y PAUTAS PARA LA IGUALDAD
DE OPORTUNIDADES ENTRE LAS CHICAS
Y LOS CHICOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA



MÓDULO II. ESTRATEGIAS Y PAUTAS PARA LA IGUALDAD ENTRE LAS CHICAS Y LOS CHICOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. OBJETIVOS DEL MÓDULO II

En el segundo módulo se van a abordar los siguientes objetivos.

- Identificar dentro del entorno escolar los elementos que podemos mejorar para lograr la igualdad de oportunidades en las clases de EF.
- Conocer estrategias para el trabajo en las clases de Educación Física orientadas a la igualdad de oportunidades entre ambos sexos.
- Elaborar nuevas estrategias y pautas a través de los contenidos de este bloque.

2.2. DESARROLLO DEL MÓDULO II

2.1.1. LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE CHICAS Y CHICOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el primer módulo se han descrito los niveles de práctica de actividad físico-deportiva de las chicas y los chicos, donde se ha podido ver la menor práctica y vinculación de las chicas, así como el descenso y abandono hacia la práctica según avanzan en edad. En línea con los resultados se han tratado también factores internos y externos que pueden influir en la vinculación con la actividad física.

Pues bien, partiendo de este conocimiento, en este módulo se pretende identificar aspectos que se pueden mejorar en las clases de Educación Física para aumentar los niveles y motivación hacia la actividad física, buscando la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos. Una vez identificados se propondrán estrategias en busca de la equidad de género.

No se debe olvidar, que en la escuela se deben construir las bases de una educación de calidad que propicie que las chicas y los chicos tenga un desarrollo integral y donde puedan expresarse y relacionarse con libertad. Sin embargo, influyen los patrones culturales de género que inciden sobre nuestro alumnado desde que nacen, y tenemos que ser conscientes que la escuela es la llave ideal para conseguir transformar muchos de los patrones culturales de género, como es el caso de los estereotipos (Bravo, 2007).

a) ¿Queda recogido en el currículo el enfoque coeducativo?

Antes de pasar al currículo es interesante señalar que, al plantear nuestras prácticas desde la coeducación, estaremos eliminando conductas desiguales y buscando la equidad de género, cumpliendo con leyes fundamentales que están presentes desde la Constitución Española de 1978 hasta las leyes actuales como:

- La Constitución Española (Artículo 14) dice: *“los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social”*.

- La Declaración Universal de Derechos Humanos (Artículo 2.1.) (Naciones Unidas, 1948) señala: *“Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición”*.

- La Ley Orgánica para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres (BOE, 3/2007, Artículo 29), que en cuanto a la educación recoge la igualdad en el ámbito de la actividad física y el deporte por medio de la ruptura de los estereotipos.

- Ley 1/2004, de 28 de diciembre, Orgánica de medidas de protección Integral contra la violencia de género (BOE, 2004), señala *que el sistema educativo español incluirá, dentro de sus principios de calidad, la eliminación de los obstáculos que dificultan la plena igualdad entre hombres y mujeres y la formación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos*.

- El Plan integral para la actividad física y el deporte (Consejo Superior de Deportes, 2010), incluye en el programa 9 la igualdad efectiva entre mujeres y hombres con medidas específicas.

Así mismo, adentrándonos ya en el currículo oficial, tanto de Primaria como de Secundaria (Ley Orgánica 8/2013), se pueden recoger también aspectos de este tipo que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje en los distintos niveles, como, por ejemplo:

"b) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad.

c) La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación".

e) La flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado, así como a los cambios que experimentan el alumnado y la sociedad.

l) El desarrollo, en la escuela, de los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, así como la prevención de la violencia de género" (Artículo 1, apartados b, c, e y l).

Bajando a los niveles de la programación docente, tanto en el currículo de Educación Primaria (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero), como en el de Educación Secundaria (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre) se señala entre sus elementos transversales que, "se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación".

b) Competencias claves del currículo relacionadas con la coeducación

En el currículo se recogen distintas competencias que se deben adquirir en estas etapas educativas. De manera directa, en los aspectos que estamos hablando las competencias Sociales y Cívicas tiene mucha importancia. En menor medida, pero también con una importante relación, se sitúan las competencias Lingüística, Aprender a aprender, y el Sentido de la iniciativa.

Tal como señala el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016), en las competencias "Sociales y Cívicas" (CSC) se integran conceptos básicos relativos al individuo, al grupo, a la organización del trabajo, a la igualdad, a la justicia, a la honestidad, a la democracia, y a la no discriminación entre hombres y mujeres. A través de ellas se desarrollan destrezas como: la capacidad de comunicarse en distintos entornos sociables; mostrar tolerancia; expresar y comprender puntos de vista diferentes; sentir empatía; ser solidarios y colaborativos; mostrar interés por resolver los problemas; manifestar sentido de la responsabilidad; participar de forma constructiva en las actividades de la comunidad; tener disposición para superar los prejuicios y respetar las diferencias; participar en las decisiones democráticas; y saber gestionar un comportamiento de respeto hacia los demás.

A través de la "Competencia en Comunicación Lingüística" (CCL), el individuo interactúa con otros, convirtiéndose en un elemento fundamental para la socialización. En ella se incluye un componente personal que interviene en la interacción comunicativa en tres dimensiones: la actitud, la motivación y los rasgos de

personalidad. Se desarrollan destrezas como: escuchar con atención e interés; estar dispuesto al diálogo crítico y constructivo; reconocer el diálogo como herramienta primordial para la convivencia; tener interés por la interacción con los demás; y ser conscientes de la repercusión de la lengua en otras personas.

Así mismo, la competencia "Aprender a aprender" (CPAA) supone la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje. La coeducación y la igualdad de género son temas que no se quedan en el ámbito escolar, sino que se extienden a otros contextos formales, no formales e informales y a lo largo de toda la vida. De ahí la importancia de fomentar un aprendizaje permanente, que el alumnado pueda trasladarlo al ámbito familiar, laboral y social. Incluye destrezas como la reflexión, la toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje, y conocer distintas estrategias para aplicarlas adecuadamente. Requiere tomar conciencia de lo que se sabe y se desconoce y afrontarlo con motivación y confianza.

Por último, la competencia "Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor" (SIE) es la capacidad de transformar las ideas en actos. A través de ella, se desarrollan destrezas y habilidades como: adaptarse al cambio y resolución de problemas; saber comunicar; participar; trabajar en grupo; tener pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad; hacer evaluación y autoevaluación; tener autoconocimiento y autoestima; y tener iniciativa e interés.

Este conjunto de competencias son claves para que el alumnado reflexione y tome conciencia de la igualdad de género, y actúe con responsabilidad, tanto en el área de Educación Física como en cualquier otro ámbito, y a lo largo de toda su vida.

c) ¿Es suficiente con que las leyes lo recojan?

Es evidente que es básico y vital que en las leyes se indiquen elementos como estos, ya que propician una igualdad formal por medio del currículo explícito, pero no por contar con leyes es suficiente, y es necesario que en los diferentes agentes implicados en la educación lo lleven a cabo en el día a día de las aulas. Esto es debido, a que en la aplicación cotidiana del currículo explícito juega un papel clave el profesorado para conseguir la igualdad real, y donde el currículo oculto también tiene mucha influencia.

Esta igualdad formal se debe llevar al aula mediante el uso de un lenguaje igualitario, la utilización de materiales apropiados, los contenidos y actividades realizadas, la metodología utilizada, las formas de evaluación, y solo entonces podremos hablar de la transmisión de valores de respeto e igualitarios.

Además, en estos distintos elementos es fundamental que se dé una igualdad de tiempo, de trato, de espacios, de atención, de posibilidades y de expectativas. Sobre

las expectativas señalar, por ejemplo, el modelo de elección de logro de Eccles (Eccles, Alder, Futterman, Goff, Kaczala, Meece y Midgley, 1983), basado en el modelo de expectativas-valor de Atkinson (1957), que pertenece a la dimensión motivacional del modelo socio-cognitivo, y cuyo modelo recoge aquellos factores psicológicos y sociales que influyen en las personas a la hora de tomar decisiones, aspiraciones y elecciones en su participación en una actividad. Este modelo, es muy interesante para analizar factores que pueden influir en que las chicas y los chicos les guste por ejemplo la Educación Física o la actividad físico-deportiva en general.

Hemos de señalar que el modelo socio-cognitivo es un avance importante, ya que no parte de los modelos masculinos para evaluar a las mujeres, sino que se analizan los comportamientos ya sean chicas o chicos (Barberá, Martínez-Benlloch y Pastor, 1988). Este modelo es clave en los aspectos que estamos recogiendo, ya que los estereotipos de género sociales y culturales marcan en gran medida la relación que tienen chicas y chicos con la práctica de actividad física (Segar, Eccles, Peck y Richardson, 2007). Partiendo de los estereotipos de género sociales y culturales, el papel del centro escolar y del profesorado es fundamental. Así, Eccles (2005) estudia la influencia que puede tener sobre las chicas y los chicos las expectativas que tiene el profesorado, y la relación que tiene con el alumnado en el grado de vinculación por ejemplo en la actividad física.

Por tanto, para conseguir mejorar la igualdad de oportunidades en las clases de Educación Física, se debe tratar de analizar desde el profesorado aspectos que muchas veces están presentes, aunque sea de manera inconsciente. En estos aspectos, es fundamental que analicemos y reflexionemos qué podemos mejorar, por ejemplo, sobre los objetivos didácticos que llevamos en nuestras clases, los contenidos que impartimos, la metodología con la que se lleva a cabo, el tipo de evaluación o el lenguaje utilizado. Analizar elementos de este tipo, es la forma de que consigamos reducir el efecto social y cultural que frena muchas veces la igualdad de oportunidades en las chicas y los chicos, y de esta forma también conseguiremos una mayor adhesión hacia la práctica de la actividad física.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

-Barberá, E., Martínez-Benlloch, I. y Pastor, R. (1988). Diferencias sexuales y de género en las habilidades cognitivas y en el desarrollo motivacional. En J. Fernández (Ed.), *Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y el género (pp.27-41)*. Madrid: Pirámide.

-Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física. La gestión didáctica de la clase*. Barcelona: Inde

-Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde

- Blázquez, D. y Sebastiani, E. M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde
- BOE (2004). *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género*. En <https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>
- BOE (2007). *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*. En <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-6115-consolidado.pdf>
- BOE (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. En <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- BOE (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. En <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- BOE (2015). *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. En <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Bravo, P. (Coord.). (2007). La construcción de la identidad de género: enfoques teóricos para fundamentar la investigación e intervención educativa. *Revista de investigación educativa*, 25,1, 151-167. En <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/96661/92871>
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte*. En <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- Constitución Española (1978). En http://www.congreso.es/docu/constituciones/1978/1978_cd.pdf
- Eccles, J. S. (2005). Subjective task value and the Eccles et al. model of achievement-related choice. En A. J. Elliot y C. S. Dweck. (Ed.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 105-121). New York: The Guilford Press. En <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/eccles05d.pdf>
- Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L. y Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. En J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivations* (pp. 75-121). San Francisco: W.H. Freeman & C.O. En <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/ecclesparsons83b.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). *LOMCE. Competencias clave*. En <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/social-civica.html>
- Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. En http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf
- Rueda P. (2006). *Coeducar al profesorado para coeducar en las aulas*. Jaén: Universidad de Jaén.

-Segar, M.L., Eccles, J. S., Peck, S. C. y Richardson, C. R. (2007). Midlife women's physical activity goal: Sociocultural influences and effects on behavioral regulation. *Sex Roles*, 57, 837-850. En <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/segar07.pdf>

2.1.2. ESTRATEGIAS PARA EL TRABAJO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADAS A LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE AMBOS SEXOS

Una vez recogida la importancia de tener en cuenta y mejorar aspectos para que en una programación se trabaje de forma coeducativa, se van a recoger estrategias que pueden ayudar a hacerlo posible. Las estrategias que se van a abordar se van a agrupar en distintos elementos de la programación, siendo estos los siguientes.

- a) Estrategias centradas en los objetivos.
- b) Estrategias centradas en los contenidos.
- c) Estrategias centradas en la metodología.
- d) Estrategias centradas en la evaluación.
- e) Estrategias centradas en el lenguaje.

A continuación, se va a profundizar en mayor detalle cada una de ellas.

a) Estrategias centradas en los objetivos

Cuando como docentes, partiendo de los objetivos que vienen recogidos en el currículo oficial para cada una de las edades, se plantean los objetivos didácticos que se quieren conseguir de manera global en las programaciones y de forma específica en las unidades didácticas, es importante tener en cuenta que se enfoquen desde la coeducación. Para ello, a continuación, se van a recoger algunas estrategias que pueden ayudar en dicho proceso.

- ☆ Estrategia 1. Plantear objetivos que sean alcanzables por las chicas y los chicos de la clase. En este aspecto es evidente que en un inicio no todos los objetivos se pueden conseguir, pero es importante graduar esos objetivos para que según vayan mejorando los adquieran y no que desde un principio los vean inalcanzables. Hay chicas y chicos que se desmotivan y pierden el interés hacia las clases cuando ven que aquellos objetivos que se les plantean están muy lejos de sus posibilidades y que además perciben que nunca los podrán conseguir.

-  *Actividad que te sugerimos:* puedes revisar los objetivos que tienes en tus actividades, y ver si están graduados en dificultad y son viables de conseguir por cada una de las chicas y chicos que tienes en clase.
- ☆ Estrategia 2. Plantear objetivos que promuevan la integración de cada uno de los miembros de la clase. Aunque como docentes podríamos pensar que esta estrategia siempre se cumple, el alumnado no siempre se percibe que esté integrado en las clases y que sea una parte importante en la misma. Ante este aspecto, es importante reflexionar sobre la siguiente frase: si nosotros no nos sentimos integrados en una actividad, ¿creéis que mostraríamos interés y buscaríamos mejorar para conseguir algo en dicha actividad?
-  *Actividad que te sugerimos:* selecciona chicas y chicos que consideres que no están o les cuesta estar integrados en las clases, y busca que elementos ayudarían a mejorar dicha integración. Una herramienta fantástica para detectar también estos problemas de integración son los test sociométricos.
- ☆ Estrategia 3. Plantear objetivos equilibrados. Por equilibrados se quiere decir que no siempre respondan a roles que la sociedad tiene catalogados como del modelo masculino, y que las chicas o los chicos que no responden a dicho modelo se sientan influenciados por la presión social e incluso poco motivados hacia esos objetivos. Es fundamental plantear los objetivos equilibrados desde el enfoque coeducativo.
-  *Actividad que te sugerimos:* dentro de las programaciones y unidades didácticas, revisar si los objetivos están marcados hacia un modelo tradicional masculino, modelo tradicional femenino o por el contrario tienden más a un modelo neutro.
- ☆ Estrategia 4. Plantear objetivo que promuevan el respeto, la tolerancia, la colaboración y la cooperación. La educación en valores dentro de las clases de Educación Física es fundamental, y una estrategia magnífica para ello es fomentar a través de nuestros objetivos la colaboración y cooperación, así como el respeto y tolerancia hacia las compañeras y los compañeros.
-  *Actividad que te sugerimos:* revisar entre los objetivos que tienes en las programaciones si están presentes y se fomentan estos aspectos.
- ☆ Estrategia 5. Plantear objetivos que potencien las cualidades personales con independencia del género. Es importante que se valoren distintas cualidades y no

siempre aquellas que han estado enfocadas a un rol masculino, como la fuerza, la resistencia, etc.

 *Actividad que te sugerimos:* puedes revisar los objetivos que tienes en tus actividades y ver si se fomenta y valora el compañerismo, la empatía, la variedad de respuestas, la colaboración, la predisposición y la mejora individual.

☆ Estrategia 6. Plantear objetivos que fomenten el diálogo entre iguales. Este objetivo propicia que se establezcan relaciones constructivas entre las chicas y los chicos.

 *Actividad que te sugerimos:* una actividad positiva para este objetivo es fomentar que en las clases se propicie el intercambio y las agrupaciones variadas entre chicas y chicos, buscando que no siempre se formen las mismas agrupaciones y que para cumplir esos objetivos se establezcan actividades en las que sea necesario el diálogo.

☆ Estrategia 7. Plantea objetivos que trabajen la aceptación del propio cuerpo y el de los demás, respetando las diferencias entre chicas y chicos y entre las propias chicas y los propios chicos. En la etapa escolar y sobre todo en la preadolescencia y adolescencia es fundamental trabajar el tema del cuerpo.

 *Actividad que te sugerimos:* trabaja a lo largo de una sesión o sesiones el tema del cuerpo utilizando por ejemplo material que se ve en los medios de comunicación, redes sociales, y a partir de eso, genera una dinámica con diversas actividades para educar a las chicas y los chicos en la aceptación del propio cuerpo y el de los demás.

☆ Estrategia 8. Plantear objetivos que lleven al alumnado a que tome conciencia y evite los comportamientos sexistas. Diariamente en los centros escolares y en las clases se dan comportamientos sexistas de manera inconsciente. En base a esto, es fundamental sensibilizar y fomentar en el alumnado que tome conciencia de que esos comportamientos y actitudes no son las correctas.

 *Actividad que te sugerimos:* una actividad interesante para conseguir este objetivo, es analizar comportamientos que se den en clase y fomentar por medio de descubrimiento guiado que el alumnado se sensibilice y tome conciencia de ellos.

b) Estrategias centradas en los contenidos/situaciones motrices

Cuando como docentes organizamos los contenidos que se van a desarrollar en las clases de Educación Física durante un año escolar para los diferentes grupos que tenemos asignados, siguiendo las situaciones motrices que recoge el actual currículo oficial (acciones motrices individuales en entornos estables; acciones motrices en situaciones de oposición; acciones motrices en situaciones de cooperación con o sin oposición; acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico y acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión), es importante conseguir que tanto chicas como chicos se sientan identificados y motivados, evitando en los contenidos que se trabajan, la reproducción de estereotipos que de manera inconsciente nos trasmite la sociedad y el entorno donde nos movemos. Para ello, a continuación, se van a recoger algunas estrategias que pueden ayudar en dicho proceso.

☆ Estrategia 1. Hacer partícipe al alumnado en la selección de los contenidos que se van a impartir en las clases. Es evidente que el grueso de la selección de contenidos tiene que ser determinada por el docente, pero contar con las sugerencias e intereses de las chicas y los chicos es importante de cara a su motivación y que se sientan parte implicada en el proceso.

📎 *Actividad que te sugerimos:* al inicio del curso realiza un pequeño sondeo de contenidos vistos en años anteriores y contenidos que les pueden motivar, e incluso actividades que realizan fuera del horario escolar, tanto de forma organizada como no organizada. En esta actividad, también te puede ayudar, por ejemplo, situar un buzón de sugerencias que pueda estar colocado en el aula a lo largo del curso y que el alumnado pueda proponer contenidos que le gustaría realizar dentro de la programación de Educación Física de ese año.

☆ Estrategia 2. Buscar un equilibrio en la selección de los contenidos entre los intereses de las chicas y de los chicos y que no estén marcados por una carga sexista. Aunque entre las propias chicas y los propios chicos puede existir también diferencias en los intereses hacia las actividades físicas que se realizan, lo que si suele ser una generalidad es la diferencia entre los contenidos que les gustan a las chicas y los chicos, fruto en gran medida por la influencia social. Por tanto, es muy importante en la selección tener en cuenta que haya más o menos un reparto equitativo en cuanto a los intereses.

📎 *Actividad que te sugerimos:* partiendo de la información obtenida en la actividad de la estrategia 1, hacer un cronograma donde se pueda ver en qué grado se está atendiendo a los intereses de las chicas y de los chicos.

☆ Estrategia 3. Utilizar contenidos que tengan una fuerte tradición estereotipada como aprendizaje de la influencia social, y como se pueden plantear de otra manera para reducir esa desigualdad que promueven. Hay contenidos que tradicionalmente vienen con una carga estereotipada femenina o masculina muy fuerte, pero si eliminamos dichos aspectos y hacemos conscientes al alumnado de lo que no debería ser, pueden ser contenidos muy interesantes.

📎 *Actividad que te sugerimos:* utiliza dichos contenidos como aprendizaje de lo que de manera inconsciente transmiten y reproducen, y de cómo se puede erradicar dicha influencia eliminando de esos contenidos los elementos nocivos y dándoles un enfoque coeducativo. Puede ser una herramienta muy positiva para analizar, como la influencia social nos determina muchas veces los contenidos que debemos o no debemos hacer por ser chicas o chicos.

☆ Estrategia 4. Incluir en las programaciones actividades que se puedan realizar también con materiales no estereotipados. Hay materiales deportivos que muchas veces vienen con una carga estereotipada, fundamentalmente por su vinculación con una actividad física concreta, y eso puede influir a la hora del interés o no hacia el mismo, y por tanto hacia su utilización.

📎 *Actividad que te sugerimos:* varía el material a utilizar, buscando también materiales que no tengan una vinculación fuerte con un deporte y que lo asocien con un estereotipo femenino o masculino, y por tanto que puede hacer que su predisposición hacia el mismo sea distinta. Estos materiales pueden ser, por ejemplo, las indiacas y los frisbee (en el Módulo III se van a plantear actividades que usan materiales variados). No obstante, también es interesante utilizar los materiales que son estereotipados dándoles otra utilidad que haga disminuir su nivel de asociación a roles concretos.

☆ Estrategia 5. Introducir en las clases contenidos novedosos. Al igual que la variedad de material, como se ha planteado en la estrategia anterior, puede ayudar a trabajar en igualdad de oportunidades entre chicas y chicos, también es interesante variar los contenidos que se imparten y que sean planteados como actividad físico-deportiva coeducativa. La utilización de contenidos coeducativos novedosos puede ayudar a que el alumnado parta del mismo nivel inicial sin rasgos estereotipados preconcebidos, fomentando valores positivos de equidad.

📎 *Actividad que te sugerimos:* incluye en tu programación, dentro de las diversas situaciones motrices que indica el currículo, actividades diferentes que veas que son novedosas para el alumnado y que no vienen con una alta asociación

marcada hacia chicas o hacia chicos. En el Módulo III se van a proponer actividades concretas, pero aquí a modo de ejemplo te sugerimos el tchoukball, el stacking, el kubb o ajedrez Vikingo, el geocaching y el colpbol.

☆ Estrategia 6. Introducir contenidos variados que permitan que el alumnado pueda tener roles distintos. Esta estrategia está íntimamente relacionada con la anterior, pero en este caso, quiere centrarse la atención en generar actividades que primen la necesidad de que, para conseguir la finalidad marcada, sea positivo que dentro de un mismo equipo haya diferentes roles y que todas las personas implicadas jueguen un papel importante.

📎 *Actividad que te sugerimos:* busca actividades en las que sea positivo que entre el alumnado participante se repartan roles. Las actividades de cooperación son perfectas para conseguir esta estrategia, por ejemplo, el acrosport o el geocaching puede ser una actividad donde se generan roles distintos y donde todo el alumnado participante puede tener su sitio.

☆ Estrategia 7. Seleccionar contenidos que propicien la adquisición de un reto personal que pueda ser alcanzable para cada una de las chicas y de los chicos. Es fundamental que cada alumna/o perciba que además de, por ejemplo, un reto colectivo, tiene un reto personal en la realización del contenido que se le plantea.

📎 *Actividad que te sugerimos:* revisa los contenidos de la programación y analiza en qué grado las actividades y el objetivo por el que se plantean pueden implicar también un reto personal para el alumnado. Una actividad novedosa y en la que se puede conseguir de manera sencilla la regulación de retos personales es el parkour.

c) Estrategias centradas en la metodología

Otra parte importante cuando organizamos nuestra programación anual de clase es decidir con qué tipo o tipos de metodología vamos a trabajar. Como metodología didáctica se entiende "al conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados" (Real Decreto 126/2014 y 1105/2014). En este apartado se van a recoger algunas estrategias metodológicas importantes para garantizar la igualdad de oportunidades entre las alumnas y los alumnos, y en el Módulo III se trabajarán algunos elementos más de la metodología didáctica.

- ☆ Estrategia 1. Fomentar modelos con variedad de respuestas. La incorporación de propuestas donde no se prime la única respuesta posible y en la que diferentes formas de conseguir el objetivo sean viables, ayuda a la participación activa e implicación de todas las personas de la actividad, siendo una manera de conseguir que todo el alumnado se sienta importante y válido.
 - ✍ *Actividad que te sugerimos:* a la hora de organizar las actividades de una sesión revisa si propicias que diferentes repuestas sean posibles, así como diferentes habilidades y que no siempre prime una única respuesta como válida. También es interesante que, aunque una única respuesta sea la valida, para llegar a ella sea necesario, por ejemplo, la resolución de problemas y donde todas las personas puedan aportar para conseguir el objetivo.

- ☆ Estrategia 2. Incorporar planteamientos lúdicos. Es importante para conseguir disminuir la influencia de los roles que están muy marcados en las actividades físicas y que propician en gran medida la desmotivación, incluir, siempre que sea posible, el componente lúdico en nuestras actividades.
 - ✍ *Actividad que te sugerimos:* selecciona algunas actividades concretas que vayas a realizar y mira si puedes incluir en mayor o menor medida el planteamiento lúdico. El componente lúdico por si solo es motivador, y si conseguimos aumentar dicho enfoque, es muy posible que se reduzca en una gran parte, por ejemplo, la presión que le supone al alumnado que no se siente competente fallar.

- ☆ Estrategia 3. Diseñar retos personales adecuados a las capacidades individuales. Es importante que utilicemos metodológicamente la organización de una actividad en función de las capacidades individuales que tiene el alumnado y así organicemos los retos.
 - ✍ *Actividad que te sugerimos:* organiza con el alumnado una tabla donde se regule de dónde se parte y hacia dónde queremos llegar en función de ese punto de inicio, y definir qué retos se pueden ir consiguiendo. El método del contrato de aprendizaje puede ser una buena herramienta en este caso, para una vez determinado de dónde se parte y a dónde se quiere llegar, se marque un progreso y que también el alumnado lo pueda regular.

- ☆ Estrategia 4. Regular la intensidad de las sesiones. Este aspecto también es clave ya que muchas veces se plantean actividades en las que la intensidad que se marca es muy superior a las capacidades que tienen desarrolladas algunas

personas de la clase, siendo muy frecuente en el caso de las chicas y los chicos que no practican actividad física y que no les interesa. Si este aspecto tiene lugar en las clases de Educación Física, estaremos fomentando en ese alumnado que sigan sin interés hacia la práctica de la misma.

 *Actividad que te sugerimos:* comprueba el nivel del que parte el alumnado y revisa si la intensidad que estás pidiendo en las clases es adecuada, o tienes que realizar ajustes en función de las capacidades y estado físico de las chicas y los chicos que tienes en clase. También es interesante que lo hables con el alumnado para conseguir regular dicha intensidad. En el caso de la intensidad de las sesiones, también puedes marcar retos personales para que el alumnado también vaya viendo que puede ir progresando.

★ Estrategia 5. Propiciar la alternancia en cuanto al liderazgo. Por medio de la metodología que apliques en tus clases, fomenta que no siempre sean las mismas personas las que lleven el liderazgo en las clases, y que haya otras personas que no sientan que pueden tener un papel importante a la hora de dirigir o asumir roles o ayudar a compañeras y compañeros.

 *Actividad que te sugerimos:* selecciona una serie de actividades o grupo de actividades y mira si siempre van a ejercer, por el tipo de actividad o meta que se propone, el liderazgo las mismas personas. Piensa también en función del tipo de alumnado que tengas, que cambios podrías hacer para que se fomenten otras variables o capacidades, y que hagan que se posibilite la variedad de liderazgo y que todas las chicas y los chicos puedan tener su momento.

★ Estrategia 6. Fomentar las agrupaciones flexibles y mixtas. Una problemática que se encuentra el profesorado con frecuencia a la hora de realizar determinadas actividades que implican la organización en grupo, es cómo se forman esas agrupaciones. A pesar de la dificultad, es importante incluir en nuestras actividades este aspecto y que se tenga en cuenta y propicie por parte del docente la variedad y flexibilidad en los agrupamientos.

 *Actividad que te sugerimos:* organiza de forma variada en las actividades a lo largo del curso la forma de hacer las agrupaciones. A veces es bueno dejar al alumnado que se agrupe libremente, pero otras veces es importante que esa agrupación sea marcada por el docente, ya sea de manera directa o por medio de una actividad que esté programada con esa finalidad. A la hora de las agrupaciones, te sugerimos que tengas en cuenta, por ejemplo, las afinidades que puedas ver entre el alumnado y lo utilices y fomentes en función del objetivo.

☆ Estrategia 7. Fomentar la colaboración y cooperación. Aunque estando en un entorno educativo parece que está de más hablar de que se debe fomentar la colaboración, tampoco nos extrañara escuchar que no siempre está presente. Es importante que en nuestros planteamientos metodológicos fomentemos la colaboración diariamente y entre todo el alumnado, siendo un valor educativo importante a desarrollar en nuestras chicas y chicos.

📎 *Actividad que te sugerimos:* revisa la metodología y principios metodológicos que utilizas de manera más generalizada en tus clases, y analiza si se fomenta la colaboración en las mismas. Además, es importante que hagas una pequeña reflexión sobre el alumnado que tienes o has tenido en años anteriores, y veas si son chicas y/o chicos de los que puedes decir que tienen actitudes y comportamientos colaborativos o no. Este análisis, también puede darte pistas de si hay que aumentar un poco el trabajo en este sentido, o es algo que se está consiguiendo ya de la forma en que se trabaja.

☆ Estrategia 8. Favorecer la participación conjunta y equilibrada. La estrategia 6 se ha centrado en las agrupaciones y va muy en línea con esta estrategia, aunque en la que presentamos ahora, el foco de atención se pone en que a la hora de participar en una actividad se fomente el trabajo en grupos equilibrados en cuanto a las capacidades y objetivos que se buscan.

📎 *Actividad que te sugerimos:* cuando organizas las actividades que tienes programas, analiza si en ellas fomentas que se trabaje de forma equilibrada en función de las destrezas y rasgos que se necesitan o no. Muchas veces tendemos a organizar por grupos de nivel y es interesante también organizar de forma equilibradas para que unas personas se ayuden a otras.

☆ Estrategia 9. Eliminar las comparaciones entre el alumnado. De forma inconsciente a veces se generan comparaciones entre el alumnado que en una alta medida propician resultados más negativos que positivos, porque las comparaciones suelen causar malestar a aquellas personas que salen desfavorecidas de la comparación.

📎 *Actividad que te sugerimos:* analiza diversas sesiones que estés llevando a cabo, y mira si utilizas consciente o inconscientemente la comparación entre alumnado, aunque sea con una finalidad positiva. Revisa también, si esa comparación es utilizada, por ejemplo, como modelo de una actividad bien realizada, pero a la hora de poner el modelo terminas señalando y focalizando

la atención en una persona o personas que no lo realizan así o no lo realizan correctamente.

d) Estrategias centradas en la evaluación

La evaluación suele ser para el profesorado uno de los elementos que más se replantea con miras a sentir que sea objetiva y adecuada. El currículo recoge que debe ser continua, formativa e integradora, y en dichos aspectos consideramos que el enfoque coeducativo debe tenerse en cuanto a la hora de llevarla a cabo. Para ello, a continuación, en este apartado se van a recoger algunas estrategias para que las buenas prácticas coeducativas estén también presentes en el proceso evaluativo, y en el Módulo III se abordarán métodos e instrumentos concretas para evaluar.

☆ Estrategia 1. Incluir una evaluación cualitativa e individualizada. De manera generalizada en el sistema educativo es frecuente el uso de la evaluación cuantitativa, pero de cara a propiciar una enseñanza igualitaria y equitativa, la evaluación cualitativa e individualizada también tiene que ser una realidad.

 *Actividad que te sugerimos:* revisa como primera aproximación una unidad didáctica y analiza qué información puede aportarte realizar una evaluación cuantitativa y una evaluación cualitativa, así como si la utilización de una u otra o las dos de forma complementaria, pueden ayudarte a valorar mejor de forma individualizada y objetiva la evaluación continua, formativa e integradora que el currículo recoge.

☆ Estrategia 2. Tener en cuenta las actitudes y valores coeducativos. Además de otros elementos, en la Educación y por tanto en la Educación Física, se deben tener en cuenta de cara a la formación integral del alumnado, las actitudes y valores coeducativos, y, por tanto, también deben ser recogidos en los criterios de evaluación sobre los que se va a medir la calificación.

 *Actividad que te sugerimos:* revisa los criterios de evaluación que tienes marcados en la programación y analiza si están presentes las actitudes y valores coeducativos, así como el valor y peso que tienen estas en la calificación. Es importante que también se tenga en cuenta desde donde parte el alumnado a la hora de evaluarlo, así como, utilizar, por ejemplo, las puestas en común para debatir sobre la adquisición e importancia de los valores coeducativos.

☆ Estrategia 3. Valorar el progreso conseguido. Uno de los criterios que marca el currículo en cuanto a la evaluación es el progreso. Aunque parezca mentira,

muchas veces nos planteamos los objetivos y finalidad a la que tienen que llegar nuestras alumnas y alumnos y el progreso conseguido no está entre los elementos prioritarios.

 *Actividad que te sugerimos:* de manera generalizada cuando inicies una unidad didáctica o contenido nuevo, analiza de donde parte cada estudiante y ten en cuenta dentro de los criterios de evaluación también el progreso conseguido, siendo muy importante no tratar a todo el alumnado como si partieran desde el mismo nivel.

☆ Estrategia 4. Analizar los resultados que se consiguen desde un enfoque coeducativo. La gran mayoría de las estrategias que se están recogiendo van encaminadas a incluir aspectos en busca de la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos en las clases de Educación Física, ya sea en objetivos, contenidos, metodología o evaluación. En este caso, se quiere recordar la necesidad de que una vez llevadas a cabo esas estrategias se analicen en qué medida se están cumpliendo.

 *Actividad que te sugerimos:* diseña una hoja de registro o rúbrica donde anotes aspectos que quieres incluir en una unidad didáctica desde un enfoque coeducativo, y una vez llevadas a cabo recoge si se cumplen o no. Además, señala el motivo o motivos por el que se cumplen o no, para que pueda servir de cara a sucesivas ocasiones.

☆ Estrategia 5. Incluir la autoevaluación del alumnado y la coevaluación de los retos que se marquen. Es importante que al igual que como docentes evaluamos de manera objetivo y coherente los aprendizajes, el alumnado también evalúe sus progresos a lo largo del curso en función de los retos marcados, así como que se comparta dicha evaluación con el docente.

 *Actividad que te sugerimos:* diseña con el alumnado una rejilla o rúbrica individualizada, y que cada uno tenga su rejilla donde ir viendo su progreso en función de los retos que consigue y los que le faltan por conseguir. Esto le hará que pueda también tener una autoevaluación que le ayude a medir los logros y sirva también de motivación para seguir consiguiendo los nuevos retos que se vaya marcando. También dicha autoevaluación debe ser cotejada con la evaluación del docente.

☆ Estrategia 6. Incorporar procesos de evaluación docente. Al igual que la evaluación del alumnado es un elemento que se tiene que realizar, es igual de relevante que

también se incluya la evaluación del trabajo docente, para así poder mejorar la calidad de la enseñanza.

- 📎 *Actividad que te sugerimos:* día a día anota aspectos de tu actividad como docente que consideres que son fortalezas y otros que consideres que son debilidades. También debes analizarlo en función de los aprendizajes adquiridos por el alumnado, y aquellos aspectos que puedes mejorar o plantear de otra manera para que sea más productivo el aprendizaje en función de lo que se ha conseguido. Para el día a día, los cuadernos de campo o diario suelen ser muy útiles si los/las docentes son constantes y realizan una crítica constructiva de su labor.

e) Estrategias centradas en el lenguaje

El lenguaje y las formas de comunicación son reproductoras en gran medida de la desigualdad entre mujeres y hombres, y es frecuente ver en el mundo del deporte, y en el caso específico que nos concierne de la Educación Física, todavía el uso de un lenguaje estereotipado. Por ello, en este apartado se van a recoger algunas estrategias con el fin de reducir el generalizado uso de forma inconsciente de un lenguaje sexista. Sobre este aspecto se recomienda la lectura del libro "Hablamos de Deporte" (Alfaro, Bengoechea y Vázquez, 2010), para adquirir recursos positivos sobre la forma de comunicarnos.

- ★ Estrategia 1. Utilizar un lenguaje no discriminatorio evitando los estereotipos de género. Es frecuente en el entorno de la actividad físico-deportiva escuchar frases estereotipadas hacia las chicas y los chicos relacionadas con la actividad física. El ámbito educativo debe ser un entorno donde se prime como relevante que dicho uso sexista sea eliminado por completo.
 - 📎 *Actividad que te sugerimos:* presta especial atención si cuando pones ejemplos o te comunicas con chicas o con chicos en las clases, recurres a estereotipos de género. Fruto de la influencia social, a veces se utilizan de manera generalizada e inconsciente, y es necesario trabajar sobre ello. Analiza también los comportamientos y percepciones que tiene el alumnado sobre ese lenguaje estereotipado, y para ello, se pueden proponer actividades para reflexionar con el alumnado de nuestras clases y así sensibilizar y hacerles conscientes de ello.
- ★ Estrategia 2. Emplear en la comunicación con el alumnado el género masculino y femenino o términos no sexuados. Tomar conciencia de la importancia que tiene el uso del lenguaje a la hora de comunicarnos, tanto con las chicas como con los

chicos, es vital, y de esta forma, también conseguiremos no invisibilizar a las chicas que tradicionalmente se han visto generalizadas dentro del uso de términos masculinos.

 *Actividad que te sugerimos:* a la hora de impartir tus clases presta especial atención a si utilizas todo el tiempo el término "chicos" u otros términos asociados al género masculino. Si lo utilizas, intenta eliminarlo sustituyéndolo por palabras que no se identifiquen exclusivamente con chicas o con chicos y que por tanto ellas y ellos se sientan identificados.

☆ Estrategia 3. Utilizar en los documentos escritos términos no sexuados o masculinos y femeninos. También se debe prestar atención al uso que le damos de los términos a la hora de elaborar los documentos escritos. Este aspecto se tiene que tener muy en cuenta también en los documentos que elaboramos para el alumnado.

 *Actividad que te sugerimos:* al igual que en la estrategia 2, se propone que cuando se esté elaborando los documentos se haga especial hincapié en que el lenguaje utilizado no sea discriminatorio, ni se tienda a la generalidad con el uso del masculino como genérico. Tanto en esta estrategia como en la anterior, se debe trabajar con el alumnado para que también sean conscientes de la importancia en este sentido del uso del lenguaje.

☆ Estrategia 4. Realizar una comunicación por igual con chicas y con chicos. La percepción general de las chicas y de los chicos que no tienen una elevada competencia motriz, es que no se dedica el mismo tiempo ni por tanto se comunica de igual forma con ellas y ellos que con las personas que tienen competencia motriz alta. Este aspecto puede guardar una gran relación con las expectativas que como docentes ponemos hacia nuestras alumnas y alumnos.

 *Actividad que te sugerimos:* en el día a día de las clases analiza el tiempo que dedicas en general al alumnado de la clase y además a cada persona individualmente. Aunque se sabe que en una dinámica de clase se pueden producir situaciones que impliquen dedicar más a unas personas que otras, en este caso no queremos centrar la atención en estas situaciones, sino en que a las chicas y a los chicos se les dedique el mismo tiempo y se comunique con ellos por igual.

☆ Estrategia 5. Fomentar y promover la comunicación entre el alumnado. En nuestras clases debemos propiciar que todas las personas se relacionen y comuniquen. Aunque esto parece obvio y el área de Educación Física es una de las

áreas donde por la dinámica de las clases se puede promover más fácilmente esta situación, no podemos decir que siempre esté presente.

- ✎ *Actividad que te sugerimos:* alterna la dinámica de las clases. Por ejemplo, intercambia la forma de agrupación y los roles para propiciar que se fomente la comunicación entre todo el alumnado. Ten cuidado también a la hora de comunicarte, no emplees un lenguaje sexista ni actitudes estereotipadas y en caso de que se den es importante que se comenten y trabajen con el alumnado para evitarlas.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

- Adricadiz (2008). *Nike Anuncio-salto de Comba*. En <https://www.youtube.com/watch?v=mOCcgoDAWnw>
- Alfaro, E., Bengoechea, M. y Vázquez, B. (2010). *Hablamos de deporte*. Instituto de la Mujer. En http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/hablamos_deporte.pdf
- Apefadal (sf). *Kubb*. En <http://www.apefadal.es/kubb.htm>
- Asociación Española de Kubb. AEK. En https://www.youtube.com/playlist?list=PLHA1Z7Ms1D_kl6QHPOH9FSILwRBbnP2lq
- Colpbol (2016). *¿Qué es el colpbol?* En <http://www.colpbol.es/es/que-es-el-colpbol.html>
- Fernández, E (Dir) (2010). *Guía PAFIC, para la promoción de la actividad física en chicas*. Consejo Superior de Deportes e Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad. En http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/CarreraMujer/GUIA_PAFIC.pdf
- Martínez, M. y Martínez, D. (s.f). *Juegos y deportes alternativos. Ficha 66. Kubb*. Apefadal. En http://www.apefadal.es/kubb/ficha_jda_66_kubb.pdf
- Paoliya (2008). *Salto de doble comba*. En <https://www.youtube.com/watch?v=9Tg09eIWMH8&feature=related>
- Speedstacks (sf). *¿Qué es el stacking?* En <http://www.speedstacks.es/content/que-es-el-stacking>
- Skeed Stacks España (2012). En <https://vimeo.com/38637981>
- Skeed Stacks España (2012) En <https://vimeo.com/38651989>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Estrategias metodológicas para una Educación Física más activa*. En http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/UDA_EXPLICACION.pdf

2.1.3. REFLEXIONEMOS SOBRE EL PANORAMA DESCRITO

Después del panorama presentado anteriormente en este módulo, te proponemos que por medio de una perspectiva crítica y constructiva analices los objetivos, contenidos, metodología y la evaluación de alguna de las unidades didácticas que tienes en tu programación de aula. Puedes elegir cualquier unidad didáctica, pero si únicamente lo vas a realizar sobre una, te sugerimos que intentes hacerlo sobre una de las que consideres que es más difícil aplicar un enfoque coeducativo, debido por ejemplo al contenido en cuestión y su posible influencia de los rasgos culturales y sociales.

Además, de esos elementos de la programación, sería interesante revisar si en el propio documento escrito el lenguaje utilizado es inclusivo y no sexista.

Una vez elegida y analizada, la clave está en señalar qué aspectos cambiarías para conseguir potenciar más la coeducación.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

-Sánchez, A. (2011). *La coeducación en Educación Física*. En <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/1749/S%C3%A1nchez%20P%C3%A9rez%20C3%81ngela.pdf?sequence=1>

-Torres, D. (2005). Propuesta de programación didáctica coeducativa en Educación Física en Educación Primaria: Un caso de la Sierra de Madrid. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física. Deporte y Recreación*. 8, 43-49

2.3. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO II

En este apartado dedicado a la actividad de evaluación del módulo, te proponemos que a partir de las diferentes estrategias que se han desarrollado anteriormente en este módulo, centradas en los objetivos, contenidos, metodología, evaluación y lenguaje, pienses en otras posibles estrategias para dar respuesta a situaciones que se te presentan en el día a día en el centro escolar y en concreto en tus clases.

Para ello, te sugerimos a continuación, a modo de ejemplo, algunas posibles situaciones que pueden darse en tus clases, sobre lo que sería interesante elaborar estrategias y como llevarlas a cabo.

- Cómo hacer partícipe a las chicas y a los chicos en los contenidos de las programaciones.

- Cómo motivar a las chicas o a los chicos hacia una actividad que socialmente de manera generalizada se asigna a un sexo u otro.
- Cómo plantear actividades que fomenten la variedad de respuestas.
- Cómo crear agrupaciones flexibles y mixtas.
- Cómo conseguir fomentar el respeto y la tolerancia en clase.
- Cómo evaluar las actitudes y valores coeducativos.
- Cómo sensibilizar al alumnado sobre la importante de no permitir comportamientos discriminatorios hacia las compañeras y los compañeros.
- Cómo sensibilizar al alumnado de identificar y no reproducir roles y estereotipos de género.
- ...

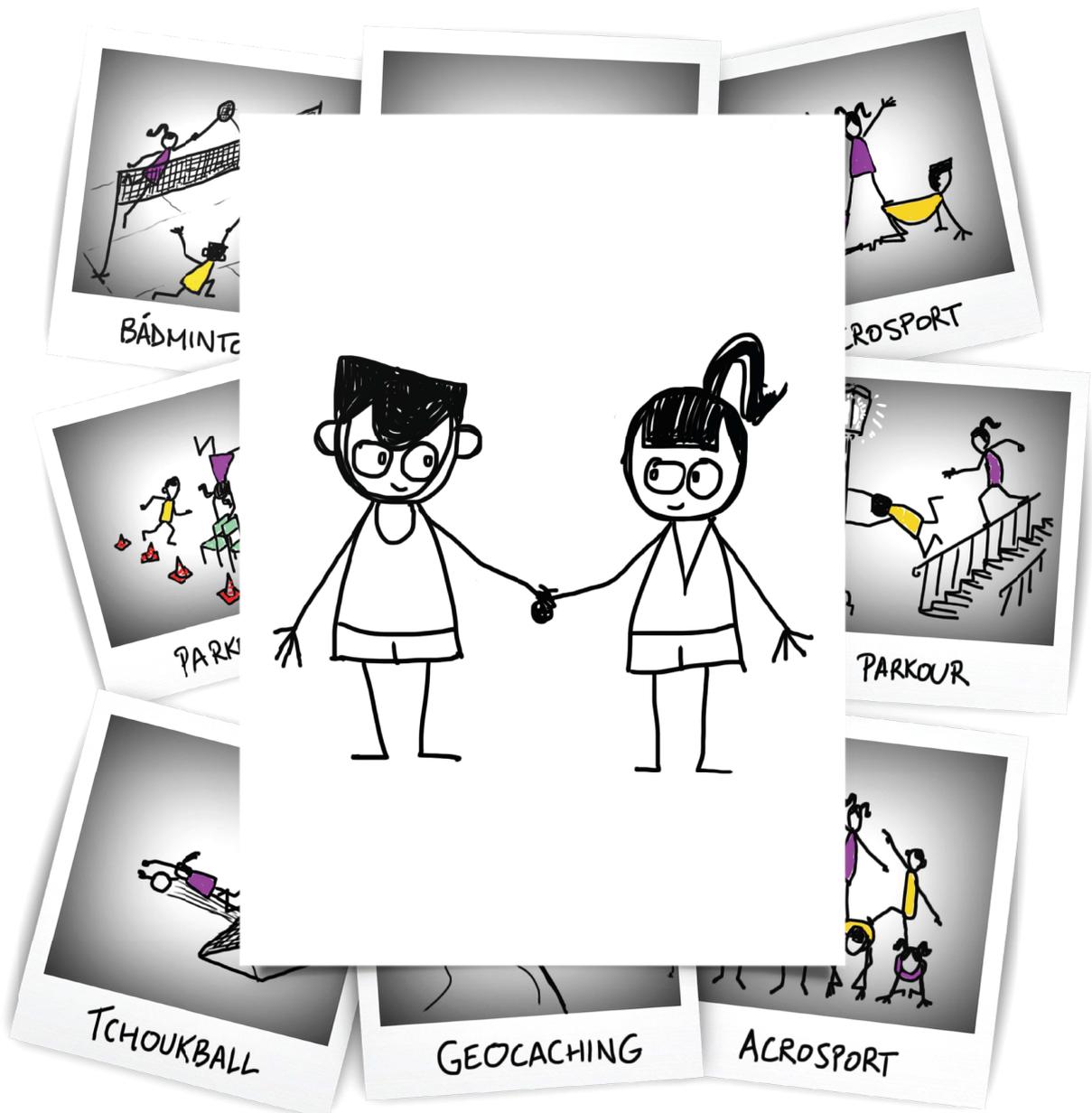
Recuerda que las situaciones que te hemos recogido son simplemente a modo de ejemplo, y como docente debes valorar e identificar aquellas que pueden estar presentes en tus clases y cómo elaborar estrategias.

A continuación, se recoge una tabla que puede ser útil para realizar esta actividad

PROBLEMA	META A CONSEGUIR	ESTRATEGIA	RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA LLEVARLA A CABO	RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA	ASPECTOS A MEJORAR

TERCER MÓDULO

DISEÑO DE PROPUESTAS COEDUCATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA



MÓDULO III. DISEÑO DE PROPUESTAS COEDUCATIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

3.1. OBJETIVOS DEL MÓDULO III

En este tercer módulo se van a abordar los siguientes objetivos:

- Plantear objetivos didácticos que fomenten la coeducación.
- Diseñar situaciones motrices que promuevan la igualdad de oportunidades de las chicas y los chicos.
- Aprender a utilizar una metodología que favorezca la comunicación y el interés de todo el alumnado.
- Aplicar sistemas de evaluación que tengan en cuenta las características individuales de las chicas y los chicos.

A continuación, apoyándonos en los dos primeros módulos, y tomando como referentes cada uno de los elementos del currículo, se harán una serie de propuestas prácticas que pueden ayudar al profesorado en la selección y realización de los contenidos de las programaciones con el objetivo de promover una enseñanza coeducativa.

3.2. DESARROLLO DEL MÓDULO III

3.1.1. ¿QUÉ OBJETIVOS DEL CURRÍCULO ESTÁN RELACIONADOS CON LA COEDUCACIÓN?

Tanto en Educación Primaria como en Educación Secundaria, el currículo incluye objetivos que están directamente relacionados con la coeducación. Entre los objetivos que establece el currículo básico de la Educación Primaria (Artículo 7) (Real Decreto 126/2014 (BOE, 2014)), encontramos cuatro que recogen diversos aspectos que representan la base de la coeducación:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar

los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Y en el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria (Real Decreto 1105/2014 (BOE, 2015) encontramos otros 4 objetivos:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

-Bolea, E. y Onrubia, J. (1992). La importancia de los objetivos en el currículum escolar. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 8. En <http://www.grao.com/revistas/aula/008-como-ensenar-ciencias-sociales-la-funcion-de-los-objetivos/la-importancia-de-los-objetivos-en-el-curriculum-escolar>

-Mazón, V. (Coord.) (2001). *Programación de la Educación Física en Primaria*. Barcelona: Inde

-Universidad Autónoma Metropolitana (2016). *Los objetivos*. En <http://hadoc.azc.uam.mx/objetivos/menu.htm>

-Trevor, K. (2005). *Objetivos de aprendizaje, asignación de tareas y diversificación*. Barcelona/México: Octaedro.

-Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde

3.1.2. ¿QUÉ CONTENIDOS COEDUCATIVOS SE PODRÍAN INCLUIR?

Tomando como referencia las cinco situaciones motrices diferentes del currículo de Educación Primaria y Secundaria, en este apartado se propondrán actividades que se ajusten a las posibilidades motrices de cada persona, que promuevan la cooperación, y que sean bien recibidas tanto por las chicas como por los chicos.

Según el currículo actual, los elementos curriculares de la programación de la asignatura de Educación Física pueden estructurarse en torno a cinco situaciones motrices diferentes:

- Acciones motrices individuales en entornos estables.
- Acciones motrices en situaciones de oposición.
- Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.
- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.
- Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.

A continuación, tomando como referencia estas cinco situaciones motrices, se irán detallando propuestas prácticas, que para una mejor comprensión y ayuda se acompañarán de un apartado de recursos didácticos, que incluyen bibliografía y enlaces a vídeos y páginas web, a través de los cuales se pueden ver experiencias realizadas con niñas y niños, tutoriales, etc.

a) ¿QUÉ PROPUESTAS COEDUCATIVAS SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL BLOQUE DE ACCIONES MOTRICES EN ENTORNOS ESTABLES?

En las **ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES** resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones. En estos casos es fundamental plantear las actividades de tal forma que cada estudiante pueda resolverlas en función de sus posibilidades motrices. A modo de ejemplo, sugerimos actividades como el *parkour*, los *juegos con zancos*, o *material rodante* (patines, monopatines, bicicletas, longboard, pedalos...) o propuestas sobre el Esquema Corporal.

⇒ PARKOUR

El Parkour o “arte del deslizamiento” es una actividad física que tiene su origen a mediados del siglo XX en Francia, basado en el método natural de Herbert y cuya finalidad era entrenarse físicamente superando los obstáculos del entorno natural. Esta idea fue recogida posteriormente por Raymond Belle que lo traslada al espacio urbano, y se extiende de forma espectacular hacia finales de los 90 y principio del 2000, a través de su hijo David Belle y su grupo de amigos, que se autodenominan Yamakasi (Suárez y Fernández-Río, 2012).

¿Quién no ha visto en algún documental esos jóvenes practicantes (llamados traceurs) desplazándose por el casco urbano, utilizando tan solo su propio cuerpo para ir superando todo tipo de obstáculos (muros, barandillas, escaleras, edificios...)?

Esta actividad llevada a su más alto nivel, resulta demasiado temeraria para llevarla al ámbito escolar, pero también puede ser muy educativa si se sabe adaptar, tal como nos muestran algunas experiencias escolares llevadas a cabo en los últimos años. No solo es una actividad viable en la escuela, sino que reúne componentes fundamentales para incluirla entre las propuestas coeducativas. Es un contenido novedoso y atractivo para las chicas y los chicos, se adapta a todos los niveles de habilidad motriz, y se trabaja de forma cooperativa.

Los beneficios que aporta son numerosos, se desarrollan diversas habilidades motrices básicas, requiere esfuerzo, compromiso y participación, estimula la toma de decisiones, aumenta la seguridad en uno mismo y la autoestima. Suárez y Fernández-Río (2012) señalan que, para llevarlo a la escuela, es necesario aunar tres modelos de enseñanza: el modelo de Aprendizaje Cooperativo de Fernández-Río (2003), el Modelo de Aventura de Henton (1996) y el modelo de Responsabilidad Personal y Social de Hellison (1995).

Entre las acciones que se pueden llevar a cabo durante el parkour están: saltar en longitud; saltar en altura; saltar obstáculos con o sin apoyo de manos/pies; saltar de un elemento a otro; rodar después de un salto o caída; deslizarse por diferentes superficies; trepar con diferentes agarres; balancearse sujetándonos con diferentes partes del cuerpo; desplazarse cambiando de dirección impulsándonos contra diversos elementos; etc.

Otro de los puntos fundamentales en este tipo de actividades es la seguridad. El espacio donde vayamos a llevarlo a cabo, ya sea el gimnasio o en el exterior, ha de convertirse en un espacio de aventura con todas las medidas de seguridad posibles. Lo primero es crear un recorrido cuya dificultad se adapte a la edad del alumnado y que pueda ser resuelto con niveles diferentes de dificultad. Se pueden utilizar todo tipo de materiales (colchonetas de seguridad, materiales acolchados...) que amortigüen los saltos, que inviten a los rodamientos, que proporcionen seguridad en la trepas y balanceos, etc.

Por otra parte, es importante hacer partícipe al propio alumnado de su seguridad. Por ejemplo, al presentar la actividad al alumnado, hay que dedicarle un tiempo para explicarles el tema de la seguridad. Se puede establecer una hoja de compromiso o contrato didáctico en el que se incluyan diversos aspectos como la participación, las ayudas, la cooperación y la seguridad. También debe ser parte de la evaluación, tanto por parte del profesorado, como por parte del alumnado.

Los principales autores que han investigado y trabajado el parkour adaptado a la escuela son Suárez y Fernández-Río (2012). También ya son muchos los profesionales que lo están incluyendo en los centros escolares como, por ejemplo: Ponce (2009); Pavón (2009); Fuentes (2016); Vázquez (2016). En los siguientes vídeos se pueden ver experiencias directas de iniciación al parkour: CARP3DI3M (2011); Cristina del Amo del Amo (2012); FootFreerun (2013); El show de Nico (2014); MXcoach.es (2014); Namdres (2014a); Nova Lux Parkour (2014); Santi Traceur (2014); Arcelus, X (2015); José Javier Torres Martínez (2015).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE PARKOUR

-Arcelus, X. (2015). *Parkour de niños 2015*. En http://thevideos.us/watch/nPD_jX8WjPk

-CARP3DI3M (2011). *Parkour-School Zingonia 2011*. En <http://thevideos.us/watch/LTjfsTL0OzM>

-Cristina del Amo del Amo (2012). *Parkour de 5º de primaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=pohs59cXYTE>

-El show de Nico (2014). *Parkour básico niños 9-12 fácil*. En <http://thevideos.us/watch/dU9aNXSWsIY>

-FootFreerun (2013). *Parkour kids 2013*. En <http://thevideos.us/watch/S-gdY1zkBB4>

-Fuentes B. (2016). Parkour: un aprendizaje cooperativo. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 054.

-José Javier Torres Martínez (2015). *Parkour en el colegio*. En <https://www.youtube.com/watch?v=ajbln71RxNY>

-MXcoach.es (2014). *MXCOACH Clases de Parkour Niños*. En <http://thevideos.us/watch/-PKrAHqlugs>

-Namdres (2014a). *Iniciación al Parkour en Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=-gqTAGzn1hY>

-Nova Lux Parkour (2014). *Taller iniciación al Parkour - Nova Lux*. En <http://thevideos.us/watch/Xc96MaUbFAE>

-Pavón, E. (2009). *Unidad didáctica de Parkour*. En <http://nosmovemosyaprendemos.blogspot.com.es/2009/03/unidad-didactica-de-parkour.html>

-Ponce, A. (2009). *Parkour en la escuela*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Mn-QXaJq-TI>

-Santi Traceur (2014). *Clases de Parkour - Malaga/Spain*. En <http://thevideos.us/watch/VE2BVbBdofw>

-Suárez, C. y Fernández-Río, J. (2012). *El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo*. VIII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Villanueva de la Serena (Badajoz), Spain. 2-5 julio 2012. En <https://grupoinvesdeporteescolarsg.files.wordpress.com/2013/12/libro-de-actas-comunicac3b3n-pp-91-98.pdf>

-Vázquez, F. J. (2016). *Parkour en educación física: nuevas tendencias educativas*. En <http://www.elvalordelaeducacionfisica.com/parkour-en-educacion-fisica-3/>

⇒ JUEGOS CON ZANCOS

Otra de las actividades que se propone en este tipo de acciones son los juegos con zancos. Los hay de muchos tipos:

-Coturnos sencillos. Son pequeñas alzas (botes con una cinta o goma para sujetarlos al pie), que pueden ser de diferentes alturas y que nos permiten tener las manos libres para realizar otras actividades simultáneamente (jugar con una pelota, agarrarnos a algún elemento o compañero/a...).

-Coturnos con cuerdas. Son alzas similares a las anteriores, pero llevan una cuerda para agarrarlos con las manos.

-Zancos de mano. Son dos listones largos verticales que tienen una pequeña plataforma a una determinada altura para apoyar los pies.

-Zancos de pierna. Son dos listones verticales con una pequeña plataforma para apoyar los pies. Van bien sujetos al lateral de la pierna (el borde superior no debe quedar más alto de la rodilla, para permitir la flexión), dejando las manos libres.

Los dos primeros son los más sencillos y los que mejor se adaptan a los primeros cursos de Educación Primaria. Los otros dos pueden utilizarse tanto en Educación Primaria, como en Educación Secundaria.

Para la fase de aprendizaje en el manejo de los zancos de mano y los zancos de pierna, se puede plantear en parejas o en pequeños grupos con el fin de que se ayuden mutuamente. Una vez que se sepan manejar, se pueden proponer muchos juegos cooperativos. Su utilización en las clases de Educación Física está muy extendida.

Diversos autores han publicado sus experiencias como, por ejemplo: Aguado y Fernández, (1992); Blández (2000); Llamas, (2003); Ortega (2009); Taylor, Román y Mur (2016). También podemos ver a través de los siguientes vídeos el uso de los zancos en: Paco Moscoso (2009); Mario García (2010); Abencerrajes jmedina (2011); David Hortigüela (2013); Modelos inclusivos Educación Física (2015); Elk Sport (2015).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS CON ZANCOS

-Abencerrajes jmedina (2011). *Construimos un Circuito de Zancos*. En <http://thevideos.us/watch/Q1uBy5mKp0c>

-Aguado, X. y Fernández, A. (1999). *Unidades Didácticas para Primaria II. Los nuevos juegos de siempre. El mundo de los zancos. Juegos malabares. Juegos de calle*. Barcelona: Inde.

-Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.

-David Hortigüela (2013). *Trabajo de zancos*. En <http://thevideos.us/watch/JkGlzR6q6A0>

-Elk Sport (2015). *Zancos manos libres*. En <http://thevideos.us/watch/WlI12BG-FKQ>

-Llamas, J. (2003). Zancos. *Revista Tándem*, 13. En <http://tandem.grao.com/revistas/tandem/013-la-resolucion-de-conflictos-en-el-aula-de-educacion-fisica/zancos>

-Mario García (2010). *Zancos ecológicos*. En <http://thevideos.us/watch/xpom6Qp1Wdw>

-Modelos inclusivos Educación Física (2015). *Especialistas zancos*. En <http://thevideos.us/watch/nIzUC9ZZ0fY>

-Ortega, C. (2009). Unidad Didáctica. A las alturas con los zancos. *Revista digital efdeportes.com*, 14 (138). En <http://www.efdeportes.com/efd138/unidad-didactica-con-zancos.htm>

-Paco Moscoso (2009). *Zancos, una nueva forma de moverse*. En <http://thevideos.us/watch/iJZ-4YSqIDo>

-Taylor, D., Román, A. y Mur, P. (2016). *Museo del Juego. Unidad Didáctica: zancos de pie*. En http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos_0000001057_docu1.pdf

⇒ **ACTIVIDADES CON MATERIAL RODANTE**

Las actividades con material rodante son muy motivantes para el alumnado y nos ofrecen muchas posibilidades. Antes de elaborar por primera vez una unidad didáctica, es fundamental pasar un pequeño cuestionario al grupo-clase para recoger información sobre: ¿quién tiene o puede conseguir patines, monopatines, patinetes, longboard...?, ¿lo han utilizado alguna vez?, ¿qué nivel tienen con cada uno de estos materiales?

Una vez que se sepa con qué materiales podemos contar y qué nivel/es hay en clase, se puede plantear una unidad didáctica enfocada a aprender o mejorar su manejo, o se puede incorporar en algunos juegos y deportes con desplazamiento (tula, el pañuelo, baloncesto, hockey, etc).

Se pueden encontrar muchas experiencias con estos materiales como, por ejemplo: Rodríguez y Thuriot (1999); Blández (2000); Fernández, Blández y Fernández-Quevedo (2001); Domínguez, Lezeta y Espeso (2001); Sierra (2006); Lara (2016 a y b). En los siguientes vídeos se pueden ver clases con este tipo de materiales: Miguel Ángel Gil Flores (2008); Víctor del Egado (2009); Ullesportiu (2009); Patxi Irisarri (2010); Surfandrock (2011); Atractivas (2012); Joseprofegandia (2012); Ángel Luis Sáez (2013); Olga Cabaleiro (2013); Ernesto Mañanes (2014); SK8flip (2014).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS CON MATERIAL RODANTE

-Ángel Luis Sáez (2013). *Educación Física patines 1A grupo 1*. En <http://thevideos.us/watch/g2gexjdyfFc>

-Atractivas (2012). *Movimientos básicos para patina*. En <http://thevideos.us/watch/z9jPyGn3ctg>

-Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde

-Domínguez, P., Lezeta, X. y Espeso, E. (2001). El patinaje. Una propuesta con gran auge en la Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física*, 1 (2).

-Ernesto Mañanes (2014). *Habilidades en bicicleta – Gimcana*. En <http://thevideos.us/watch/vzEOeXf71IE>

- Fernández, E., Blández, J. y Fernández-Quevedo, C. (2001). *Programación de Unidades Didácticas de Educación Física en Educación Secundaria*. Madrid, ICE de la Universidad Complutense de Madrid
- Joseprofegandia (2012). *Circuito de bicicletas y educación vial*. En <http://thevideos.us/watch/rLnGOOkJGUQ>
- Lara, J.L. (2016a). *Educación Física en Infantil y Primaria. Sobre ruedas*. En <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-094-sobre-ruedas.html>
- Lara, J.L. (2016b). Juegos cooperativos. En <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-083-juegos-cooperativos-6-sesiones.html>
- Miguel Ángel Gil Flores (2008). *Clase de bicicleta en Educación Física*. En http://thevideos.us/watch/9JT5bmPsu_8
- Olga Cabaleiro (2013). *Juegos con patines*. En <http://thevideos.us/watch/pg1nfcX9b54>
- Patxi Irisarri (2010). *Equilibrio sobre ruedas: patines, patinetes, monopatinetes...* En http://thevideos.us/watch/6GS_Q8ZANmk
- Rodríguez, S. y Thuriot, M. (1999). *Disfruta de tus patines*. Barcelona. Inde
- Sierra, F. (2006). *Unidad Didáctica Iniciación al patinaje y hockey sobre patines*. Asociación Internacional de hockey sobre patines femenino. En <http://es.slideshare.net/santiagoomatilla/unidad-didactica-iniciacion-patinaje>
- SK8flip (2014). *Como girar, frenar, posiciones y patinar en skate*. En <http://thevideos.us/watch/Y48BnbOcpIM>
- Surfandrook (2011). *Clase de Skate Iniciación - Skateboard Basics*. <http://thevideos.us/watch/UaUXMVfUte8>
- Ullesportiu (2009). *Patinaje en línea. Master Class. Parte 5/7. Formas juegos*. En <http://thevideos.us/watch/bWJDQsfzi6w>
- Víctor del Egado (2009). *Educación vial*. En <http://thevideos.us/watch/cfXUBoF79QA>

⇒ ESQUEMA CORPORAL

Las actividades sobre el esquema corporal son especialmente importantes en Educación Primaria, y están plenamente relacionados con algunos de los objetivos señalados anteriormente, sobre todo con los vinculados con la salud, la aceptación del propio cuerpo y el de los demás, el respeto, la tolerancia y la cooperación. Las tareas que se plantean en las habilidades perceptivas del propio cuerpo (conocimiento y control del propio cuerpo, la educación de la actitud, la educación sensorial, la educación de la respiración y la educación de la relajación) pueden ser realizadas por igual por ambos sexos, por lo que son bien aceptadas. Por otra parte, muchas de esas actividades pueden ser enfocadas desde una perspectiva de grupo.

Sobre este contenido son numerosos los autores que nos ofrecen sus experiencias como, por ejemplo: Blández (2009); Lozano (2006); Ortín (2010); Ignitum (2012); IsidoroEF Candel (2011); Muela (2016); RAHULA DHARMA (2016). Se proponen también algunos videos educativos que podrían ser utilizados en clase para tratar los temas de actividad física y salud: Andrés Olivera (2012); Fundación Mapfre (2012a, 2012b y 2013); La Eduteca (2014).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE ESQUEMA CORPORAL

-Andrés Olivera (2012). *Promoviendo Hábitos de Vida Saludable*. En <http://thevideos.us/watch/Ggh3biRxraY>

-Blández, J. (2009). *Materiales para la Educación Física de Base. Multimedia CD-Rom*. Barcelona: Inde.

-Fundación Mapfre (2012a). *Actividad física, ejercicio y deporte*. En <http://thevideos.us/watch/iYz2E-LLAI0>

-Fundación Mapfre (2012b). *Alimentación y salud*. En <http://thevideos.us/watch/yPU-hGu4pLA>

-Fundación Mapfre (2013). *Frutas y verduras cada día*. En <http://thevideos.us/watch/rmzrTjdf7Es>

-Ignitum (2012). *Relajación de Jacobson*. En <http://thevideos.us/watch/XvE58GXZaI4>

-IsidoroEF Candel (2011). *Esquema Corporal Body awareness EF C.Aquisgrán*. En <http://thevideos.us/watch/NM62XVeRBrQ>

-La Eduteca (2014). *La Eduteca - La dieta saludable*. En http://thevideos.us/watch/dxH_2x0p-l

-Lozano, A. (2006). Unidad Didáctica: Esquema Corporal. *Revista Digital investigación y Educación*, III (26). En <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Unidad%20didactica%20-%20Esquema%20corporal%20-%20Lozano%20-%20art.pdf>

-Muela (2016) *Unidad Didáctica: Este soy yo y este es mi cuerpo*. En <https://drjimenez.files.wordpress.com/2010/02/ud-este-soy-yo-1c2baciclo.pdf>

-Ortín, V. (2010). Unidad didáctica: ¿Cómo es mi cuerpo? *Revista Digital efdeportes.com*, 14 (140). En <http://www.efdeportes.com/efd140/unidad-didactica-como-es-mi-cuerpo.htm>

-RAHULA DHARMA (2016). *Relajación autógena Método Sulthz, para descansar y dormir*. En <http://thevideos.us/watch/XxivkLFcxis>

b) ¿QUÉ PROPUESTAS COEDUCATIVAS SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL BLOQUE DE ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN Y EN EL DE COOPERACIÓN, CON O SIN OPOSICIÓN?

En las **ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN** se intenta superar a un contrario, por lo que hay que actuar prestando atención a las acciones que realiza un oponente y tomando rápidamente decisiones para contrarrestar y responder a cada jugada. En este caso, se proponen juegos como el bádminton o el tenis de mesa, que son actividades que les gusta tanto a las chicas como a los chicos.

En las **ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE COOPERACIÓN** se trata de lograr entre varias personas un objetivo final. Por ejemplo, el *kin-ball*, el *tchoukball*, el *ultimate*, el *colpbol*, el *datchball*, el *pinfuvote*, el *bijbol*, el *bigball* o los juegos cooperativos con diversos materiales (paracaídas, aros, pelotas, frisbee, cuerdas, etc.) son actividades que fomentan el respeto, la cooperación y la solidaridad, estimulando a las y los jugadores menos hábiles. El *acrosport* es otro ejemplo en el que se trabajan aspectos como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio para llegar a un objetivo común.

En el currículo oficial se agrupa por un lado las acciones motrices en situaciones de oposición, y por otro lado las acciones motrices de cooperación con o sin oposición. Sin embargo, en este documento hemos optado por tratar las propuestas que presentamos de forma conjunta en un mismo apartado. Esta decisión se ha tomado, ya que actividades como el bádminton, que en el currículo se recoge como situación motriz de oposición, si se práctica en dobles, tiene un elemento cooperativo y, por tanto, también tendría cabida en las acciones motrices en situaciones de cooperación.

⇒ **BÁDMINTON**

El bádminton es un deporte no sexista que puede adaptarse a diferentes edades. Su práctica escolar es relativamente sencilla, el material y el espacio son asequibles y no requiere de grandes destrezas, por lo que, tanto chicas como chicos, lo pueden jugar juntos sin grandes diferencias de nivel. A continuación, se detallan algunas reglas básicas del bádminton que deberán adaptarse a las características del espacio escolar y del grupo-clase.

Objetivo del juego. Lanzar el volante al campo contrario intentando que caiga al suelo, o recibirlo evitando que caiga en el nuestro.

Jugadores/as. Se puede jugar de forma individual (1 contra uno) o en parejas (2 contra 2).

Material. Para jugar se requiere de un volante (móvil en forma cónica), raquetas específicas de bádminton, y una red para separar los campos.

Terreno de juego. Las dimensiones del campo son de 13,40 m. de longitud por 5,18 m. de ancho en individuales, y de 13,40 m. de longitud por 6,10 m. de ancho para dobles. El campo de individuales está delimitado por las líneas laterales interiores y la del fondo; el de dobles por las líneas laterales exteriores y la del fondo (ver ilustración 1).

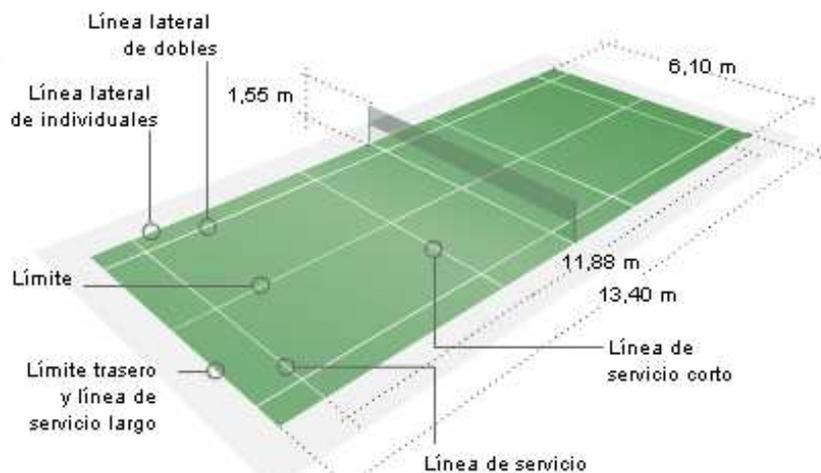


Ilustración 1. Campo de Bádminton (tomado de EF. En el CEIP Simón Bolívar- <http://efsimonbolivar.blogspot.com.es/p/deportes-alternativos.html>)

Desarrollo del juego. El/la jugador/a que inicia el juego saca desde la zona derecha a la diagonal opuesta. Esta regla se aplica a todos los puntos pares. En el caso de los impares, se saca y se recibe en la diagonal izquierda. Después del saque el volante puede pasarse y recibirse en cualquier parte de la pista. El/la jugador/a debe golpear el volante por debajo de la cintura. En el caso de los dobles, tan solo el que recibe puede tocarlo.

El equipo gana un punto, si sus jugadores/as no cometen falta. Es falta si el volante: recibe dos golpes seguidos por parte del mismo jugador/a; toca el suelo; no pasa la red; cae fuera de la pista o toca el techo.

Final del juego. Se juega a 3 sets de 21 puntos cada uno. En el caso de empate a 20 puntos, el juego sigue hasta alcanzar dos puntos de diferencia, o el primero que llegue a 30 gana.

La información y recursos didácticos sobre bádminton los podemos encontrar, por ejemplo, en: Castro y Díaz (2009); Rodríguez (2009); Bádminton World Federation (2012); Federación Española de Bádminton (2015); Fraile (2016); GDD (2016); Medina (2016); Weebly (2016). Y se pueden consultar algunos videos tutoriales como, por ejemplo: Practicopedia (2011); Ale Almada (2013); Olaia aramendia (2016); Alongarvi (2016); Francisco Juárez (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE BÁDMINTON

-Ale Almada (2013). *Bádminton en la escuela 5to.* En <http://thevideos.us/watch/NYj4dj5polc>

- Alongarvi (2016). *Iniciación al Bádminon*. En <http://thevideos.us/watch/zz4C6WDSICw>
- Bádminon World Federation (2012). *Shuttle Time. Volante en juego. El Programa de Bádminon Escolar de la BWF. Manual para el Profesor*. En <http://www.badminton.es/file/505948/?dl=1>
- Castro A. y Díaz, A. (2009). Unidad Didáctica: el Bádminon. *Revista Digital efdeportes.com*. 14, 138. En <http://www.efdeportes.com/efd138/unidad-didactica-el-badminton.htm>
- Federación Española de Bádminon (2015). *Reglas del juego. España, Bádminon*. En <http://www.badminton.es/file/7321/?dl=1>
- Fraile, J. (2016). *Unidad Didáctica. El Bádminon*. En <http://www.badminton.es/file/7349/?dl=1>
- Francisco Juárez (2016). *Clase de Bádminon para principiantes*. En http://thevideos.us/watch/hs_RguK91jA
- GDD (2016). *Bádminon para todos*. En <http://badmintonparatodos.blogspot.com.es/2010/06/caracteristicas-y-reglas-oficiales.html>
- Medina, J. (2016). *Practicamos bádminon*. En <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/UNIDAD-didactica-badminton.pdf>
- Olaia aramendia (2016). *Tutorial iniciación al bádminon*. En <http://thevideos.us/watch/XEnqoI0zlok>
- Practicopedia (2011). *Cómo comenzar a jugar al Bádminon*. En <https://www.youtube.com/watch?v=xEsebtNoH3E>
- Rodríguez, J. J. (2009). Unidad Didáctica: Bádminon. *Revista Digital efdeportes.com*, 14 (132). En <http://www.efdeportes.com/efd132/unidad-didactica-badminton.htm>
- Weebly (2016). *Educación Física. Recursos didácticos. Bádminon*. En <http://edufisrd.weebly.com/badminton.html>

⇒ KIN-BALL

El kin-ball es “un deporte por equipos creado en Quebec (Canadá) en 1986 por Mario Demers, un profesor de Educación Física, con el fin de eliminar los individualismos en el deporte, y fomentar la interacción positiva y la cooperación entre los miembros de cada equipo. La Federación Internacional de Kin-Ball cuenta con 3,8 millones de participantes, principalmente de Canadá, Japón, Bélgica, Francia, Suiza, España y Malasia” (Wikipedia, 2016a).

La Asociación Española de Kin-Ball (2016) y la Federation Internationale de Sport Kin-Ball (2016) explican, a través de sus páginas web, cómo se juega. A continuación, se

van a exponer las reglas básicas de este juego, pudiéndose adaptarse a las características del espacio escolar y del grupo-clase.

Objetivo del juego. Coger el balón con cualquier parte del cuerpo, por parte del equipo llamado a recibir, antes de que toque el suelo.

Jugadores/as. En el partido participan 3 equipos de 8 jugadores/as, de los cuales 4 están en pista simultáneamente, pudiéndose realizar cambios ilimitados entre ellos/as. Los equipos pueden ser mixtos. Los equipos se distinguen en el campo con petos de tres colores diferentes. Un color para cada equipo.

Material. Un balón de 1,22 m. de diámetro (1 Kg.), 15 petos (mínimo) de tres colores diferentes.

Terreno de juego. Un campo cuadrado de aproximadamente 20 x 20 m.

Comienzo del juego. Los/as capitanes/as de equipo y el árbitro se reúnen en el centro del campo para el sorteo y las consignas previas al partido. Los otros miembros de los equipos deberán permanecer en sus respectivos banquillos. Tras el sorteo, el equipo arbitral principal llama a los/las jugadores/as a colocarse en el campo con un pitido largo.

Desarrollo del juego. El juego se basa en una estrategia de saque y recepción que va involucrando a los tres equipos. El objetivo del equipo que realiza el saque (atacante) es lanzar el balón intentando dificultar al máximo la recepción para conseguir que el balón toque el suelo. El equipo que pone en juego el balón lo realiza desde el centro del campo con un saque especial en el que intervienen los 4 jugadores/as tocando todos/as el balón.

Cada vez que se lanza el balón, el equipo atacante debe gritar antes "OMNIKIN" y nombra el color de uno de los otros 2 equipos, que deberá interceptar el balón.

La trayectoria del lanzamiento debe ser ascendente. Si la trayectoria del balón es modificada por alguna parte del cuerpo (espalda, la cabeza u otras) de un/a jugador/a de la célula atacante después de que el lanzamiento se haya efectuado, el miembro del equipo arbitral señalará falta de contacto. El equipo cuyo color se nombró anteriormente debe parar la bola antes de que esta golpee el suelo. Si no lo hace, los otros dos equipos consiguen un punto.

La recepción del balón puede hacerse con cualquier parte del cuerpo sin que la pelota toque el suelo marcado por los límites de la superficie de juego, incluyendo los obstáculos fijos situados dentro o fuera de la superficie de juego. En dicha recepción deben implicarse los/as 4 jugadores/as del equipo. Si el balón toca el suelo, los otros dos equipos consiguen un punto.

Si el equipo receptor consigue mantener la pelota sin que toque el suelo o que salga del campo, tiene 10 segundos para sacar, utilizando el mismo procedimiento. Se considera que el balón está "dentro" si toca el suelo limitado por la línea del campo de juego. Se considera el balón está "fuera" si no está dentro de los límites del campo, si toca la línea que marca el terreno de juego o si toca algún elemento externo al juego.

El balón no puede ser «atrapado» o «pinzado» por un/a jugador/a en ningún momento del juego. Se considera pinzamiento a la inmovilización completa del balón que se realiza apretándolo entre dos partes del cuerpo. El golpeo debe realizarse con las manos abiertas o con el puño, con una o ambas manos.

El juego continúa hasta que se comete una falta. Cualquier agresión, mal gesto o palabra inadecuada, será sancionada con la expulsión del/a jugador/a. Cuando se comete una falta, se concede un punto a cada uno de los equipos que no han cometido la falta. Las sustituciones están permitidas solo cuando se comete una falta o en caso de lesión.

El juego se reinicia después de una detención del juego señalada por el miembro del equipo arbitral, y desde el lugar donde el balón fue detenido. Los/as jugadores/as deben: comportarse de forma deportiva; ser cortés con el miembro del equipo arbitral, con sus compañeras/os y con sus oponentes; evitar todas las acciones o actitudes encaminadas a retrasar el juego; y no pueden protestar.

Final del juego. El tiempo de juego varía según el tipo de competición estando dividido generalmente en tres tiempos de 15 minutos cada uno. En Educación Física, el tiempo de clase podría marcar el final del partido. Gana el partido el equipo de color que haya obtenido mayor puntuación.

Para obtener más información o ver cómo se juega al kin-ball consultar en: FernandodeCastilla (2006); Rojas y Obrero (2009 a y b); KinBallMadrid (2013); Muñoz, (2015); Namdres (2015a y 2015b); TAFADmADRID (2016); Asociación Española de Kin-Ball Sport (2016); Fédération Internationale de Sport Kin-Ball (2016 a y b).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE KIN-BALL

-Asociación Española de Kin-Ball Sport (2016). *Cómo se juega*. En <http://www.kin-ball.es/2008/11/17/como-se-juega/>

-Fédération Internationale de Sport Kin-Ball (2016). *Reglamento adaptado del oficial Kin-Ball*. En <http://es.slideshare.net/PakoMercado/reglamento-adaptado-kinball>

-Fédération Internationale de Sport Kin-Ball (2016). *Reglamento oficial Kin-Ball Sport*. Edición 2006. Versión española. En <http://www.kin-ball.es/wp-content/uploads/2011/06/REGLAMENTO-OFICIAL-DE-KIN-BALL-20071.pdf>

-FernandodeCastilla (2006). *KIN-BALL*. En <https://www.youtube.com/watch?v=iK5DW7SCKfw>

- KinBallMadrid (2013). *KinBall Madrid*. En <https://www.youtube.com/watch?v=PIB1jhNCqis>
- Muñoz, J. (2015). *Clase de Kin-Ball en el Infante Don Felipe*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0tz4ufJPYWs>
- Namdres (2015a). *Iniciación al Kin Ball en Educación Física 5º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=WIMHftAD0qw>
- Namdres (2015b). *Iniciación al Kin Ball en Educación Física 6º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=4tLbPGwpVlo>
- Rojas, P. y Obrero, J. (2009a). *Fichas de iniciación al Kin-Ball para secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Rojas, P. y Obrero, J. (2009b). *Fichas de iniciación al Kin-Ball para primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- TAFADMadrid (2016). *¿Qué es el Kin Ball?* En <https://www.youtube.com/watch?v=cRhOLCFtRK4>
- Wikipedia (2016a). Kin-Ball. En <https://es.wikipedia.org/wiki/Kin-Ball>

⇒ TCHOUKBALL

El tchoukball es otro juego no sexista, cooperativo, divertido, que se puede jugar en todas las edades y que no requiere una condición física exigente. Ha sido galardonado en 1970 con el premio Thulin por la Federación Internacional de Educación Física, avalado por la UNESCO en el 2001, como deporte para el desarrollo, integración y la paz, y por la National Association for Sports and Physical Education (NASPE) de Estados Unidos (Barnechea, 2010).

Fue creado en 1970, por el biólogo suizo Dr. Taz Osky que creía que «el objetivo de las actividades físicas humanas no es ser campeones, sino contribuir a la construcción de una sociedad armoniosa». Su objetivo era desarrollar un deporte de equipo que no implicara heridas graves como las que ocurren en otros deportes (Wikipedia, 2016b). Está regulado por una Federación Internacional y se ha extendido por diversos países de Europa, Asia, América y África.

En la página web de la Federación Suiza de Tchoukball señala las siguientes cualidades de este deporte (Barnechea, 2010, 20):

Asequible: cinco minutos de explicación son suficientes para empezar a jugar; para el debutante es lúdico desde los primeros minutos, ya que los gestos son simples y naturales; una condición física moderada es suficiente y las reglas básicas son fáciles de aprender; una vez que tenemos el balón y un cuadro de rebote no hace falta más material para empezar y es ideal para toda persona que le gusta la actividad física en equipo.

Intenso: un deporte completo, apasionante y divertido; de una parte, la ausencia de destrucción del juego, la inteligencia para jugarlo, y de otra, el ritmo sostenido y los gestos espectaculares hacen de este deporte único y placentero.

Táctico: es un verdadero deporte de equipo; la observación, la atención constante, la anticipación y la inteligencia en el juego son más importantes que las cualidades atléticas y demanda una verdadera cohesión de grupo.

Fair Play: una filosofía ejemplar donde predomina el juego limpio; se busca eliminar el antijuego y la agresividad. Todo juego hostil o de obstruir la fluidez del juego está prohibido; un deporte para la coeducación, un deporte mixto y un deporte para todos.

A continuación, se presentan algunas de las reglas básicas.

Objetivo. Hacer rebotar el balón en los marcos y que éste caiga al suelo antes de que el equipo rival pueda evitarlo.

Jugadores/as. Puede variar, pudiendo jugar 2 equipos de entre 3 a 9 jugadores/as cada uno. Cada equipo debe diferenciarse con ropa o distintivo de color diferente.

Material. Se necesitan 2 marcos metálicos, de 90 x 90 cm., que quedan inclinados 55 grados, en cuyo interior hay una maya sujeta con cuerdas elásticas (ver ilustración 2). Si no se tuviera en los centros escolares este material, podría ser sustituido por una madera.



Ilustración 2. Marcos de Touchkball (tomado de GDD, 2016)

Se juega con un balón de balonmano, pero puede sustituirse por otro de similares características como: balón de gimnasia, fútbol, voleibol, etc. Tiene que ser liviano, manipulable con una mano y que tenga un buen bote.

Terreno de juego. La única condición es que sea plano, pudiendo aprovecharse instalaciones deportivas tradicionales (voleibol, tenis...) o terrenos al aire libre con césped, arena, incluso en playa o piscina.

En competiciones oficiales las medidas son de 20x40 mt., pudiendo adaptarse según al número de jugadores/as, por ejemplo: 40 x 20 para equipos de 9 jugadores/as; 14/17 x 24/30 para equipos de 9 jugadores/as.

El campo está dividido en dos partes. En el medio de las líneas del fondo hay una zona semicircular de 3 m. de radio, llamada "zona prohibida", que si es posible es

recomendable que tenga un color diferente (ver ilustración 3). Por fuera de las líneas de fondo y pegados a la zona prohibida se colocan los marcos.

Zona Prohibida

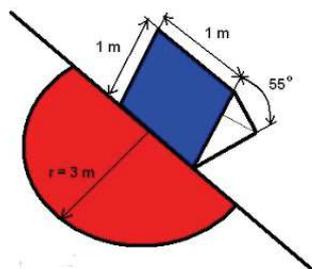


Ilustración 3. Zona prohibida y colocación del Marco (tomado de GDD, 2016)

Desarrollo del juego. Tras sortear qué equipo inicia el juego, uno de sus jugadores/as pone en juego el balón colocándose fuera de la línea de fondo, iniciándose así el primer pase. Entonces, el equipo debe llevar el balón al marco opuesto de la cancha.

El balón puede ser tomado, lanzado, empujado o impulsado por las manos, la cabeza y tronco, igual que en balonmano. No está permitido caminar con el balón en las manos, salvo para lanzar al marco, en tal situación se puede dar tres pasos. Se permite el pivoteo en el pie de apoyo (similar al baloncesto) para amagar al rival. El balón no puede caerse de las manos al suelo o ser retenido por más de 3 segundos. Para hacer una jugada se permite hasta un máximo de tres pases para luego atacar un marco.

La regla principal de este deporte es “dejar jugar”, por lo que se produce un ataque pasivo, en el que no se puede interceptar los pases de los rivales, ni entorpecer su juego. Sólo se permite tomar posición y anticiparse a la caída del balón en el terreno de juego.

Cuando el balón es lanzado al marco por un equipo (atacante) y este rebota en él, debe ser recuperado por el equipo atacado (defensor) el cual podrá elegir atacar el mismo marco defendido o llevar el ataque hacia el marco situado en el otro extremo de la cancha. Cada marco puede ser atacado hasta tres veces consecutivamente. Si no se ha logrado puntos, el nuevo ataque debe ser llevado al otro marco.

Cuando un equipo comete una falta, se anota un punto a favor del equipo adversario y la puesta en juego la realiza el equipo que no ganó el punto, desde el lugar en donde se cometió la falta. Cuando se obtiene puntos mediante rebote en el marco y posterior caída del balón dentro del campo de juego (pero fuera de la zona prohibida), reanuda el juego el equipo que cedió el punto, desde detrás de la línea de fondo. Cuando el balón abandona el campo sin tocar el piso, hay lateral y punto, para el equipo que no cometió la falta.

Dan lugar a una infracción, y punto a favor del equipo no infractor, cualquiera de las siguientes situaciones: caminar con el balón en las manos; no dejar jugar al equipo contrario; interceptar pases del equipo rival; dejar caer el balón al suelo; hacer salir el balón fuera de los límites del campo; no dar en el marco al lanzar; dar un cuarto pase en la misma jugada; pisar la zona prohibida; si al lanzar al marco, el balón cae en zona

prohibida; tomar un rebote lanzado por uno mismo o por un compañero de equipo; lanzar el balón hacia un adversario/a de forma intencionada; agredir física o verbalmente a alguien.

Fin del juego. Gana el equipo que consiga dos de los tres sets del partido. Cada set dura 15 minutos cada uno. También puede jugarse por puntos (20-35)

Diversos autores han publicado sobre este deporte, como, por ejemplo, Barnechea, (2010); GDD (2016); Wikipedia (2016b). También en los siguientes vídeos se puede ver cómo jugar al Tchoukball: Luis Izquierdo Clemente (2014); Luis mi (2015); Tchoukball Chile (2015).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE TCHOUKBALL

-Barnechea, C. (2010). *Tchoukball. Un deporte alternativo para todos*. Sevilla: Wanceulen.

-GDD (2016). *Tchoukball. Un juego no violento*. En <http://tchoukballchile.blogspot.com.es/>

-Luis Izquierdo Clemente (2014). *Alumnos/as de 5º jugando a Tchoukball*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Od3TNqEYb8E>

-Luis mi (2015). *6º Tchoukball 2014-15*. En <https://www.youtube.com/watch?v=LAINC-UIQ0M>

-Robles, J. (2009). Tchoukball. Un deporte de equipo novedoso. Propuesta de aplicación en Secundaria. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 16, 75-79. En <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281015.pdf>

-Tchoukball Chile (2015). *Reglas y Conceptos Básicos*. En https://www.youtube.com/watch?v=UCuQDcl_flg

-Wikipedia (2016b). *Tchoukball*. En <https://es.wikipedia.org/wiki/Tchoukball>

⇒ **ULTIMATE**

El ultimate es un juego de equipo mixto, que recoge elementos del fútbol americano, baloncesto y rugby. Se juega con un disco volador (frisbee) y una de sus características es que no tiene nadie de equipo arbitral, por lo que se regula por el espíritu deportivo de las/os jugadoras/es.

Su origen se encuentra en las universidades de EEUU en los años 60, pasando a Europa en los años 80 y a España en los 90. Desde 1985 está regulado por la Federación Mundial del Disco Volador (WFDF). En nuestro país, la Federación Española del Disco Volador es quien dirige este juego y organiza campeonatos nacionales. También existen clubes en diversas provincias. A continuación, se presentan las reglas fundamentales de este juego, debiendo ser adaptadas a las características del espacio escolar y del grupo-clase.

Objetivo. Obtener puntos capturando el disco en una zona de anotación situada al lado opuesto del campo.

Jugadores/as. Son dos equipos, 7 contra 7 (en pista cubierta o en playa 5 contra 5). Este número puede variar en función del espacio del que se dispone.

Material. Un disco volador que pesa 175 gr.

Terreno de juego. Oficialmente, el juego se desarrolla en un campo rectangular de 100m x 37m, con dos áreas de meta, de 18m. de profundidad, sin porterías algunas. También existe la modalidad en playa, con unas dimensiones menores (ver ilustración 4).



Ilustración 4. Terreno de juego para el Ultimate (tomado de <http://www.guayota.es/frisbee/como.php>)

Inicio del juego. Para sortear qué equipo inicia el partido se utiliza el propio disco (boca arriba o boca abajo). Tras el sorteo, los dos equipos se colocan en su línea de meta. El disco está en posesión del equipo que defiende, que debe entregarlo al equipo atacante. El equipo que defiende levantará el disco para preguntar “¿listo?” y cuando el equipo en ataque responda “sí” levantando un brazo, la defensa lanzará el disco lo más lejos posible (dentro del campo). Entonces un/a jugador/a del equipo atacante recogerá el disco para empezar el juego.

Desarrollo del juego. El/la jugador/a que tiene el disco no puede desplazarse con el disco en la mano, pero puede pivotar sobre un pie (como en baloncesto). No puede haber contacto físico entre jugadores/as. No se puede retener el disco más de 10 segundos (que serán contados en voz alta por la defensa). Para avanzar hay que realizar buenos pases, sin dejar caer el disco a tierra, hasta conseguir pasar a un/a jugador/a del equipo que se encuentre en la zona de meta, consiguiendo entonces un punto. Se pierde la posesión del disco cuando: el equipo atacante deja caer el disco a tierra por un mal pase o una mala recepción; cuando no ha conseguido pasar antes de los 10 segundos; cuando la recepción sea fuera del campo; o cuando la defensa consiga interceptar o coger el disco. En cada punto hay un cambio de campo. Cuando se totalizan 10 puntos hay un descanso de 10 minutos.

Final del juego. Gana el partido el equipo que consiga 19 puntos, siempre sacando una diferencia de dos, si no hay esta diferencia, el primero que llegue a 21 puntos.

Para más información y ver cómo se juega al ultimate se puede consultar los siguientes documentos: Lidelcas (2009); González (2014); Namdres (2014b); TV San Jorge (2015);

Federación Española de Disco volador (2016); Quijotes + Dulcineas (2016); Las chicas también juegan (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE ULTIMATE

-Federación Española de Disco Volador (2016). *¿Qué es el Ultimate?* En http://www.espadisc.org/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=27

-González, J. (2014). *Técnicas de lanzamiento de frisbee*. En https://www.youtube.com/watch?v=Sh2qEuk_8tM

-Las chicas también juegan (2016). *Cómo se juega al Ultimate Frisbee*. En <https://www.youtube.com/watch?v=WaVwmdt658Y>

-Lidelcas (2009). *Cómo jugar al Ultimate Frisbee*. En <https://www.youtube.com/watch?v=-bWFGLRywbw>

-Namdres (2014b). *Ringo. Ultimate en Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Rtoq5BKATdE>

-Quijotes + Dulcineas (2016). *¿Qué es Ultimate Frisbee?* En <http://www.losquijotes.es/que-es-ultimate-frisbee>

-TV San Jorge (2015). *Lanzamientos básicos del Ultimate*. En <https://www.youtube.com/watch?v=dANdgbYCZDY>

⇒ **COLPBOL**

El colpbol es un deporte creado en 1997, por el profesor de Educación Física Juanjo Bendicho. Es un juego colectivo, mixto, sencillo, dinámico, que promueve la participación, la colaboración y la comunicación, tanto para Educación Primaria como para Educación Secundaria. Las características y reglas básicas de este juego son las siguientes:

Objetivo. Introducir, a base de golpes con las manos, brazos o parte superior del cuerpo, una pelota en la portería contraria.

Jugadores. El juego se desarrolla entre 2 equipos mixtos de 7 jugadores (6 + 1 portero).

Material. 2 porterías de 2 metros de alto y 3 de ancho. Un balón (entre 65 -72 cm. de circunferencia) de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico.

Terreno de juego. Pista polideportiva aproximadamente 20mx40m. (como la de balonmano). Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros, delimitada por una línea discontinua.

Inicio del juego. El miembro del equipo arbitral lanza el balón verticalmente (como en baloncesto) en el centro del campo.

Desarrollo del juego. La pelota solo se puede jugar a base de golpes, con las manos, brazos, la parte superior del cuerpo, excepto con el puño. No se puede golpear la pelota dos veces consecutivas (doble). Sólo el/la portero/a puede jugar el balón con el pie, pero solo en defensa (si el balón procede de un contrario). El balón no se puede agarrar ni lanzar. Son faltas: hacer doble toque; toque intencionado con las piernas o pies; golpear el balón con el puño cerrado; retener, agarrar o lanzar el balón con una o ambas manos; empujar o agarrar al contrario. Cuando se comenten, un/a jugador/a del equipo contrario saca desde la línea de banda, lo más cerca posible al lugar donde se ha producido la falta.

La duración del encuentro para equipos de edades inferiores a 18 años es de 2x20 minutos si tienen de 18 a 13 años y de 2x12 minutos de 8 a 12 años, en estos dos casos con un descanso de 5 minutos.

Final del juego. Gana el equipo que más goles ha conseguido.

Se puede obtener más información y recursos sobre el Colpbol en: González (2013); Bendicho (2015); Navarrete (2016); Ramos (2016). En los siguientes vídeos se puede ver cómo se juega al Colpbol: Canalreport deportes (2011a y 2011b); Bildotxa (2011); Jbarriuso1 (2012); Sergio Carrasco (2014); Mestre acasa (2014); Namdres (2015c); Jorge Font (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE COLPBOL

-Bendicho, J. (2015). *El Colpbol: un deporte integrador e igualitario*. Editors Carena.

-Bildotxa (2011). *Colpbol*. En <https://www.youtube.com/watch?v=rL-AZjZkYBY>

-Canalreport deportes (2011a). *¿Qué es el Colpbol?* En https://www.youtube.com/watch?v=4_wa4b8vjbl

-Canalreport deportes (2011b). *Colpbol Encuentro final 2011*. En <https://www.youtube.com/watch?v=zhvp06s0FEM>

-González, J. L. (2013). *Unidad Didáctica de Colpbol. Educación Física. Recursos Didácticos*. En <http://educacionfisicaigna.blogspot.com.es/2013/12/unidad-didactica-de-colpbol.html>

-Jbarriuso1 (2012). *Colpbol 6º A*. En https://www.youtube.com/watch?v=lr_M4QEt2Mw

-Jorge Font (2016). *Colpbol E.F IES La Nucia*. En <https://www.youtube.com/watch?v=VKrhuascjzl>

-Mestre acasa (2014). *Colpbol*. En <https://www.youtube.com/watch?v=-FmcfeyYyrg>

-Namdres (2015c). *Iniciación al Colpbol en Educación Física 4º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=iVKbeVoEHvU>

-Navarrete, R. (2016). *Colpbol. Unidad Didáctica*. En <http://carlosminguez.com/wp-content/uploads/2016/06/Ud-Colpbol.pdf>

-Ramos, I. (2016). *Unidad Didáctica de Colpbol. En Educación Física. Recursos Didácticos*. En: http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/ud_colpbol.pdf

-Sergio Carrasco (2014). *Juegos Educación Física - Colpbol (Adaptado)*. En <https://www.youtube.com/watch?v=M4h1Hs3aUWg>

⇒ **DATCHBALL**

El datchball es un deporte nuevo, de equipo, mixto e integrador, en el que no hay contacto directo, y que estimula la participación porque todos los/las componentes del grupo se sienten útiles y necesarios durante el juego.

Fue creado en 2005, por un profesor de Educación Física, Roberto Navarro, que adaptó las normas de un juego estadounidense llamado 'Dodgeball' y lo puso en práctica con su alumnado de 5º de Primaria del colegio de Brea de Aragón. Según el autor, "se trata de un deporte que nace de la convicción de que la participación y la competición no deben ser caminos tan distantes".

Los valores educativos y formativos de este deporte han conseguido que se extienda a nivel internacional. En nuestro país, el Gobierno de Aragón, a través del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, ha decidido incluirlo en su currículo de Educación Física entre las actividades pedagógicas a realizar en el curso 2016-2017.

Según la Asociación Internacional de Datchball (2016), a través de este deporte se desarrollan tanto aspectos cognitivos (concentración; toma de decisiones; velocidad de reacción y estrategia), como aspectos motores (habilidades motrices básicas; coordinación dinámica general y óculo manual y exigencia física), como aspectos emocionales (pertenencia al equipo; integración; diversión; participación; coeducación; nobleza; superación; autoestima; respeto al rival y respeto al árbitro).

A continuación, se presentan las reglas fundamentales para jugar al Datchball, aunque existe un reglamento oficial más amplio (ver en la Asociación Internacional de Datchball, 2016).

Objetivo del juego. Eliminar a los/las jugadores/as del equipo contrario dándoles a través de los lanzamientos con unas pelotas de espuma.

Jugadores/as. 2 equipos mixtos de 6 jugadores/as (mínimo 2 chicas o 2 chicos por equipo).

Material. 3 pelotas de espuma de colores diferentes y una cuerda para separar los campos.

Terreno de juego. Se requiere de un espacio cerrado en el que las paredes forman parte del juego y sus dimensiones pueden variar en función de la edad, desde 7 x 14 con los de 3º y 4º de Educación Primaria, hasta los 18 x 8 a partir de 1º de la ESO. El campo está dividido en dos, separados por una cuerda central.

Comienzo del juego. Una vez sorteados los campos entre los capitanes del equipo (elegidos al azar), ambos equipos se reúnen en el centro para saludarse y desearse suerte. A continuación, todo el equipo se coloca al fondo del campo, pegados a la pared de su campo. A la voz de "Datchball", los/as jugadores/as pueden ir a coger una de las 3 pelotas que se encuentran repartidas por la línea central.

Desarrollo del juego. Cuando un/a jugador/a es golpeado y la pelota toca el suelo queda eliminado y se queda sentado en un banco lateral sin tocar ya la pelota. Si un balón toca a dos personas y cae al suelo habrá sido un disparo que "mate a 2". Los/as jugadores/as eliminados se pueden ir salvando si algún miembro de su equipo coge la pelota en un tiro directo, sin tocar el suelo. También pueden quedar eliminados los/as jugadores/as que pisan el campo contrario o la cuerda central. Se van salvando en el mismo orden en que han sido eliminados.

La pelota puede servir de escudo protector, rechazando la pelota lanzada con la pelota que se lleva en la mano, pero si toca alguna parte del cuerpo, aunque se lleve pelota, el jugador es eliminado. Cada equipo deberá tener al menos una persona del equipo arbitral. Ambos deberán esforzarse en hacer cumplir el reglamento y por su parte, los/las jugadores/as deberán facilitar el arbitraje, aceptando las decisiones.

Final del juego. Cuando se ha eliminado a todo el equipo contrario se habrá ganado una partida. Hay que ganar 3 partidas para ganar el partido.

Es fundamental aceptar la victoria o la derrota, por lo que, al finalizar el partido, es obligatorio que ambos equipos se reúnan, bien para felicitar al equipo ganador o bien para agradecer su participación.

El propio creador del Datchball (Navarro, 2016) ofrece una unidad didáctica de iniciación. También se puede obtener más información o ver cómo se juega al Datchball en: Navarro (2013); Gil Tejada (2015); Asociación Datchball (2015 y 2016); Asociación Internacional de Datchball (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE DATCHBALL

-Asociación Datchball (2015). *Datchball tutorial: ¿Cómo jugar a Datchball?* En <https://www.youtube.com/watch?v=B7tB0o4ui1U>

-Asociación Datchball (2016). *DATCHBALL EN LOS JJDD en Edad Escolar en Aragón, Sistema de puntuación en valores.* En <https://www.youtube.com/watch?v=6TQihWRleQE>

-Asociación Internacional de Datchball (2016). *Datchball.* En <http://www.datchball.com/>

-Gil Tejada, J. A. (2015). *Datchball, un deporte alternativo*. En https://www.youtube.com/watch?v=pBE_ITVRFKU

-Navarro, R. (Coord) (2016). *El Datchball extraescolar. Primaria*. Zaragoza: Asociación Internacional de Datchball.

-Navarro, A. (2013). *Partida Datchball líneas rojas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=261lwEaXzw>

⇒ PINFUVOTE

El pinfuvote como señala su autor Juan Lorenzo Roca Brines (2016), “este nuevo juego atiende a la diversidad, incentiva la coeducación, es integrador y de fácil ejecución, desarrollando los valores de respeto y juego limpio”.

Su nombre responde a las siglas Ping-pong (Pin), fútbol (fu), voleibol (vo) y tenis (te). Sus reglas son una fusión de estos cuatro deportes. El autor, a través de su página web oficial, nos explica cómo se juega.

Objetivo del juego. Intentar pasar la pelota al otro campo golpeándola con cualquier parte del cuerpo (con/sin 1 bote previo), recibir y devolverla al otro campo, utilizando como máximo 3 golpes aéreos (realizado por diferentes jugadores/as), entre los cuales se puede dejar que la pelota de un bote.

Jugadores/as. El número de jugadores/as puede variar considerablemente (equipos de 4 hasta 20), dependiendo de la amplitud del campo. Los equipos han de ser mixtos. En cada equipo habrá un/a capitán/a que se distingue del resto de sus compañeros/as por llevar un brazalete o lazo en el brazo izquierdo.

Material. Se necesita una pelota de goma-espuma (entre 60/70 cm. de circunferencia), de textura blanda, ligera, que pese poco, y con un bote agradable. Las podemos encontrar con diversos colores (naranja, amarillo y azul). Una red que divide el campo a una altura de 1,07 m. y sujeta a dos postes laterales más altos señalizados en bandas rojas y blancas, amarillas-negras o similar.

Terreno de juego. Debe ser liso y la superficie puede ser albero, cemento y en el mejor de los casos parquet o tarima flotante. Las medidas del campo dependen del nº de jugadores/as que van a participar y para reutilizar las pistas que podemos encontrarnos en colegios o institutos. Por ejemplo, se podría utilizar un campo de voleibol (para equipos de 4, 5 y 6 jugadores/as), un campo de baloncesto (para equipos de 7, 8, 9 y 10) o incluso campos más grandes, donde podrían jugar equipos de 11 hasta 20.

El campo se divide en dos, por una red de 1m de altura. A su vez, cada campo se divide en dos por una línea (paralela a la red) que en medio tiene un círculo, donde se realiza el saque.

Desarrollo del juego. El equipo arbitral junto con el capitán de cada equipo sorteará el campo. Otra función de los/las capitanes/as es entregar el orden de saque en cada set.

En relación a la cercanía de la red, la primera zona se llama “delanteros/as” y los más retrasados cerca de la línea de fondo son los “traseros/as”. Los/las jugadores/as se repartirán por igual en cada zona. Si el equipo fuera impar, un/a jugador/a estaría situado siempre dentro del círculo de saque hasta que finalice el SET.

El/la jugador/a que realiza el saque puede hacerlo con diversas partes del cuerpo (pero sin saltar): con el pie de forma directa y golpeándola en el aire; con el pie después de botar en el suelo; con una mano simulando un lanzamiento de balonmano; con la mano alta realizando un saque de tenis; con la mano baja realizando un saque de seguridad; y con la cabeza.

En el saque, la pelota debe pasar al otro campo sin tocar la red. Si tocase se produce “media” (concepto de ping-pong) teniendo derecho a realizar otro saque. Los/las jugadores/as libremente pueden moverse dentro de su zona durante el set de juego. Al finalizar el set se puede optar por cambiar de zona.

Está permitido un máximo de tres toques aéreos donde puede golpearse la pelota directamente. También se puede esperar que la pelota bote en el suelo, por lo tanto, podrán producirse como máximo tres toques, sean con manos, pies o cabeza y tres botes entre cada uno si se estima conveniente. Si la pelota bota sobre cualquier línea del campo dicha acción será considerada válida.

Durante el partido, la red solo puede ser tocada por la pelota, excepto en el saque, que, en caso de que se produjera, se volvería a sacar. Se consigue un punto cuando se producen algunas de estas situaciones: la pelota bota en el suelo dos veces seguidas; la pelota no rebasa la altura de la red; la pelota es lanzada fuera del campo; el/la jugador/a golpea dos veces seguidas; el equipo toca la pelota más de tres golpes aéreos.

También se consiguen puntos por faltas antirreglamentarias: por invadir el campo contrario por encima o por debajo de la red; por rematar directamente después de saque sin que haya habido juego previo; por tocar la red con cualquier parte del cuerpo, aunque sea de forma indistinta; por cambiar un/a jugador/a de una zona a otra sin haber finalizado el set.

Por último, también se consiguen puntos por las siguientes faltas técnicas: al insultar a un/a compañero/a del propio equipo, o del contrario; al insultar o burlarse del equipo arbitral; al realizar cualquier acto antideportivo sobre la pelota; al cometer cualquier gesto o insulto sobre el público. Si la falta es grave, el equipo arbitral podrá expulsar al jugador/a del terreno de juego, entrando otro en su lugar.

Cuando el equipo que tiene posesión de saque y el/la jugador/a que está sacando obtiene 3 puntos seguidos de saque o de jugadas, se producirá un cambio de líneas de jugadores/as delanteros/os y traseros/as en los dos equipos. Dicha acción será indicada por el equipo arbitral en caso de incumplimiento de algún/a jugador/a, esta causa será motivo de falta y el miembro del equipo arbitral dará el punto al otro equipo. Después de haber realizado el cambio de líneas el equipo que tenía el saque, seguirá sacando, pero lo hará otro jugador/a. Esta regla pretende que haya una estimulación en los/las jugadores/as de los dos equipos.

Los cambios de jugadores/as son ilimitados, quedando a criterio del entrenador/a y respetando siempre el principio de igualdad, no pudiendo existir superioridad numérica en ninguno de los dos equipos. La sustitución de un jugador/a por otro/a podrá realizarse cuando se haya terminado la jugada y antes del comienzo del saque, no importando el equipo que tenga la posesión del balón. Durante el juego, los/las capitanes/as son las únicas personas que pueden dirigirse al miembro del equipo arbitral de forma respetuosa para poder aclarar cualquier situación dudosa del juego.

Final del juego. Gana el equipo que haga 3 sets (3-0; 3-1; 3-2). Un set equivale a 25 puntos y siempre habrá una diferencia de 2 puntos. Si se llegara a jugar el quinto set, éste valdría 15 puntos.

Para más información o ver cómo se juega, se pueden consultar las siguientes páginas de internet: Onthewey (2009); Pinfuvote (2011); Martín, (2014); Actividades deportivas alternativas de Segovia (2014); Roca (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE PINFUVOTE

-Actividades Deportivas Alternativas de Segovia (2014). *Pinfuvote*. En <https://www.youtube.com/watch?v=kGarXrNidw>

-Martín, A. (2014). *Pinfuvote*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0-xY08Z4IMc>

-Onthewey (2009). *PINFUVOTE. Algunas normas básicas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=fV5pEL74wGY>

-Pinfuvote (2011). *Campeonatos de Pinfuvote de Primaria y Secundaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=f5EgRDE8kfk>

-Roca, J. L. (2016). *Pinfuvote*. En <http://www.pinfuvote.net/>

⇒ **BIJBOL**

El bijbol es un juego creado por la profesora de Educación Física, M^a Teresa Miña Encinas, del Colegio Público Carmen Cabezuelo. Es colectivo, mixto, coeducativo y de contacto. En su página web explica cómo surgió este juego, así como sus características y sus reglas (Miña, 2016).

Objetivo. Marcar un gol al equipo contrario.

Jugadores/as. Juegan 2 equipos de 8 jugadores/as (4 atacantes y 4 defensas. No hay porteros/as), aunque el número se puede adaptar en función del grupo-clase.

Material. Se juega con una pelota gigante de 50 cm. de diámetro, cubierta de PVC y rellena de aire en su interior. Dalter la comercializa como “Ball Activity”.

Terreno de juego. Se puede utilizar un campo de fútbol sala.

Inicio del juego. Una vez sorteados los campos los/as jugadores/as de cada equipo se sitúan dentro de su área de defensa. El partido comienza cuando el/la docente, monitor/a lanza la pelota al aire desde el centro de la línea de banda y los/las jugadores/as salen corriendo a disputarla. Tras el descanso los equipos cambian de campo y se inicia la segunda parte de igual modo. Si hubiera prórroga también se comienza así.

Desarrollo del juego. Está permitido: desplazar la pelota mediante golpes, botes o rechaces con cualquier parte del cuerpo; tocar la pelota estando ésta dentro del área invadiendo el espacio aéreo, pero sin pisar los/as jugadores/as la línea del área o dentro de ella. No está permitido: estar dentro de las áreas (excepto en el saque de portería o de falta que la realizará un único jugador/a); retener la pelota entre manos, pies o cuerpo con la ayuda de la superficie del terreno; zancadillear, golpear, empujar o agarrar a los/las jugadores/as; disputar la pelota más de dos jugadores/as de un mismo equipo.

Las infracciones cometidas se sancionan con falta. Todos los saques de falta pueden ir directamente a portería. La pelota se coloca en el suelo en el lugar donde se produjo la infracción y se golpea con el pie o con la mano. Se puede colocar barrera a tres metros de la pelota siempre y cuando haya espacio suficiente entre el lugar de la falta y el área. Si un/a atacante se mete dentro del área contraria se pita falta. Ésta será sacada por un/a jugador/a del equipo contrario desde el lugar por el que entró el atacante, aunque el encargado/a de sacar tenga que situarse dentro de su área.

Penalti. Si un/a jugador/a defensor/a está dentro de su área para evitar un posible gol, toque o no la pelota, se sanciona con penalti (excepto en el saque de portería o de falta). Será lanzado mediante un golpe de pie o de mano por un/a jugador/a del equipo contrario situando la pelota en el punto de la línea de área centrado con respecto a la portería. El resto de jugadores/as deben estar por detrás del jugador/a encargado de lanzar.

Saque de centro. Cuando un equipo encaja un gol vuelve a poner la pelota en juego desde el punto del centro. Todos los/las jugadores/as deben situarse en su campo, fuera de las áreas y fuera del círculo central a excepción del jugador/a encargado/a de

sacar, que lo hará desde el centro y hacia sus compañeros/as. Se saca golpeando la pelota con el pie o con la mano.

Saque de portería. Cuando la pelota es enviada fuera del campo por detrás de la línea de fondo por el equipo atacante, vuelve a poner la pelota en juego un/a jugador/a del otro equipo desde cualquier punto de su área, saliéndose de ella inmediatamente después. Puede efectuar el saque con el pie o con la mano. El equipo contrario habrá de situarse a un mínimo de tres metros respecto de la línea de área desde donde se efectuará el saque. Es posible que en el desarrollo del juego una pelota quede muerta dentro de un área, es decir, la pelota se quede quieta, en ese momento el equipo cuya portería esté amenazada realizará un saque de portería.

Saque de esquina. Cuando la pelota es enviada fuera del campo por la línea de fondo por el equipo defensor, un/a jugador/a del equipo atacante pondrá la pelota de nuevo en juego colocando la pelota en la esquina más cercana al lugar por donde salió y la golpeará con la mano o con el pie. Los/as jugadores/as defensores no podrán estar a menos de tres metros de la pelota.

Saque de banda. La pelota sale fuera cuando bota encima o tras la línea de banda. Si un/a jugador/a que está pisando la línea o fuera del campo, toca la pelota, aunque ésta no haya salido, también se considera fuera. Saca el equipo contrario del último jugador/a que tocó la pelota. Se saca desde el punto por donde salió golpeándola con el pie o con la mano. Se puede lanzar directamente a portería, pero no podrá situarse ningún jugador/a del equipo contrario a menos de tres metros de la pelota. No se permite autopase.

El gol es válido cuando la pelota rebasa la línea de portería en su totalidad.

-Final del juego. Un partido de Bijbol dura treinta minutos, dividido en dos tiempos de quince y con un descanso intermedio de cinco. En el descanso los/as jugadores/as cambian de campo. Gana el equipo que consiga meter más goles. En caso de empate se jugará una prórroga que finalizará cuando uno de los equipos marque gol.

Para más información, consultar la página web de su creadora: Miña (2016a y 2016b) o sus vídeos colgados en YouTube Tere Miña (2010, 2015 y 2016). También Dalter (2016) nos ofrece el reglamento.

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE EL BIJBOL

-Dalter (2016). *Reglamento de Bijbol*. En <http://static.plenummedia.com/35678/files/20120131145310-reglamento-bijbol.pdf>

-Miña, M. T. (2016 a). *El Bijbol*. En <http://perso.wanadoo.es/bijbol/presentacion.htm>

-Miña, M. T. (2016 b). *Bijbol. Tu deporte alternativo*. En <http://www.bijbol.es/>

-Tere Miña (2010). *Bijbol*. En <https://www.youtube.com/watch?v=N-EnOfciHHg>

-Tere Miña (2015). *Bijbol Jornada 2015 2 Goles*. En <https://www.youtube.com/watch?v=82tVSrzVvd4>

-Tere Miña (2016). *Bijbol 2016 III Jornada Tere Miña, arbitra*. En <https://www.youtube.com/watch?v=eJzwME9xSw4>

⇒ **BIGBALL**

El bigball, creado por el maestro Kisco Vázquez del C.E.I.P. Miguel Rueda, es un juego similar al voleibol, pero lo transformó buscando una mayor durabilidad del balón en el aire y sin alargar los puntos. El propio autor nos explica las características y reglas básicas de este juego.

Objetivo. Hacer botar la pelota en el campo contrario, que el equipo contrario pase la pelota por debajo de la red, o conseguir que el equipo oponente tire la pelota fuera de los límites de mi campo. Estas son las tres únicas formas de conseguir punto.

Jugadores/as. Depende de las dimensiones del campo y el número de jugadores/as. Se puede adoptar en función del grupo-clase.

Material. Una pelota globo gigante. A ser posible de las mismas dimensiones que la que se utiliza en el deporte del kin-ball, aunque cualquier otra puede valer y hacer la misma función.

Terreno de juego. Es como un campo de voleibol, 18 x 9, aunque se puede ajustar según los espacios disponibles de cada centro. El campo está dividido en 2 partes, separados por una red que debe estar como mínimo 30-50 cm. más alta que la cabeza del alumnado.

Inicio del juego. Para saber quién empieza el partido se hace un sorteo.

Desarrollo del juego. Durante el juego, los saques se realizan en un orden establecido previamente (1º, 2º, 3º, 4º, etc.) y se va alternando indistintamente de que se haya conseguido punto o no, de tal forma que un/a jugador/a no puede sacar dos veces seguidas. Así como, tampoco podrá sacar dos veces, si previamente no han sacado todos los/as compañeros/as de su equipo. El número de toques no está limitado, pudiendo darse todos los necesarios para pasar el balón al campo contrario.

Final del juego. El partido se disputa en dos modalidades: por tiempo o por puntos. Si es por tiempo, se establece un tiempo determinado y el equipo que consiga mayor número de puntos en el tiempo establecido consigue la victoria. Si fuera por puntos, se establecen unos puntos a los que llegar, y el primero que lo consiga gana. Se aconseja 11 puntos por partido. Y en cuanto al tiempo, unos 10 min.

A través de un vídeo, colgado en YouTube por el propio autor (Kisco Vázquez, 2015a), se puede ver cómo se juega.

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE BIGBALL

-Kisco Vázquez (2015a). *Nuevo Deporte alternativo: el Bigball*. Educación Física. En <https://www.youtube.com/watch?v=T0Cj3lo2MEs>

⇒ **KORFBAL**

El korfbal fue creado por un profesor holandés, Nico Broekhuizen, a principios del siglo XX cuando impartía un curso de verano en Suecia. Su nombre procede de Korf, que en holandés significa “cesta”, y Bal que significa “pelota”. A través de este juego se trabaja la coeducación y la cooperación. Para poder puntuar es fundamental trabajar en equipo.

Objetivo. Pasar el balón por el cesto, de arriba abajo. Cada vez que se realiza se consigue 1 punto.

Jugadores/as. Para jugar se necesitan 2 equipos mixtos de 2 chicas y 2 chicos.

Material. 2 postes de 3,5 m., con una cesta de mimbre o plástico en su parte superior, situados a 6,5 de la línea de fondo, y un balón (sirve el de fútbol).

Terreno de juego. Una cancha al aire libre de 20 x 40 m., dividida en 2 campos (ver ilustración 5).

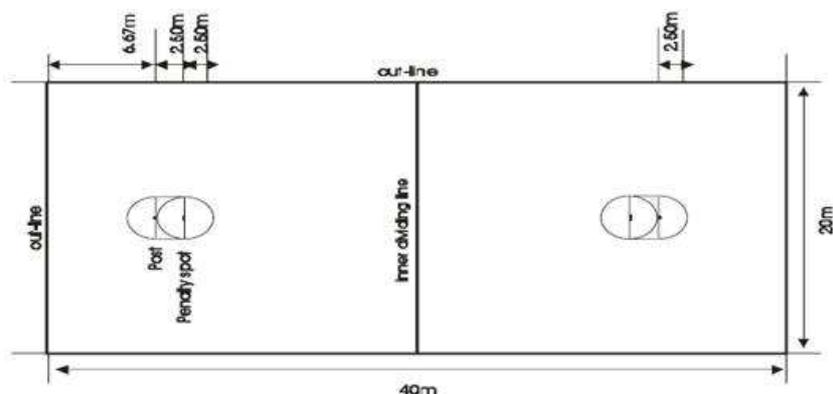


Ilustración 5. Cancha de Korfbal (tomado de Espinal Gadea (2016).

Inicio del juego. En cada mitad de campo se situarán 2 chicos y 2 chicas (2 atacantes y 2 defensas). El partido comienza con un saque desde el centro del campo realizado por un/a jugador/a atacante.

Desarrollo del juego. Cada jugador/a de un equipo cubrirá a otro jugador/a del equipo contrario. No está permitido que 2 personas cubran a un/a jugador/a. Los/as jugadores/as no pueden salirse de la mitad del campo que tienen asignada. Los componentes del equipo cambiarán sus funciones, es decir, los/las cuatro jugadores/as

que actuaban de defensa pasarán a actuar en ataque y viceversa cada vez que el marcador señale un tanto par.

El/la jugador/a que está en posesión del balón no se puede mover, deberá botarlo, pivotar, tirar a cesto o pasar a un/a compañero/a, aunque si puede dar el paso necesario para saltar y lanzar a cesto. Sus compañeros/as pueden moverse dentro de su mitad para conseguir la mejor posición de juego posible. No está permitido: tocar a un/a jugador/a del otro equipo; actuar con violencia; lanzar al cesto un jugador que actúa de defensa; tocar el balón con los pies; marcar a un/a jugador/a del otro sexo, o a uno que ya está marcado; entregar el balón en las manos del compañero/a, ya que debe ser pasado.

Estas infracciones serán penalizadas con tiro libre y será efectuado por un/a jugador/a del equipo perjudicado desde el lugar donde se cometió la falta y no se podrá acercar ningún jugador a menos de 2,5 metros. Al tirar a cesto hay que realizarlo en salto y con ambas manos. Cada vez que se consigue un tanto se realizará un saque desde el centro del campo. Se considera penalti cuando la infracción se realiza a un jugador en clara acción de tirar a cesto y anotar un punto, se lanzará desde el punto de penalti, en salto y a 2,5 metros del cesto y de cualquier jugador.

Final de juego. La duración del partido es de dos tiempos de 30' con un descanso de 10'. Gana el equipo que consiga más tantos.

Para más información y ver cómo se juega se pueden consultar los siguientes documentos: Fckorfbal (2011); Gantalcala (2011); Ana Musica (2014); Deportivo Doce, (2016); Espinal (2016); Varela Municipio (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE KORFBAL

-Ana Musica (2014). *KORFBALL- exhibición de 3ºY del IES la Hontanilla*. En https://www.youtube.com/watch?v=Ny38LYum_cQ

-Deportivo Doce (2016). *¿Qué es el Korbball*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0SCMljgJCOo>

-Espinal, A. (2016). *El korbball. Una propuesta de motricidad cooperativa*. En <http://www.monografias.com/trabajos93/korbball-propuesta-motricidad-cooperativa/korbball-propuesta-motricidad-cooperativa.shtml>

-Fckorfbal (2011). *Qué es el Korbball?* En <https://www.youtube.com/watch?v=YS2Ls3rAk-Y>

-Gantalcala (2011). *Gantalcalá - Compartiendo el Korbball*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Dho3YtY5xJI>

-Varela Municipio (2016). *Encuentro de Korbball en Varela*. En <https://www.youtube.com/watch?v=EoBEEI5YtMM>

⇒ **JUEGOS COOPERATIVOS**

Los juegos cooperativos se pueden crear con cualquier material. Algunos, como los paracaídas, por sus dimensiones, se prestan directamente a la cooperación. Otros pueden plantearse desde cualquier material, intentando buscar que exista un objetivo final común y que en el proceso de resolución tengan que intervenir todos los/las componentes del grupo. Se pueden encontrar numerosos juegos de este tipo como, por ejemplo: Arranz (2008); Carriedo (2011); Cascales, Gómez y García (2011); Didatecnia (2016); Maeztu (2016); Posadas (2016); Weebly (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE JUEGOS COOPERATIVOS

-Arranz, E. (2008). *Juegos cooperativos con paracaídas*. En http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/_juegos_cooperativos_con_paracaidas.pdf

-Carriedo, A. (2011). Unidad didáctica de juegos y desafíos cooperativos en la Educación Primaria. *Revista digital efdeportes.com*, 16 (155). En <http://www.efdeportes.com/efd155/juegos-y-desafios-cooperativos-en-la-educacion.htm>

-Cascales, C., Gómez, I. y García, A. (2008). Unidad Didáctica Juegos Cooperativos. *Revista digital Efdeportes.com*, 15 (153). En <http://www.efdeportes.com/efd153/unidad-didactica-juegos-cooperativos.htm>

-Didatecnia (2016). *Jugar con el paracaídas. Ideas para jugar con el paracaídas*. En <http://www.didatecnia.com/images/articulos/img6520.pdf>

-Maeztu, P. (2016). *Juegos con paracaídas*. En <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmaeztu1/files/2010/03/juegos-con-paracaidas.pdf>

-Posadas, V. (2016). Juegos cooperativos. *Educación Física en Primaria*. En <http://efceipmiguelhz.webnode.es/u-d-a-tener-en-cuenta-/juegos-cooperativos/>

-Weebly (2016). *Educación Física. Recursos didácticos. Juegos cooperativos*. En <http://edufisrd.weebly.com/juegos-cooperativos.html>

⇒ **ACROSPORT**

El acrosport, también llamado gimnasia acrobática, es una actividad que combina acrobacia y coreografía. Enfocado a la escuela y como señalan Vernetta, López y Panadero (2003, 30-31), entre sus objetivos específicos se encuentran:

-Desarrollar las actitudes de cooperación y participación: lograr el respeto mutuo; aportar ideas para un trabajo común; responsabilizar al grupo en la realización de un trabajo eficaz; y asumir roles diferentes dentro del grupo (volteador, portor, ayudante, director/a).

-Aumentar la sensibilidad artística: incorporar lo estético a la escala de valores; observar y valorar la expresividad artística propia del grupo y de los demás.

-Desarrollar la creatividad: indagar sobre esta capacidad a nivel grupal; sentir la satisfacción por la obra creada; y buscar nuevas posibilidades a ese acto creativo.

-Lograr un enriquecimiento de los tres mecanismos básicos del lenguaje corporal: alcanzar una mejor ocupación y organización espacial incidiendo en los tres niveles espaciales (bajo, medio y alto); mejorar las estructuras espacio-temporales; y conseguir un mejor conocimiento de las posibilidades de movimiento del cuerpo y su control postural.

-Conseguir actitudes lúdicas no competitivas: vivir el proceso por mero placer; y valorar el ejercicio físico con vistas a exhibir algo bello o estético.

En esta actividad, las chicas y los chicos pueden trabajar conjuntamente, ya sea en parejas, o en grupos entre 3 y 6 personas, en los que se distribuyen los siguientes roles y funciones (Wikipedia, 2016c):

Roles	Funciones	Acciones
Portor	Son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible.	Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones: Posiciones de base: actuando como superficie de apoyo estática a la cual se subirá el ágil. Arrancadas: acción en la cual el portor alza al ágil en un movimiento explosivo. Propulsiones: acción en la que el portor lanza al ágil a una fase aérea. Capturas: acción de capturar al ágil que se encuentra en fase de vuelo sin que llegue a tocar el suelo.
Ágil	Realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.	Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones: Posiciones de equilibrio: adopción de una postura estática sobre el portor. Subidas: movimiento progresivo en el que el ágil varía de una posición más baja a otra más alta sobre el portor. Saltos: acciones en las que se produce una pérdida de contacto con la superficie de apoyo tras la propulsión del portor. Recepciones: movimiento en el que el ágil toma contacto de manera equilibrada con el portor o con el suelo después de un vuelo.

Tabla 1. Roles, funciones y acciones en el Acroport (Wikipedia, 2016c)

Si las figuras o pirámides son de alta complejidad o riesgo, aparecerían dos nuevos roles:

-Ayudante: Actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarlo a adoptar su postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída.

-Observador/a: observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la figura/pirámide.

Las fases en la realización de las figuras o pirámides son:

Montaje: orden de dentro a fuera y de abajo a arriba; los portores forman una base estable y se anticipan a las acciones de los ágiles; los ágiles trepan lo más pegado posible al cuerpo del portor, de forma progresiva y controlada, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.

Mantenimiento: se debe mantener estable la pirámide al menos 2 segundos; correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos y control postural adecuado.

Desmontaje: orden de afuera a dentro y de arriba abajo (los últimos en formar la figura son los primeros en abandonarla, y viceversa); se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez.

Y entre los principios básicos para evitar lesiones o accidentes, destacan: la forma correcta de ejercer la figura; es fundamental que la comunicación entre el portor y el ágil sea continua; en el momento en el que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura; todos los movimientos de subida y bajada del portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas; los apoyos del ágil deben ser siempre “seguros”, de modo que no perjudiquen ni causen daño al portor. Para ello los apoyos deben realizarse siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo. Además, la espalda ha de estar siempre recta, evitando la formación de curvas.

Para más información sobre el Acrosport y ver experiencias directas realizadas en Educación Primaria y Secundaria, se puede consultar: Vernetta, López y Panadero (2003); Deporte y Educación (2009); Jover, (2014); Domínguez, (2009); Rucalatrucala (2009); Martín (2010); Samsongas (2010); Calero González (2011); Molina Samper (2013); Iván Ramón, (2013); Pérez Costa (2014); Kisco Vázquez (2015b).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE ACROSPORT

- Calero González, M. D. (2011). *Acrosport por parejas I.E.S. Virgen de Villadiego*. En <http://thevideos.us/watch/hwdwmu-0nSs>
- Deporte y Educación (2009). *El Acrosport*. En <https://deporteyeducacion.wordpress.com/2009/05/09/el-acrosport/>
- Domínguez, M. (2009). *Figuras acrosport*. En <http://thevideos.us/watch/CHK6HuVaYkM>
- Iván Ramón (2013). *Acrosport 2013 IES L'OM, "El Señor de los Anillos"*. En <http://thevideos.us/watch/tCQky-Kjix4>
- Jover, G. (2014). *Acrosport 2º de E Primaria 2014*. En <http://thevideos.us/watch/AB5zHFh43hk>
- Kisco Vázquez (2015b). *Acrosport en 2º de primaria en educación física*. En <http://thevideos.us/watch/4x-mavuNj10>
- Martín, J. (2010). *Acrosport parejas I.E.S. Isla Verde 2007*. En http://thevideos.us/watch/Wq_YXSXS_1E
- Molina Samper, A. (2013). *Acrosport uah 2013 bandas sonoras*. En <http://thevideos.us/watch/wVC9SZQFE-0>
- Pérez Costa, A. (2014). *Acrosport 2014 IES Fernando Blanco*. En <http://thevideos.us/watch/svAfOC56p2c>
- Rucalatrucala (2009). *Acrosport*. En http://thevideos.us/watch/_ZJeXzJ352k
- Samsongas (2010). *Acrosport - Rock n' Roll*. En http://thevideos.us/watch/h_nUzYZp55U
- Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2003). *El Acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde

c) ¿QUÉ PROPUESTAS COEDUCATIVAS SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL BLOQUE DE ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO FÍSICO?

Las acciones en situaciones de adaptación al entorno físico se prestan fácilmente a la coeducación. Como ejemplo novedoso destacamos el *geocaching*. Es un divertido juego de orientación cuyo fin es buscar, individualmente o por equipos, una serie de tesoros a través de las nuevas tecnologías. Se pueden desarrollar otras actividades coeducativas de este bloque de contenidos, por ejemplo: juegos de orientación; senderismo y escalada.

⇒ GEOCACHING

El geocaching o gymkhana GPS es una actividad recreativa muy extendida en todo el mundo. Asociaciones, Ayuntamientos o fans de esta actividad han creado diferentes rutas para practicarlos por ciudades, montañas, bosques, parques, etc.

Para poner en práctica el geocaching, es necesario descargarse una aplicación donde se introducirán las coordenadas, como por ejemplo: www.navicache.com, www.terracaching.com, www.opencaching.com, o www.geocaching.com.

Desde el punto de vista escolar, los objetivos didácticos del geocaching se encuentran en: reconocer los aspectos básicos sobre orientación; conocer nuevas posibilidades lúdicas en el medio natural a través del geocaching; experimentar distintos juegos y rutas para poner en práctica los conocimientos teóricos de orientación; respetar el entorno en el que conviven y apreciar el espacio natural que les rodea como hábito saludable; y ocupar su tiempo libre con propuestas socializadoras, lúdicas y saludables (Pérez y Pérez, 2012).

Si el profesorado quiere montar una sesión de geocaching deberá esconder en diversos lugares (campo, ciudad, o centro escolar) una serie de tesoros (geocaches o caches), que pueden ser simplemente un cuaderno donde se irán apuntando las personas que lo encuentran, o si queremos que sea más motivante, incluir algunos objetos de poco valor, que se pueden coger a cambio de dejar otros. Esos cachés también puede ser parte de un puzzle, partes de una frase, etc. Al ir colocando cada tesoro, se deberá tomar las coordenadas del lugar para introducirlas en la aplicación.

Con el alumnado de Educación Secundaria, también se puede plantear para que, divididos en pequeños grupos, organicen la ruta escondiendo ellos mismos los tesoros, tomando las coordenadas e introduciéndolas en la aplicación. Posteriormente se intercambiarán los mapas para descubrir los tesoros.

Como señala Comepiedras (2016), cuando se aplica con niñas y niños más pequeños, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

-La ruta: seleccionar la ruta y los cachés en función de las capacidades del grupo-clase. El objetivo no es romper marcas ni superar límites, sino divertirse y aprender.

-Las prisas: no hay nada peor para geocachear con niños/as que ir con prisas. Lo más recomendable es no hacer un plan basado en completar una ruta o un determinado número de caches e ir con calma y que sean los/as pequeños/as los que marquen en parte el ritmo de la actividad.

-Los micros: a la mayoría de los/las niños/as los caches de tamaño micro, y no digamos los nanos, suelen resultarles aburridos. Lo que más les entusiasma, además de encontrar el cache, es que sean de tamaño grande y sobre todo llenos de cachivaches para intercambiar. Además, el intercambio de objetos en los caches es una gran oportunidad para enseñarles acerca del respeto al juego y que los caches son de todos, por lo que nunca hay que “robar” y siempre que se lleva uno algo se debe dejar otro objeto igual o mejor. Por eso, no olvidéis preparar antes de salir una bolsita con objetos que los niños deberían llevar para realizar los intercambios.

- Controlar en exceso: es duro para un geocacher el resistirse a buscar el cache, pero con niños/as son ellos los que deben hacer el descubrimiento. Se les puede ayudar un poco, poniéndoles en la dirección correcta, ¡pero sin que lo noten! Y otra cosa que les encanta es ser ellos/as los que busquen a su aire, con el GPS en la mano. Así que respira hondo, cédeles tu flamante GPS y que sean ellos/as los que busquen, con una pequeña ayuda si lo necesitan.

-Supervisión: aunque se debe fomentar la espontaneidad de los/as niños/as, también conviene supervisar la actividad de forma que, sin atosigarlos, los/as niños/as aprendan conceptos básicos sobre respeto a la naturaleza, al entorno en general y también a los propios caches. A veces un exceso de entusiasmo o su lógica inexperiencia les hace ir “arrasando” con todo lo que se pone a su paso, sean arbustos, piedras de un muro o incluso el elaborado camuflaje de un cache.

Son numerosas las experiencias realizadas en el ámbito escolar y los tutoriales para organizar un geocaching, por ejemplo: Pérez y Pérez (2012); PiccoloMondoPR (2012); Mariano Cuenca (2013); Los MATTeros y Flores del Bosque (2014); Comepiedras (2016); Mis Hallazgos (2016); RuliRules (2016); Terracachin.es (2016); WikiHow (2016a).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE GEOCACHING

-Comepiedras (2016). *Geocaching con niños*. En <http://www.geocachingspain.es/index.php/noticias2/articulos/2-generalblog/440-geocaching-con-ninos>

-LosMATTeros y Flores del Bosque (2014). *Adivina qué soy. Geocaching con niños*. En https://www.geocaching.com/geocache/GC52C01_adivina-que-soy-geocaching-con-ninos?guid=a99c4373-1717-46c4-8be9-f1c8b7d21ad2

-Mariano Cuenca (2013). *Introducción al Geocaching*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Y4e9tmaC-Sw>

-Mis hallazgos (2016). *Cómo hacer Geocaching con niños*. En <http://www.mishallazgos.com/como-hacer-geocaching-con-ninos/>

-Pérez, M^a M y Pérez, R. (2012). Propuesta de unidad didáctica sobre Geocaching. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 4 (19). En http://emasf.webcindario.com/unidad_didactica_geocaching.pdf

-PiccoloMondoPR (2012). *Geocaching con niños*. En https://www.youtube.com/watch?v=m6mBx_KBYQI

-RuliRules (2016). *Buscando Geocaches por Alcorcón*. En <https://www.youtube.com/watch?v=gOBNecXwPNU>

-Terracachin.es (2016). *Pasos para poner tu primer Geocaching*. En <http://www.terracaching.es/joomla/index.php/es/pasos-para-poner-tu-primer-geocaching>

-WikiHow (2016a). *Cómo hacer Geocaching*. En <http://es.wikihow.com/hacer-geocaching>

⇒ JUEGOS DE ORIENTACIÓN

Respecto a los juegos de orientación, los hay de muchos tipos. Muñoz (2006) nos describe:

-Juegos de Pistas: son actividades que suponen, en la mayoría de los casos, detectar indicios o referencias (naturales o artificiales) que nos indiquen nuestra posición y camino a seguir (Ascaso y otros, 1996).

-Juegos de pistas con mapa: es un juego de pistas con mapa que consiste en encontrar balizas, marcas, señales, etc. en un terreno determinado, gracias a su localización en un mapa.

-Seguimiento de un itinerario: consiste en seguir un itinerario o camino marcado en el mapa, indicando el emplazamiento de los controles encontrados.

-Búsqueda del tesoro: es un juego de ingenio, compuesto por un determinado número de pistas que nos envían de una a otra, y que al final sirven para localizar un supuesto tesoro escondido. También puede consistir en ir recogiendo partes de un mapa en el que está marcado la ubicación de un tesoro que constituye el objetivo final del juego (juego tomado de Castañer y Camerino (2002). 1001 Ejercicios y juegos de recreación).

-Juegos de buscar la clave: son juegos que consisten en identificar la palabra o frase secreta a partir de las pistas obtenidas en cada una de las pruebas que tienen que realizar los componentes del equipo o el/la corredor/a individual.

-Juegos de observación: son juegos que persiguen la educación de los sentidos o al menos despertarlos permitiendo explorar y disfrutar de los secretos de la naturaleza.

-Juegos de exploración: son juegos que permiten descubrir el entorno y aprender a movernos por él, reconociendo sus elementos paisajísticos, vegetales, animales, etc. más característicos.

-Juegos de rastreo y mensajes: nos enseñan a ponernos en contacto con personas o grupos distantes mediante técnicas y códigos de transmisión.

-Juegos de acecho y persecución: son juegos que estimulan la fantasía, al tiempo que nos ayudan a utilizar los recursos que la naturaleza nos brinda para localizar animales o personas.

En este caso, nos vamos a centrar en los **JUEGOS DE PISTAS CON MAPA**, recogiendo algunos aspectos fundamentales explicados por Muñoz (2006).

El profesorado ha de procurar tener previamente el plano de la zona en la que quiera montar el juego. Posteriormente, ha de esconder las pistas y marcar su localización en un mapa mudo. Una vez presentado el juego al alumnado, si este es de carácter competitivo ganará el/la alumno/a o grupo de alumnos/as que antes complete el/los recorridos marcados por el/la docente y que haya encontrado todas las pistas. Si es de carácter cooperativo el equipo ganará cuando cada uno aporte su parte al conjunto de los/as compañeros/as.

Para desarrollar esta actividad es necesario tener un mapa del área escolar, que podemos obtener en el propio centro o en google maps, y donde se marcarán detalles (arbustos, canastas, bancos, etc.) que nos ayuden a orientarnos y que incluiremos en una leyenda.

Existen diferentes tipos de organización: radial o de estrella; circular; libre; prefijado; de puntuación; en altura; sesgado; de ventanas. Los indicios también pueden ser de varios tipos: voluntarios o involuntarios; mensajes; sonoros; visuales; olfativos y gustativos; táctiles. Para controlar que han pasado por todas las pistas, se elabora una hoja de control.

Para más información sobre los juegos de orientación se puede consultar las guías y experiencias como: Muñoz (2006); Maestra Justi, (2013); Álvarez (2016); Eduloc (2016); Sportaques.com (2016); Unidades Didácticas Activas (2016a y 2016b); Gómez (2016); Zalunira (2016); Web del Grupo Scout San Antonio (2016); WikiHow (2016b).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE LOS JUEGOS DE ORIENTACIÓN

-Álvarez, C. (2016). *Cómo preparar una búsqueda del tesoro para niños*. UnCOMO. En <http://ocio.uncomo.com/articulo/como-preparar-una-busqueda-del-tesoro-para-ninos-22497.html>

-Eduloc (2016). *Cómo crear el objeto Juego de Pistas en Eduloc*. En <http://eduloc.net/uploads/Documents/eduloc/ComocreearunJuegodepistas.pdf>

- Gómez, V. (2016). *Buenas ideas para organizar juegos de pistas en el campo*. En <http://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/buenas-ideas-para-organizar-un-juego-de-pistas-en-el-campo>

- Maestra Justi (2013). *Juegos de pista y orientación. 2º ciclo*. En <http://mieducacionfisica-maestrilla.blogspot.com.es/2013/03/juegos-de-pistas-y-orientacion-2-ciclo.html>
- Muñoz, E. (2006). *Juegos de pistas con mapas*. En *Educación Física. Recursos didácticos*. <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/juegopistas.pdf>
- Sportaquus.com (2016). *Unidades didácticas. ¿Dónde estoy? La orientación*. En <http://www.sportaquus.com/inicio/alumnos/unidadesdidacticas/1eso/orientacion/orientacion1.html>
- Unidades Didácticas Activas (2016a). *Perdidos en el patio. 1º y 2º ESO*. En http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/1CICLO_ESO_UNIDAD_PERDIDOS_EN_EL_PATIO.pdf
- Unidades Didácticas Activas (2016b). *¿Dónde estamos? 3º y 4º Primaria*. En https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/2CICLO_UNIDAD_DONDE_ESTAMOS.pdf
- Web del Grupo Scout San Antonio (2016). *Pistas de rastro*. En <http://www.scoutssanantonio.com/utilidades/t%C3%A9cnicas/pistas-de-rastreo/>
- WikiHow (2016b). *Cómo hacer una búsqueda de tesoros para niños*. En <http://es.wikihow.com/hacer-una-b%C3%BAscueda-de-tesoros-para-ni%C3%B1os>
- Zalunira (2016). *Organizar una búsqueda del tesoro*. En <http://www.alunira.com/organizar-una-busqueda-del-tesoro>

⇒ **SENDERISMO o TREKKING**

El senderismo o trekking, como nos explica José Miguel Real (2016) “es la forma más sencilla de conocer y sentir las montañas y la naturaleza. No se requiere tener unas habilidades especiales y se puede adaptar a todo tipo de público y condición física, básicamente consiste en caminar”.

Es una actividad que debe plantearse de forma interdisciplinar. No se trata solo de desarrollar objetivos motores, sino aprovecha la naturaleza para adquirir otros conocimientos, como los culturales y medioambientales.

Como señalan Arribas y Herrán (2015), en la actividad de senderismo podemos diferenciar 3 fases:

1. Preparativos, llenos de incertidumbres, curiosidad y deseo.
2. Vivencia y aprendizaje durante el emocionante camino.
3. Recuerdo, con su potente poder de rememoración y de aprendizaje diferido.

En la fase de preparación, el profesorado buscará la ruta más adecuada a las características del grupo-clase, visitándola para comprobar la idoneidad de su

recorrido y seguridad. Junto con otros/as docentes se deberán preparar las actividades y material de aprendizaje que se utilizarán durante la ruta, así como dedicar alguna sesión para explicar la actividad, dar consejos (ropa, mochila...), explicar las normas y fomentar valores. Por su parte, el alumnado deberá preparar la mochila y los materiales que serán utilizados.

En la segunda fase de vivencia y aprendizaje, se realizarán las actividades interdisciplinares programadas en las paradas que se hayan predeterminado, observando, analizando, recogiendo datos, haciendo fotos, etc.

De vuelta al aula, se trabajará con todos los materiales recogidos, pudiendo elaborar un trabajo grupal, una exposición, subirlo a la página web del centro, etc.

Se pueden consultar las características de esta actividad y ver experiencias con escolares en: Oliva, Arnedo y Palomares (2005); Borja Lagunar Domínguez (2014); Dueñas (2014); Alba Cuadrado (2015); Arribas y Herrán (2015); EFMN Uva (2015); Colegio Almanzor (2016); Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2016); Club Huellas (2016); DreamPeaks (2016); Excursionessenderismo.com (2016); EXYTOS (2016); José Miguel Real (2016); Senderitos.com (2016); WildKids (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE SENDERISMO

-Alba Cuadrado (2015). *Videoclip. Y en la mochila ¿qué es lo que va?* En https://www.youtube.com/watch?v=Kjoi1pvVlqQ&list=PL0z9qVi6ktSj2wHostuRCk2cb4mFL_axG&index=5

-Arribas, H. F. y Herrán, I. (2015). Senderos escolares: aprender andando por la naturaleza. En *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 49

-Borja Lagunar Domínguez (2014). *Senderos escolares UVA-"CEIP El Peral"*. En https://www.youtube.com/watch?v=u_Jr8P-43II

-Club Huellas (2016). *Senderismo en la Sierra de Madrid*. En <http://www.clubhuellas.com/contenidos/22/senderismo-en-la-sierra-de-madrid.html>

-Colegio Almanzor (2016). *Senderismo E.S.O. 2016*. En <https://www.youtube.com/watch?v=pnXXbTWs8JU>

-Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2016). *Manual de senderismo*. En <http://www3.uji.es/~sidro/personal/El%20manual%20de%20senderismo.pdf>

-DreamPeaks (2016). *Senderismo para Colegios en Sierra de Guadarrama de Madrid*. En <http://www.dreampeaks.com/es/productos/colegios/senderismo-para-colegios/>

- Dueñas, C. (2014). *El senderismo escolar. Una oportunidad educativa diferente*. TFG de la Facultad de Educación y Trabajo de la Universidad de Valladolid, del curso 2013-2014. En <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7363/1/TFG-G%20809.pdf>
- EFMN Uva (2015). *Senderos escolares 2014 EFMN Uva por Fuente el Sol: recorrido realizado*. En https://www.youtube.com/watch?v=zwBHM1fel7w&list=PL0z9qVi6ktSj2wHostuRCK2cb4mFL_axG
- Excursionesysenderismo.com (2016). *Rutas por la Comunidad Autónoma de Madrid*. En http://www.excursionesysenderismo.com/rutas/index_madrid.htm
- EXYTOS (Actividades y Eventos por la Sierra de Madrid) (2016). *Actividades con escolares*. En <http://www.exytos.com/>
- José Miguel Real (2016). *¿Qué es el senderismo? En Rumbo a Picos*. En <http://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo/escuela-de-naturaleza>
- Oliva, J. L., Arnedo, M. y Palomares, J. (2005). El senderismo como propuesta interdisciplinar en el 1º ciclo de ESO. *Revista Digital efdeportes.com*, 10, 80. En <http://www.efdeportes.com/efd80/eso.htm>
- Senderitos.com (2016). *La primera web de senderismo para niños*. En <http://www.senderitos.com/>
- WildKids (2016). *Senderismo con niños: lo que debes y lo que no debes hacer*. En <http://wildkids.es/senderismo-con-ninos-lo-que-debes-y-lo-que-no-debes-hacer/>

⇒ ESCALADA

La escalada es una actividad motivadora para el alumnado, en la que además de trabajar íntegramente el cuerpo, requiere concentración, favorece la autoestima, trabaja la cooperación, promueve la comunicación, exige una toma de decisiones continua, y desarrolla el sentido de la responsabilidad.

Se puede variar el nivel de dificultad, por lo que puede ser practicado en todas las edades. Lo más básico podría plantearse con juegos de trepa en las espalderas, pasando a pequeños rocódromos construidos en los centros escolares, hasta llegar a la utilización de grandes instalaciones deportivas de escalada o en el medio natural.

Para empezar con los más pequeños/as se pueden proponer múltiples juegos, que deberán resolver, por ejemplo, solos o en pequeño o gran grupo. En una pared llena de espalderas, subir o atravesar de lado a lado (utilizando manos y pies; con los dos pies y una mano); la mitad del grupo clase en un extremo y la otra mitad en el otro extremo, atravesar de lado a lado cruzándose; desplazarse por las espalderas atado a un/a compañero/a; desplazarse por las espalderas pasando por dentro de aros colocados vertical y horizontalmente; el juego de tula, escondite inglés o el pañuelo

desplazándonos por las espalderas; subir por un banco sueco inclinado sujeto a la espaldera, ayudándonos de una cuerda. etc.

Más adelante, se irán introduciendo el material (arnés, pies de gato, cuerda, cintas exprés, asegurador, descendedor...) y las técnicas básicas de escalada (técnica de encordamiento y aseguramiento, técnica de descenso de rapel...).

Los siguientes documentos nos explican y nos muestran cómo crear nuestro propio rocódromo en la escuela: Beguer (2008); Ballesteros y Cepero (2003); Luis depo (2016); Educación Física Montessori Salamanca (2016a). Y en los siguientes vídeos se pueden ver experiencias de escalada en distintos niveles educativos: Sergiovallaberges (2011); Namdres (2014c y 2014d); IES Luna de la Sierra (2015); Educación Física Montessori Salamanca (2016b); Highlands Los Fresnos (2016); José María Parralejo Cañada (2016); Kisco Vázquez (2015c, 2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE ESCALADA

-Ballesteros, F. R. y Cepero, M. (2003). El amigo rocódromo en la escuela (I). Creación y pragmatización del rocódromo en el área de educación física en primaria. *Revista Digital efdeportes.com*, 9 (63). En <http://www.efdeportes.com/efd63/rocod.htm>

-Beguer, C. (2008). Unidad didáctica: 'Nos iniciamos en el mundo vertical'. La escalada en la escuela. *Revista Digital efdeportes.com*. 13 (121). En <http://www.efdeportes.com/efd121/la-escalada-en-la-escuela.htm>

-Educación Física Montessori Salamanca (2016a). *Crea tu rocódromo para educación física*. En https://www.youtube.com/watch?v=1xm9_IENwM

-Educación Física Montessori Salamanca (2016b). *Escalada y Rápel 2015/16*. En https://www.youtube.com/watch?v=GvZJYV1_Gx0

-Highlands Los Fresnos (2016). *Los alumnos de 2º de ESO se inician en escalada*. En <https://www.youtube.com/watch?v=klgeQQyh3Zc>

-IES Luna de la Sierra (2015). *U D Escalada 3º ESO*. En <https://www.youtube.com/watch?v=BQp3abhWruQ>

-José María Parralejo Cañada (2016). *La escalada en la escuela*. En <http://www.santiagoapostol.net/revista05/escalada.html>

Kisco Vázquez (2015c). *15 tipos y 12 juegos de trepas y escalada sobre espalderas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Alc74Atu-O4>

Kisco Vázquez (2016). *Trepas y escalada en educación física: Ambientes de aprendizaje*. En <https://www.youtube.com/watch?v=NZSkS-RKoMY>

-Luis depo (2016). *Presas de escalada*. En https://www.youtube.com/watch?v=HbeQYrPG_hE

-Namdres (2014c). *Trepa y escalada en Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Hg3SZ0muBFQ>

-Namdres (2014d). *Iniciación a la escalada en la escuela unitaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=x3x98re8k9E>

-Sergio villaberges (2011). *Juegos escalada 2ªa*. En https://www.youtube.com/watch?v=cRJR_xAsmRk

d) ¿QUÉ PROPUESTAS COEDUCATIVAS SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL BLOQUE DE ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN?

Las acciones motrices en situaciones expresivas pueden ayudar a que las chicas y los chicos interactúen de forma lúdica y divertida. Por ejemplo, la expresión corporal, las danzas, los bailes de salón o los bailes modernos son actividades que aúnan al grupo-clase a través de la comunicación, la expresión, la creatividad y la colaboración. En algunas ocasiones, los chicos inicialmente no se sienten atraídos por ese tipo de contenidos rítmicos y expresivos. Sin embargo, planteados de forma lúdica y en pequeño o gran grupo, les acaba gustando igualmente.

⇒ EXPRESIÓN CORPORAL

En el caso de la expresión corporal, tenemos un gran abanico de posibilidades. Inicialmente, los contenidos de esta materia han sido un poco caóticos y con muchos enfoques diferentes (Artes escénicas, Psicología, Pedagogía, Música, Expresión Dinámica, etc.). Sin embargo, en el año 2005, tres autores especialistas en este campo, Learreta, Sierra y Ruano nos ofrecieron una taxonomía muy completa y detallada de la Expresión Corporal, desde la perspectiva educativa, todo ello, fruto de sus investigaciones realizadas a través de sus correspondientes tesis doctorales.

Estos autores parten de tres dimensiones (expresiva, comunicativa y creativa) que se subdividen a su vez en una serie de contenidos generales y específicos (ver tabla 2, 3 y 4).

		Contenidos	
		Generales	Específicos
DIMENSIÓN COMUNICATIVA	Alfabeto Expresivo		<ul style="list-style-type: none"> -Investigación y toma de conciencia del movimiento en función de las partes corporales implicadas -Investigación y toma de conciencia de las superficies de apoyo en las actitudes corporales o/y movimientos -Investigación y toma de conciencia del grado de tensión muscular -Investigación y toma de conciencia de la sensación de gravedad -Investigación y toma de conciencia de las posibilidades de movimiento en función de conceptos espaciales (espacio individual y total, forma, distribución, trayectoria, focos, ubicaciones espaciales, simetrías-asimetrías, niveles espaciales) -Investigación y toma de conciencia del ritmo corporal (ritmo interno y ritmo externo)

		Contenidos	
		Generales	Específicos
			-Investigación y toma de conciencia de las diferentes calidades de movimiento -Investigación y toma de conciencia del sonido corporal: vocal, no vocal e instrumental -investigación y toma de conciencia de la utilización y vivencia de los objetos
	Mundo interno		

Tabla 2. Contenidos generales y específicos de la Dimensión Expresiva (tomado de Learreta, Sierra y Ruano, 2005, 37)

Algunos ejemplos prácticos de la Dimensión Expresiva:

-Por parejas, ante una forma redondeada del compañero/a, acoplar otra quebrada.

-Individualmente, representar una acción de la vida cotidiana a cámara lenta y después a gran velocidad.

-Investigar delante del espejo todas las formas posibles de mover las cejas, los labios, los ojos, para generar diferentes expresiones con el rostro.

-Ante distintas palabras que va nombrando el/la profesor/a, adoptar una actitud libre, en función de lo que sugiera la palabra, de lo que inspire y de lo que apetezca hacer al escucharla: “mamá”, “colegio”, “verano”, “vida”, “guerra” ...

		Contenidos	
		Generales	Específicos
DIMENSIÓN COMUNICATIVA	Alfabeto Comunicativo		-Lenguaje gestual (actitud corporal, apariencia, contacto físico, contacto ocular, distancia interpersonal, gesto, orientación espacial interpersonal) -Componentes sonoros comunicativos: entonación, intensidad o volumen, pausa y velocidad -Ritmo comunicativo gestual y sonoro
	Mundo Externo		-Simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones -Organización de la acción con un inicio, desarrollo y final -Simbolización corporal -Simbolización del objeto -Presentación de uno mismo ante los demás
	Interacción Personal		-Diálogo corporal -Sincronización -Complementariedad
	Intercambio Discursivo		

Tabla 3. Contenidos generales y específicos de la Dimensión Comunicativa (tomado de Learreta, Sierra y Ruano, 2005, 51)

Algunos ejemplos prácticos de la Dimensión Comunicativa:

-Por parejas, una persona dirige a la otra por medio de la mirada (adelante-atrás, arriba-abajo, cerca-lejos, etc.) sin poder hablar ni hacer gestos. Luego se intercambian los roles.

-Representar corporalmente diferentes profesiones para que los demás las adivinen.

-Presentarse a los demás sin utilizar el lenguaje verbal o hablado, tan solo mediante movimiento figurativo.

-En pequeño o gran grupo, formar una máquina con sonido y movimiento, de tal forma que se puedan identificar distintas piezas que se articulan armónicamente.

	Contenidos	
	Generales	Específicos
DIMENSIÓN CREATIVA	Alfabeto Creativo	-Fluidez -Flexibilidad -Originalidad -Elaboración
	Técnicas Creativas Corporales	-Lluvia de ideas corporal (Brainstorming) -improvisación corporal -Sinéctica corporal
	Proceso Creativo	

Tabla 4. Contenidos generales y específicos de la Dimensión Creativa (tomado de Learreta, Sierra y Ruano, 2005, 70)

Algunos ejemplos prácticos de la Dimensión Creativa:

-Crear una secuencia rítmica colectiva utilizando sonidos no habituales, que posean sentido innovador.

-En grupos de 6 personas, ir aportando ideas respecto a las distintas formas que se les ocurre a los/las integrantes del grupo de dar un valor simbólico a las picas. Un miembro del grupo irá apuntando las sugerencias aportadas. La propuesta durará 10 minutos, tiempo que se debe agotar en su totalidad haciendo sugerencias, para luego valorar las ideas aportadas.

-Por parejas, uno de ellos improvisará una situación y el otro realizará una inmediata acomodación a dicha situación: pilotar un coche de rally en el París-Dakar; entrar en un restaurante para comer; etc.

-En grupos de 5, colocados en círculo alrededor de una serie de materiales (aros, bancos, colchonetas, cuerdas, pelotas, picas...). Uno coge cualquier material y comienza a representar una historia con él, con movimiento figurativo. A los 30" sale otro del grupo, toma otro objeto y se acopla a la historia que ha iniciado el/la compañero/a. A los 30", se incorpora un tercero, y entre todos se busca un final a la historia que se debe desarrollar antes de un minuto. Los/las otros/as dos del grupo hacen de espectadores y pueden intervenir en la improvisación como meros personajes pasivos. Tras la primera improvisación los/as dos alumnos/as que están de espectadores inician la siguiente historia.

Estos autores (Learreta, Ruano y Sierra, 2006), también nos ofrecen una didáctica de la Expresión Corporal y numerosas propuestas con criterios para manejar el nivel de dificultad, por lo que pueden ser aplicadas, tanto en Educación Primaria y Secundaria. En el libro desarrollan 10 Talleres monográficos (Arte y creación; Cine y expresión; Cómic y tebeos; Cuentos y relatos; Cuerpo y comunicación; Luces y sombras; Poesía y movimiento; Presentación y desinhibición; Ritmo y movimiento; Sentarse y levantarse), y en cada uno hacen diferentes propuestas para cada una de las

dimensiones (Expresiva, Comunicativa y Creativa). A continuación, presentamos dos ejemplos.

A través del Taller “Arte y Creación” se trata de mostrar el mundo de la pintura por medio de láminas o reproducciones de las obras más importantes de pintores destacados (El Bosco, Leonardo, Miguel Ángel, Van Gogh, Kandinsky, Miró, etc.). Para la propuesta “Cuadros vivos” se seleccionan cuadros de escenas grupales (La danza de los aldeanos, por Brueghel El Viejo; El juramento de los Horacios, por David; La danza, por Matisse; etc.). En grupos de 6 aproximadamente, con una de estas láminas, preparar una pequeña representación de un minuto, utilizando todo el material disponible y que precisen. Posteriormente, cada grupo representa a los demás.

En el taller “Cine y Expresión” trata de unir la Expresión Corporal y el cine, trabajando en un primer bloque las dramatizaciones con ausencia del lenguaje verbal o hablado; en un segundo bloque, las sombras chinescas; en un tercer bloque, los match de improvisación; y en un cuarto bloque, la creación y realización de una pequeña película, de entre 5 y 10 minutos. Por ejemplo, para la propuesta “Mucho más de cine”, se organizan grupos de unas 6 personas, y por sorteo se establece el orden de intervención. La actividad comienza con el visionado de una secuencia de una película (Una noche en la Ópera; Cantando bajo la lluvia; En busca del fuego; Billy Elliot; etc.) y en la improvisación de una sencilla y corta (entre 1 y 2 minutos) dramatización inspirada en la secuencia. El grupo que va a representarlo tendrá un minuto de preparación y deberá ajustarse a alguna de las características: libre; inmóvil; muda; cantada; con o sin material; etc. Hay que dejar claro que no se trata de imitar la escena, sino de improvisar a partir de lo visionado.

Para más información sobre Expresión Corporal sugerimos consultar: Learreta, Sierra y Ruano (2005); Learreta, Sierra y Ruano (2006); Sierra (2007); Pedraza y Torrent (2013). En los siguientes vídeos se pueden ver experiencias prácticas muy variadas sobre expresión corporal, percusión y movimiento, teatro de sombras, etc.: Nacho González (2007); Andyfallen (2008); Angel Alsasua (2011); Alfa Institut movimiento y expresión corporal (2012); Salvo Russo (2012); Ceiplasantacruz (2014); COLEGIOELFARO MAZAGÓN (2014); Sara Gallardo López (2014); Yamila Martorell (2014); TEDA espectáculos (2015); Educación Física Cooperativa (2016); Roca i Font (2016); Tictactuc (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE EXPRESIÓN CORPORAL

-Alfa Institut movimiento y expresión corporal (2012). *La Máscara desde la Expresión Corporal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=64-VJLycmR0>

-Andyfallen (2008). *Examen con sillas - Expresión Corporal – Música*. En <https://www.youtube.com/watch?v=h5ZTf-ZyQ4w&index=3&list=PL713DAB2F1327C6D8>

- Angel Alsasua (2011). *MAYUMANA- alumnos de 4º de Primaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=u4dpLVnswg&index=17&list=RDTQXCCFLvCQE>
- Ceiplasantacruz (2014). *Expresión Corporal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=DQv2VgvZstU>
- COLEGIOELFARO MAZAGÓN (2014). *2º Primaria. Teatro de sombras. CAPÍTULO LXXXVII: La Tortuga griega*. En <https://www.youtube.com/watch?v=vBC-35YkQhg>
- Educación Física Cooperativa (2016). *Dramatización y expresión corporal a partir de cuentos: un ejemplo en primaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Ab1cDSW2IEc>
- Learreta, B., Sierra, M. A. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Inde
- Learreta, B., Ruano, K. y Sierra, M.A. (2006). *Didáctica de la Expresión Corporal. Talleres Monográficos*. Barcelona: Inde.
- Nacho González (2007). *Baile Grease Expresión Corporal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=J-SXC291ax8&list=PL713DAB2F1327C6D8&index=2>
- Pedraza, M. P. y Torrent, M. A. (2013). *Teatro Negro. Más allá del aula. Aplicación práctica*. Barcelona: Inde
- Roca i Font, J. (2016). *Expresión Corporal. Tus sesiones + divertidas*. En <http://www.xtec.cat/~jroca222/expression.htm>
- Salvo Russo (2012). *BODY PERCUSSION 2 - Salvo Russo*. En <https://www.youtube.com/watch?v=4ocaxLQ4ig8&list=RDTQXCCFLvCQE&index=3>
- Sara Gallardo López (2014). *Así se hace un teatro de sombras chinas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=u8cNKBqZpFE>
- Sierra, M. A. (Dir.) (2007). *La asignatura de Expresión Corporal en soporte DVD y Campus Virtual como apoyo formativo al ECTS. Proyecto de innovación y mejora de la calidad docente 06/07*. En formato DVD publicado por el Vicerrectorado de Desarrollo y Calidad de la Docencia de la Universidad Complutense de Madrid.
- TEDA espectáculos (2015). *Cómo hacer una clase de expresión corporal / Teatro*. En <https://www.youtube.com/watch?v=CcwghnewmSg>
- Tictactuc (2016). *La Pequeña Oruga Glotona - Teatro de Sombras*. En https://www.youtube.com/watch?v=wFWcqD_5frl
- Yamila Martorell (2014). *Teatro de sombras*. En <https://www.youtube.com/watch?v=GV2dBWfkkt4>

⇒ DANZAS

Las danzas son una forma de expresión, de interacción social, con una gran tradición cultural, que aúna ritmo y movimiento en una coreografía, en el que todo el grupo-clase puede participar.

Como señalan Fructuoso y Gómez (2001), la danza, es una actividad que aporta grandes beneficios. En el ámbito motor, aumenta la competencia motriz, mejora la percepción del esquema corporal, la coordinación neuromuscular, el control postural y las capacidades físicas en general, desarrolla el sentido espacial y el sentido rítmico. En el ámbito socioafectivo, mejora el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva), el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal), el proceso de socialización (integración y cooperación), canaliza y libera tensiones, y desarrolla el sentido estético y la creatividad.

Si bien, existen muchas y variadas formas de danza (clásica, medieval, contemporánea, jazz...), y todas ellas pueden ser válidas en el ámbito educativo si se enfocan como un medio y no como un fin, en este caso, nos vamos a centrar en las danzas folklóricas, que se pueden practicar en todas las edades, desde infantil hasta la edad adulta, y no requieren una técnica compleja, por lo que cualquier profesor/a puede introducirlas fácilmente por primera vez en sus clases.

Para seleccionar las más adecuadas a nuestros grupos-clase, habrá que tener en cuenta, por una parte, el grado de dificultad de sus movimientos, el ritmo, las evoluciones espaciales y la coreografía y, por otra parte, que resulten atractivas para nuestro alumnado.

Si nunca hemos incorporado danzas en nuestra programación, o queremos aprender algunas más, es fundamental, no solo tener la música y su descripción, sino también, poder visionarlas. En este sentido, una profesora del colegio Salesiano “María Auxiliadora” de Santander (Cantabria), Begoña Rodríguez, nos ofrece su blog (Begodanzas, 2016), muy interesante y muy completo, sobre Danzas del Mundo. En él podemos encontrar 100 danzas de diversos continentes y países, con vídeos, audios que se pueden descargar en MP3 y textos en *pdf*. con la descripción de las danzas.

Otros documentos que también nos ofrecen sus experiencias: Youssefgrana (2008); MundoDanzas (2010a, 2010b, 2010c, 2010d, 2010e, 2010f, 2010g y 2010h); Efcfie Va (2013 y 2014); Antonio-Tomás Beades (2015); CEIP Virgen de Sacedón (2015); Kisco Vázquez (2015d); Teleabaco (2016a, 2016b, 2016c, 2016d, 2016e, 2016f, 2016g, 2016h, 2016i, 2016j, 2016k y 2016l).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE DANZAS

- Antonio-Tomás Beades (2015). *Jota de Villavieja*. En <https://www.youtube.com/watch?v=jTiFgHps2n8>
- Begodanzas (2016). *Blog sobre Danzas del Mundo*. En <https://danzasdelmundo.wordpress.com/>
- CEIP Virgen de Sacedón (2015). *Jotas 2º PRIMARIA*. En https://www.youtube.com/watch?v=89ioOIN_Ko0
- Efcfie Va (2014). *La mariposa*. En <https://www.youtube.com/watch?v=IFTtLIXOCws>
- Efcfie Va (2013). *Koce Berberot*. En https://www.youtube.com/watch?v=0pnMoJ854_Y
- Fructuoso, C. y Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts*, 66, 31-37. En <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=563>
- Kisco Vázquez (2015d). *Danzas del mundo y ritmo en educación física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=g1zBZkGzOaE>
- MundoDanzas (2010a). *Minoesjka-danzas-del-mundo-de-Holanda-oscar-romero-ramos*. En https://www.youtube.com/watch?v=Wn8h_zXEqU&list=PLwtHxzpSOTznvAIHAZD3RKMcr8wTKvV3M
- MundoDanzas (2010b). *Ena-Bushi-danzas-del-mundo-de-Japón-oscar-romero-ramos*. En <https://www.youtube.com/watch?v=zD44vV1y7Cs&index=3&list=PLwtHxzpSOTznvAIHAZD3RKMcr8wTKvV3M>
- MundoDanzas (2010c). *Oh Regadinho danzas del mundo de Portugal oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=wpTmafZoleE>
- MundoDanzas (2010d). *Polka Sextur danzas del mundo de Dinamarca oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=ZjDAPfCI9kM>
- MundoDanzas (2010e). *Sissu Vesimchu danzas del mundo de Israel oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=O3o0zwEud8l>
- MundoDanzas (2010f). *Tarantella danzas del mundo de Italia oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=nTBiwlIiAkM>
- MundoDanzas (2010g). *Tzadik Katamar danzas del mundo Israel oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=mlhkN3j5gEU>
- MundoDanzas (2010h). *Vals Español danzas del mundo de Inglaterra oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=hULToFPdhPO>
- Teleabaco (2016a). *Big Jhon Canadá 3ªA*. En https://www.youtube.com/watch?v=szzP_FjWISk&list=PLUOATtUnSwegL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW

- Teleabaco (2016b). *Circassian circle Irlanda 3ªA*. En https://www.youtube.com/watch?v=NoPREMGewHk&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=2
- Teleabaco (2016c). *Nigun shel Yossu Israel 3ªA*. En https://www.youtube.com/watch?v=iiRKRqNSnt0&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=3
- Teleabaco (2016d). *Good old days USA 3ªB*. En https://www.youtube.com/watch?v=DNU5XhMWPZQ&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=4
- Teleabaco (2016e). *Spanish waltz Inglaterra 3ªB*. En https://www.youtube.com/watch?v=nCdmTb_PCYk&index=5&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016f). *La badoise Francia 3ªB*. En https://www.youtube.com/watch?v=wVSh1cnvj9s&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=6
- Teleabaco (2016g). *Oh regadinho Portugal 3ªC*. En https://www.youtube.com/watch?v=BVT2pZsGFI4&index=7&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016h). *Oh Susana USA 3ªC*. En https://www.youtube.com/watch?v=22w_fTLquOA&index=8&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016i). *Corrido extremeño España 3ªC*. En https://www.youtube.com/watch?v=ozFOXoXjgAQ&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=9
- Teleabaco (2016j). *Chapelloisse Francia 3ªF*. En https://www.youtube.com/watch?v=4vFwXI2VpPs&index=10&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016k). *Tre sma Gummor Suecia 3ªF*. En https://www.youtube.com/watch?v=e4m2ApZpqsE&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=11
- Teleabaco (2016l). *La Xampanya España 3ªF*. En https://www.youtube.com/watch?v=9cx6kUEE8BU&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=12
- Youssefgrana (2008). *Danzas Del Mundo 4ª*. En <https://www.youtube.com/watch?v=3zOFioWNR9I>

⇒ **BAILES DE SALÓN**

Los bailes de salón son aquellos en los que una pareja baila de forma coordinada y siguiendo un ritmo determinado. Los hay de muchas clases:

-Los latinos, entre los que se encontrarían el merengue, la salsa, la rueda cubana, el mambo, el chachachá, la samba, el pasodoble, el rock and roll, el hustle, el bolero y la cumbia.

-Los standars, entre los que destacan el vals vienés, el vals inglés, el vals francés, el slow fox, el swing, el quick step y el triple swing.

-Los argentinos, como el tango, la milonga y el valsecito.

Cada uno de estos bailes tiene un ritmo y un paso básico sobre el que se construyen diferentes figuras. En líneas generales, para su enseñanza, se puede empezar con algunas actividades que nos familiaricen con la estructura rítmica. Después podemos empezar a trabajar ritmo y movimiento, de forma individual, aprendiendo el paso básico. Una vez asimilado, se puede pasar a coordinarlo en parejas, y por último se irían incorporando figuras sencillas.

Si queremos trabajar en gran grupo, tenemos la rueda cubana o rueda de casino, que es una salsa bailada en parejas colocadas en círculo, en la que uno/a del grupo va indicando las figuras a realizar y se van cambiando de pareja. Es un trabajo en grupo divertido, que requiere coordinación y concentración.

Otra posibilidad son los **BAILES MODERNOS**. Nos referimos al hip hop y similares, con los que la juventud se siente muy identificada. Fue un movimiento artístico callejero que surgió en Nueva York en los años 60, expandiéndose por Europa en los años 80. A partir del Hip hop surgieron otros estilos como: el break dance o breaking; el popping; el funk; el locking; el groove walk; el krump; el electro dance y el melbourne shuffle.

En los siguientes vídeos sobre bailes se presentan algunas experiencias realizadas con niños/as y adolescentes y algunos tutoriales para iniciarnos en esta actividad: Salomé (1996); mariapao2 (2009); Renobell Soler (2009); Richard Ruiz Aguillo (2010); Spacecraft Jumper (2010); WEproducciones (2010); Cristina Muñoz (2011); Carlos Rojas (2012); dangun20 (2012); Imago Euterpe (2012, 2014a, 2014b y 2015); Paola6084 (2013); Raquel Cristóbal (2013); Uni Valdecaballeros (2013); Zumba ivan (2014); Colegio San Gabriel (2015); Divertitube (2016); Raquel Tavares (2016); TORREZDANCE (2016); 星Neluz™ (2016).

✓ RECURSOS DIDÁCTICOS SOBRE BAILES DE SALÓN y BAILES MODERNOS

-Carlos Rojas (2012). *Actuación Vals Doble Giro Asoc. Bailes de Salón Sevilla Este 2012*. En <https://www.youtube.com/watch?v=TBuwMAHOUpw>.

- Colegio San Gabriel (2015). *Salsa - 3° Secundaria*. En https://www.youtube.com/watch?v=Fd_sDnralso
- Cristina Muñoz (2011). *Baile Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=rOyui93g1oY>
- Dangun20 (2012). *Como Bailar Bachata - Pasos Básicos De Bachata*. En <https://www.youtube.com/watch?v=LniLogS3a6Y>
- Divertitube (2016). *Videos de niños bailando chachachá*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0K0VCc5eg-U>
- Imago Euterpe (2012). *Clases de Tango - Los ocho movimientos básicos*. En <https://www.youtube.com/watch?v=xlj7oWIPC4Y>
- Imago Euterpe (2014a). *Clases de Tango - Figura 1: El Ocho Adelante*. En <https://www.youtube.com/watch?v=KsVwflnMvlc>
- Imago Euterpe (2014b). *Clases de Tango Figura 2 El Ocho Atrás*. En <https://www.youtube.com/watch?v=mXAuoqg9ZJM&spfreload=1>
- Imago Euterpe (2015). *Clases de Tango - Figura 3: "El Sanguchito"*. En <https://www.youtube.com/watch?v=jw11iBP85pY>
- Mariapao2 (2009). *Pasos básicos de Merengue Diego-Paulina*. En <https://www.youtube.com/watch?v=UKDoFCGa9Os>
- 星Neluz™ (2016). *El mejor baile del mundo*. En https://www.youtube.com/watch?v=g_9MiJ-0JN8
- Paola6084 (2013). *Aerobic grupo de Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=KxfcndYWRx4>
- Raquel Cristóbal (2013). *Baile educación física - 1ºBach*. En <https://www.youtube.com/watch?v=6FnX9M5vY9s>
- Raquel Tavares (2016). *Chachacha - Día Mundial da Dança na Escola Secundária de Palmela*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Gt36-C1Nlyw>
- Renobell, G. (2009). *Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela (libro + CD)*. Barcelona: Inde.
- Richard Ruiz Aguillo (2010). *Aerobic en educación física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=NnTSgAzWCMg>
- Salomó, C. (1996). *Unidades Didácticas para Secundaria III. Bailes de Salón (libro + video)*. Barcelona: Inde.
- Spacecraft Jumper (2010). *Rueda de Casino - Salsa Cookies auf der Sommernachtsparty Tanzschule Dieter Keller*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Ry9qd5c1cDA>

-TORREZDANCE (2016). *Clases de Rock and Roll | Eva y Kim*. En <https://www.youtube.com/watch?v=cMaar5hOK6Q>

-Uni Valdecaballeros (2013). *Clase de Aerobic*. En <https://www.youtube.com/watch?v=IPNbBXR8EAO>

-WEproducciones (2010). *Reportaje n°2 "Baile Educación Física 1ºBach D"*. En <https://www.youtube.com/watch?v=5P9qTV5arEc>

-Zumba Ivan (2014). *"bailando" (enrique iglesias) / ZUMBA IVAN MONTERREY feat. ZUMBA CHARITY*. En <https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0>

3.1.3. ¿QUÉ METODOLOGÍA FAVORECE LA COEDUCACIÓN?

No se puede hablar de un método único que favorezca la coeducación, por lo que citaremos algunos métodos innovadores, cuyas características responden a los principios básicos de la coeducación y la igualdad, es decir, que impliquen y motiven al alumnado en el aprendizaje, que incluya el trabajo participativo, activo y cooperativo, que potencien las relaciones interpersonales, que permitan que el alumnado vaya progresando en función de sus posibilidades motrices, que trabajen la autonomía, el respeto y la solidaridad. Para este apartado, sugerimos el libro de Blázquez (2016) titulado “Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias”, en el que varios autores/as nos exponen métodos didácticos, globalizadores, participativos y centrados en el alumnado.

A continuación, resumimos algunos de estos métodos:

En el **Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)** (Blázquez, 2016), el alumnado en pequeños grupos, es el que busca soluciones a un problema planteado. No hay que confundirlo con el estilo de enseñanza “resolución de problemas” de Mosston y Ashworth (1999). Mientras que la resolución de problemas se plantea ante cualquier tarea motriz de una sesión (por ejemplo, buscar formas diferentes de desplazarse ante una estructura rítmica concreta), el ABP implica un problema más complejo cuya solución conlleva varias sesiones.

Para utilizar el ABP, tenemos que tener en cuenta las siguientes fases:

1. Presentación de la actividad, en la se diferencian varias partes: planteamiento del problema y su vinculación con el currículum; selección del problema; planificación del trabajo a realizar; motivación del alumnado; determinar recursos a utilizar; y elaborar una documentación para el problema.

2. El trabajo en grupos cooperativos, que comprende: delimitación del problema; definir/reconocer lo que se sabe del tema; la planificación; organizar el trabajo entre los miembros del grupo; buscar la información individualmente, de acuerdo con los encargos del grupo; volver al grupo para la puesta en común; resolución del problema;

extraer aquellos principios del nuevo conocimiento que son aplicables a otras situaciones parecidas; reflexionar sobre el proceso de aprendizaje personal y de grupo; y proponer acciones de mejora.

3. Presentación de los resultados.

4. La evaluación de la actividad.

Pondremos un ejemplo, tomando una de las actividades prácticas expuestas anteriormente.

Título: "Montamos un Parkour"
Introducción. Se trata de confeccionar un parkour en alguna zona del centro escolar (gimnasio, patio...) para poder realizarlo en las clases de Educación Física, con los compañeros/as de clase.
Declaración del problema. Para su diseño habrá que tener en cuenta: debe ser integrador, es decir, tiene que plantearse de tal forma que no discrimine a nadie por su nivel de habilidad; el recorrido debe incluir un total de 10 obstáculos; hay que establecer medidas de seguridad en cada obstáculo.
Preguntas que susciten al alumnado: ¿qué es un parkour?, ¿cuál es el origen del parkour?, ¿qué acciones se pueden llevar a cabo en un parkour?, ¿en qué espacio del centro escolar se puede montar un parkour?, ¿qué recorrido se puede establecer con los 10 obstáculos?, ¿qué acciones diferentes se pueden establecer en cada obstáculo, para que cada persona pueda resolverlo en función de sus posibilidades?
Su vinculación con el currículum: Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar y resolver situaciones motrices en entornos estables. - Tomar conciencia de las posibilidades y limitaciones de su propio cuerpo y el de los demás. - Desarrollar habilidades motrices básicas de desplazamiento, salto. - Disfrutar de una nueva actividad motriz. - Trabajar en grupo, asumiendo responsabilidades. Competencias: Social y cívica; Comunicación lingüística; Aprender a aprender; el Sentido de la iniciativa; Competencia digital.
Duración: 3 sesiones
Recursos necesarios: pueden disponer de todos los materiales de la clase de E.F.; TICs.
Pautas a seguir: Fase 1 (profesor/a). Organizar la clase en grupos mixtos, de 4-5 personas. Fase 2 (alumnado guiado por el profesor/a). Establecer un cronograma de las tareas a realizar en cada una de las sesiones y distribuirlas entre los miembros del grupo. Tareas: indagar sobre qué es un parkour, acciones que se pueden realizar, etc., a partir de la información, documentos y páginas web seleccionadas por el/la profesor/a; estudio y selección del espacio; determinación del recorrido con los 10 obstáculos; posibles acciones a realizar en cada obstáculo; pensar en las medidas de seguridad; elaboración de un mapa del espacio y recorrido establecido; practicar diferentes acciones que se pueden llevar a cabo. Fase 3 (alumnado). Exposición y demostración del Parkour montado por cada grupo. Práctica por parte de los otros grupos. Fase 4 (profesor/a + alumnado). Rúbricas de autoevaluación grupal; rúbrica del resto de los grupos, y rúbrica de evaluación del docente.

Tabla 5. Ejemplo de una actividad utilizando el método de ABP

En el **Aprendizaje por Proyectos (ApP)** (Blázquez, 2016), el alumnado, organizados en grupos de 5-6 personas, parten de unos conocimientos previos sobre el tema, para llegar a elaborar un producto final. Por ejemplo: una obra de teatro de sombras; una ruta en bicicleta o patines; la exhibición de danzas o bailes para una Semana Cultura. El proyecto que incluimos a continuación, puede estar vinculado, no solo a la asignatura de Educación Física, sino a todas las áreas del currículum. Se trataría de organizar una Semana Cultural dedicada a un continente. Desde la perspectiva de la Educación Física, se podría proponer al alumnado la representación de danzas tradicionales o bailes populares de dicho continente. Por ejemplo:

Título: Danzas de Europa
Cada curso se centraría en un país
Objetivos: Indagar sobre las manifestaciones artísticas de diversas culturas. Utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión. Potenciar los valores de respeto, solidaridad y esfuerzo, a través del trabajo cooperativo y las interpretaciones en grupo. Seleccionar, ensayar y representar danzas tradicionales de Europa.
Material: reproductor de música; TICs
Competencias: Comunicación lingüística; competencia digital; aprender a aprender; competencias sociales y cívicas; sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor; Conciencia y expresiones culturales
Duración: Una unidad didáctica
Fases: <ol style="list-style-type: none"> 1. Exponer al alumnado los objetivos del proyecto. 2. Selección de las danzas. En función de la edad del alumnado (primeros niveles de Primaria), el profesorado puede optar por seleccionar y ensayar directamente las danzas en cada grupo, o puede dejar que sea el propio alumnado quien investigue y decida. En ambos casos, el profesorado deberá preparar el material o la documentación de ayuda. Recomendamos la siguiente página, muy útil y completa, sobre danzas: https://danzasdelmundo.wordpress.com/ En ella el alumnado encontrará muchas danzas, con sus correspondientes músicas, vídeos para visionarlas e información sobre su origen, historia, etc. 3. Formación de grupos. 4. Cada grupo indaga y decide la danza que van a trabajar. El profesorado debe asesorar y coordinar. 5. Preparar una pequeña reseña de la danza (época, significado...). 6. Ensayo de las danzas en clase. 7. Determinar vestuario. 8. Representación en clase. 9. Representación final (el profesorado coordinará el orden de las representaciones).

Tabla 6. Ejemplo de una actividad utilizando el método de ApP

En el **Método de aprendizaje cooperativo (AC)** (Sáez de Ocáriz, en Blázquez, 2016), el alumnado en pequeños grupos resuelve tareas debiendo participar necesariamente todos en el proceso. Existen diversos tipos y métodos de AC. En este caso destacaremos el “Aprender juntos” (Learning Together) de Johnson y Johnson (en Blázquez, 2016) en el que el profesorado explica la tarea y los grupos la resuelven. Por ejemplo:

Título: “Nuestra figura de Acrosport”
Objetivo: Conocer los conceptos básicos del Acrosport. Practicar diferentes figuras de Acrosport. Responsabilizarse de la importancia de la cooperación y confianza en los/las compañeros/as para la práctica de figuras y el trabajo en grupo. Resolver problemas motores en grupo, teniendo en cuenta las posibilidades motrices de cada uno. Realizar un montaje grupal de Acrosport, teniendo en cuenta sus aspectos espaciales, temporales, rítmicos y artísticos.
Nº de sesiones: 4 sesiones
El grupo-clase dividido en subgrupos de 4 personas
Fases <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación: el/la docente presenta los objetivos de la actividad y divide al alumnado en grupos estables de 4 nombrando un/a coordinador/a, secretario/a, portavoz y gestor del tiempo (en cada sesión se van rotando las funciones). 2. El/la docente explica todo lo necesario sobre la teoría del Acrosport (figuras de Acrosport; coreografías con soporte musical; técnicas para la elaboración de figuras; medidas de seguridad; posibilidad de disfrazarse; puesta en escena...), a través de exposición verbal, vídeos, entrega de documentos... 3. Cada grupo inicia el trabajo, practicando las figuras propuestas por el profesor/a, creando otras nuevas, decidiendo el soporte musical y los disfraces. 4. Exposición por parte de cada grupo y valoración crítica por parte de los demás grupos.

Tabla 7. Ejemplo de una actividad utilizando el método de AC (Johnson y Johnson, en Blázquez, 2016)

En los **Ambientes de Aprendizaje (AA)** (Blández, 2000 y 2005; Blández, en Blázquez, 2016) el profesorado utiliza los recursos espaciales y materiales para crear espacios de juego libre en los que el alumnado interactúa de forma autónoma haciéndose responsable de su propio aprendizaje. Numerosos aprendizajes pueden ser tratados desde esta perspectiva. La autora diferencia 7 bloques temáticos y sus correspondientes estrategias para organizar los AA: Desplazamientos; Saltos; Equilibrios; Trepas, Suspensiones y balanceos; Lanzamientos recepciones y botes; Percepción, control y expresión corporal; y Manejo de objetos.

Presentamos a continuación la 6ª sesión desarrollada con AA, perteneciente a la U.D. “Como Gigantes” dedicada al mundo de los zancos (Blández, 2000, 134).

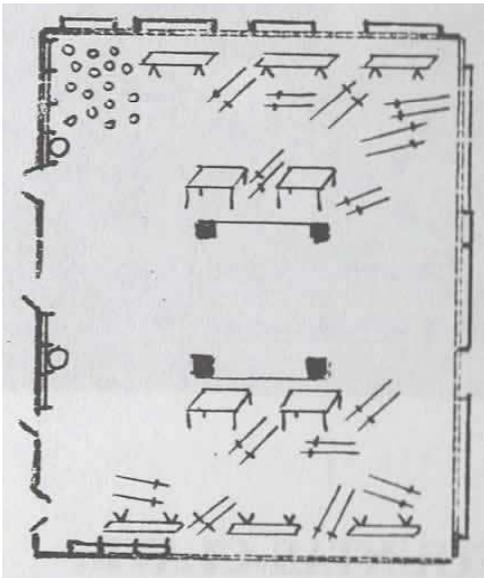
Título de la sesión: “Los/as gigantes juegan a...” Cursos: 3º y 4º de Primaria	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aprender a ponerse los zancos de pierna, solos/as o con ayuda del profesor/a o un compañero o compañera. -Manejar los zancos jugando a la vez con balones. <p>Realizar con los balones acciones que suelen hacer sin zancos: golpeos, botes, conducciones.</p>	
<p>Material: zancos de pierna, un par para cada alumno/a. Un par de petos por alumno/a. Balones de baloncesto, pelotas de goma espuma tamaño voleibol y balonmano. Canastas de baloncesto madera, ladrillos de psicomotricidad, pelotas.</p>	
<p>Organización de los ambientes de aprendizaje</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>Los zancos se presentan repartidos en varias mesas y bancos para que puedan sentarse para ponérselos. En las zonas donde no hay espalderas, por ejemplo, en las cuatro columnas centrales del gimnasio, se colocan sogas horizontales a la altura de las manos, para que se puedan agarrar. Se atan a las espalderas las canastas.</p> </div> </div>	
<p>Encuentro inicial:</p> <p>Proponer a los que no han conseguido en la sesión anterior caminar bien con los zancos de pierna, que lo sigan intentando.</p>	
<p>Desarrollo de la actividad: juego libre</p>	
<p>Puesta en común. Preguntas-clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quiénes han mejorado con los zancos? - ¿Os habéis caído menos que en las sesiones anteriores? - ¿A qué habéis jugado con los diferentes tipos de balones? 	

Tabla 8. Ejemplo de una actividad utilizando el método de AA (Blández, 2000, 134)

En el **Contrato didáctico o Contrato de aprendizaje (CD)** (Blázquez, 2016) se pretende que el alumnado llegue a un grado de autonomía que lo habilite para su propio gobierno, el aprendizaje continuo, la toma de decisiones y la gestión independiente.

El profesor/a y el grupo-clase intercambian sus opiniones, comentan sus necesidades, sus sentimientos, comparten proyectos y llegan a acuerdos en cómo desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, reflejándolo oralmente o por escrito (Przesmycki, 2000).

Existen diferentes tipos de contratos. Según Menoyo (2001) pueden ser: de recuperación; de resolución de conflictos; para un proyecto; de evaluación; y colectivo clase. Y Przesmycki (2000) describe: contrato didáctico propiamente dicho; contrato de éxito; contrato de proyecto; contrato de resolución de conflicto; contrato institucional; en función de los participantes firmantes (individual; grupal; de aula); y por la forma de usarlo (borrador de pre-contrato; con restricciones; graduado; independiente; progresivo; de grupo; y de curso).

A modo de ejemplo, presentamos uno de los contratos didácticos, planteados por Blández (2000), en su caso denominado “Hoja de compromiso”, presentado y firmado por el alumnado antes de iniciar una unidad didáctica (“Las aventuras de Indiana Jones”), y que sirve de referencia para la autoevaluación del alumnado y el trabajo de observación del profesor/a. Las actividades que se incluyen en esta UD están relacionadas con las trepas, las suspensiones y los balanceos, y están planteadas a través de AA.

<p>Nombre del alumno/a Curso</p> <p>En este U.D. sobre “Las aventuras de I. Jones”, me comprometo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Venir a clase con la ropa y el calzado adecuado para poder jugar cómodamente. - Jugar libremente en los diferentes ambientes presentados. - Intentar superar las dificultades teniendo cuidado para no hacerme daño. - Respetar el juego de los demás (dejar jugar, no empujar, no colarse, no hacer esperar a los/las compañeros/as, etc.) - No enfadarse con los/as compañeros/as de clase. - Ayudar a los demás para que logren superar las dificultades. - Escuchar y tener en cuenta las indicaciones que me dé el/la profesor/a. - Colaborar, si fuera necesario, a recoger y ordenar el material al terminar la clase y la unidad. - Tener en cuenta que las colchonetas y otras medidas de seguridad estén bien colocadas y en perfecto estado, colocándolas de nuevo si es preciso o avisando al profesor/a cuando no lo pueda hacer yo. - Me comprometo a dejar de jugar si se me cansan las manos o los brazos. - Escuchar con atención en las puestas en común lo que dicen los compañeros, compañeras y docente al empezar y finalizar las clases. - Evaluarme cuando termine todas las clases dedicadas a “Las aventuras de I. Jones” teniendo en cuenta si he cumplido o no con este compromiso. <p style="text-align: right;">Firma</p>

Tabla 9. Ejemplo de contrato didáctico (Blández, 2000)

La **Creatividad Motriz (CM)** es “la capacidad intrínsecamente humana de vivir la corporeidad para utilizar la potencialidad (cognitiva, afectiva, social, motriz) del individuo en la búsqueda innovadora de una idea valiosa” (Maesty y Trigo, en Blázquez, 2016, 215).

Los componentes de la creatividad son:

-Fluidez. Es la capacidad para generar en un tiempo dado, el mayor número posibles de respuesta diferentes ante una situación problema.

-Flexibilidad. Es la capacidad para proporcionar en un tiempo dado, el mayor número de respuestas ante una situación problema.

-Originalidad. Es la capacidad para dar el mayor número de respuestas poco comunes ante una situación problema.

Elaboración. Es la capacidad de redefinir y optimizar los productos.

A modo de ejemplo presentamos una actividad de Castañer, Camerino y Blázquez (en Blázquez, 2016, 225).

Actividad: Pensamiento divergente y pensamiento convergente
Alumnado distribuido en grupos de 5-6
Presentación: cada grupo dispone de varias sillas (o bancos). Se les explica que cada grupo son extraterrestres que se encuentran con “unos extraños artefactos” (sillas). A partir de ese momento ya no se puede usar la palabra “silla/s” (se llamarán artefacto/s), ni se pueden utilizar para sentarse.
Primera fase (divergencia de ideas): creación Cada grupo con un papel y un lápiz, en 5 minutos tienen que hacer un listado de usos o ideas que sugiere el uso del “artefacto” o “artefactos” (columpio, mochila...) Pasados los 5 minutos, el portavoz de cada grupo dirá el número total (cuantitativo) y los diferentes usos (cualitativo)
Segunda fase (convergencia de ideas): síntesis Cada grupo selecciona las ideas que más les guste y monta una pequeña representación de movimiento y sonido. Intentar vender la idea como si se tratase de un spot publicitario. Presentar al resto de los grupos.

Tabla 10. Ejemplo de CM (Castañer, Camerino y Blázquez, en Blázquez, 2016, 225)

En **Sinéctica Corporal (SC)** se pretende buscar soluciones creativas a problemas planteados. A continuación, exponemos 2 ejemplos. Uno de ellos, propuesto por Learreta, Sierra y Ruano (2005, 243-244), en el que diferencian las siguientes fases:

Título: “Nos vamos de ligue”	
Material: todo el disponible	Sin música
Organización: grupos de 6	
Desarrollo: se propone al alumnado trabajar sobre el tema de “ligar”, haciendo uso de la SC. Para ello se debe utilizar la metáfora para conseguir dar respuestas originales y creativas.	
Fases:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El problema original: en grupos de 6, se buscan soluciones al problema de ligar. ¿Qué ideas se pueden dar para solucionar este problema?, ¿cómo ligar? 2. Exploración del problema: el alumnado expone las ideas que han surgido y el/la profesor/a los va recopilando y sintetizando, analizando también la originalidad de las mismas. 3. Analogía directa-analogía personal: cada grupo busca una analogía directa, aportando un criterio de comparación, por ejemplo, con un animal ¿En qué se parece un pulpo a una persona que liga? Cada grupo elige el animal que quiera y tendrá que representar al resto de grupos a modo de historia. 4. Exposición: cada grupo explica y representa su analogía. 5. Conflicto comprimido-analogía personal: el grupo se vuelve a reunir para buscar un conflicto comprimido del animal que ha seleccionado, es decir busca dos palabras que se contradigan pero que describan al animal (por ejemplo, pesado-simpático, porque el pulpo es muy pesado cuando coge confianza no se despega, pero es muy simpático porque en los primeros encuentros se desenvuelve con desparpajo. Preparar la idea para representarlo. 6. Exposición: cada grupo explica y representa el conflicto. 7. Analogía directa-analogía personal: buscar otra analogía con otro elemento de comparación (por ejemplo, una máquina). ¿Cómo se parece el animal seleccionado con una lavadora? Buscar forma de expresarlo. 8. Exposición: cada grupo explica y representa la analogía. 9. Reexploración del problema original: se retoma el problema original “el ligue” y se buscan nuevas soluciones relacionadas con la última analogía (la máquina seleccionada). 	

Tabla 11. Ejemplo de SC (Learreta, Sierra y Ruano, 2005, 243-244)

⇒ *¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.*

- Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.
- Blández, J. (2005). *La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física. La gestión didáctica de la clase*. Barcelona: Inde.
- Blázquez (2016) (Dir.). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde.
- Lavega, P., Planas, A y Ruiz, P. (2009). Juegos cooperativos e inclusión en Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14, 53, 37-51. En <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54230508003>
- Learreta, B., Sierra, M. A. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Inde
- López, V. (2005). Situaciones, problemas y desarrollo de la competencia motriz en educación física: cuestiones didácticas. *Tándem*, 17. En <http://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10621/situaciones-problema.pdf?sequence=1>
- Menoyo, M. P. (2001). *El contrato didáctico o pedagógico*. En AA.VV. (Ed.). *Estrategias organizativas de aula. Propuestas para atender la diversidad*. Barcelona: Graó.
- Przesmycki, H. (2000). *La pedagogía del contrato. El contrato didáctico en la educación*. Barcelona: Graó.
- Pujolás, P. (2008). *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Barcelona: Graó.
- Rodríguez, J. (2004). *El aprendizaje basado en problemas*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Sáenz, A. (2009). ¿Qué es el aprendizaje basado en los problemas (ABP)? En *Revista Padres y Maestros*, 319, 33-36. En <http://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1471/1247>
- Sánchez, J. (2013). Qué dicen los estudios sobre el Aprendizaje Basado en Proyectos. *Actualidad Pedagógica*. En: http://actualidadpedagogica.com/estudios_abp/
- Velázquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en educación física*. Barcelona: Inde.

3.1.4. ¿CÓMO ENFOCAR LA EVALUACIÓN A UNAS PRÁCTICAS COEDUCATIVAS?

El currículo también señala la resolución de conflictos mediante el diálogo. En este sentido sugerimos las puestas en común, que además nos servirán como herramienta para evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje. Tal como señalan el currículo de Educación Primaria y el de Secundaria, la evaluación ha de ser continua, formativa e integradora. Ha de ser un instrumento para mejorar, tanto los procesos de enseñanza, como los de aprendizaje.

Para evaluar desde una perspectiva coeducativa, proponemos incorporar modelos cualitativos y formativos, que valoren el proceso y la evolución motriz, así como las actitudes y valores, e incorporen la autoevaluación y la coevaluación.

Muchos de los modelos de aprendizaje expuestos anteriormente, requieren un sistema de evaluación acorde con sus objetivos y en concordancia con los planteamientos metodológicos. Por ejemplo, Blández (2000) propone, para los AA, un sistema de evaluación con las siguientes características:

-Cualitativa. El tipo de información que va a proporcionar nos va a ayudar a comprender el proceso. Un tipo de evaluación cuantitativa rompería el ambiente natural en el que se desenvuelve el proceso de aprendizaje y la información sería demasiado artificial, pobre, incompleta y con poco significado.

-Democrática. Si el alumnado es el que va construyendo su aprendizaje, ayudado y guiado por el docente, es lógico plantear un sistema de evaluación en el que el alumnado participe en este proceso.

-Bidireccional. El alumnado no solo se evalúa a sí mismo, sino que también evalúa al docente como parte responsable del proceso.

-Amplia. La evaluación debe verse desde una perspectiva amplia, abarcando conceptos, actitudes y valores.

-Autoevaluación. Entendida como una reflexión y autocrítica, tanto por parte del alumnado, como por parte del profesorado.

-Compromiso. El alumnado debe conocer cuáles son los criterios de evaluación y se puede hacer que se comprometa con ellos a través de contratos didácticos.

-Reflexión. En los procesos de evaluación se pueden incorporar momentos de reflexión, por puestas en común, a través de las cuales se pueden analizar objetivos alcanzados, problemas que han surgido, etc.

-Observación. Por parte del docente, la técnica de la observación-participante es una técnica con la que se puede recoger todo tipo de datos (motores, sociales...).

-Continua. Es importante establecer un sistema de evaluación con diversos instrumentos, que sea abierto, constante y que nos vaya dando información a lo largo del proceso.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, proponemos incorporar en el sistema de evaluación algunos de estos instrumentos:

Rúbricas. Es un instrumento con un conjunto de ítems de evaluación previamente pactados. Pueden ser: rúbricas de autoevaluación; rúbricas de coevaluación; y rúbricas de evaluación del profesorado.

A continuación, presentamos la rúbrica de evaluación del alumnado al docente proveniente de un ABP (Blázquez, 2016, 42)

Por favor, cumplimenta el formulario para dar información a tu profesor/a acerca de cómo puede ayudar al grupo de trabajo a lograr un nivel óptimo. Indica con una "x" en el recuadro apropiado que describa con mayor precisión la manera en que tu profesor/a interactúa tanto contigo como con el grupo.				
1. Totalmente en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. De acuerdo 4. Totalmente de acuerdo				
	1	2	3	4
Muestra un interés activo en mi grupo, es honesto, amigable y se interesa por participar en los procesos del grupo.				
Crea un ambiente relajado y abierto para iniciar una discusión.				
Escucha y responde adecuadamente a mis problemas y preguntas.				
Admite los conocimientos que él no sabe.				
Ayuda a mi grupo a identificar la importancia de aprender temas y a describir temas aprendidos, para poder discutir.				
Guía e interviene para mantener a mi grupo por el camino correcto además para seguir adelante a pesar de los problemas.				
Sugiere recursos de aprendizaje apropiados y ayuda a mi grupo a aprender cómo encontrarlos.				
Prevé comentarios constructivos acerca de la información presentada.				
Presenta buenos juicios acerca de cuándo proveer y responder a una pregunta.				
Plantea preguntas que estimulan mi pensamiento y mi habilidad para analizar el problema.				
Impulsa a los miembros del grupo para afinar y organizar sus presentaciones.				
Guía a mi grupo en planear qué es lo que podemos hacer mejor la próxima vez.				

Tabla 12. Ejemplo de rúbrica del alumnado al docente (Blázquez, 2016, 42)

En el siguiente ejemplo, la rúbrica del alumnado deriva de los ítems incluidos en la "hoja de compromiso" o "contrato didáctico" firmado al iniciarse una unidad didáctica.

Unidad Didáctica "¡Montemos sobre ruedas!"	
Nombre y apellidos:	Curso:
¿He traído todos los días la ropa y el calzado adecuado para poder jugar cómodamente?	
Siempre	Algunas veces
	Nunca
¿He traído patines, monopatines o cualquier otro vehículo con ruedas a clase?	
Sí	No
En caso afirmativo, indica qué es lo que has traído:	
En caso negativo, indica por qué no lo has traído:	

Unidad Didáctica "¡Montemos sobre ruedas!"		
Nombre y apellidos:	Curso:	
¿He compartido e intercambiado el material con otros niños y otras niñas de clase?		
Muchas veces	Algunas veces	Ninguna vez
¿Qué significan las siguientes señales de tráfico?		
     		
¿He respetado estas normas de circulación?		
Siempre	Algunas veces	Nunca
¿He conducido con precaución?		
Siempre	Algunas veces	Nunca
¿Qué he aprendido nuevo en estas clases?		
¿He arreglado algún vehículo?		
Muchas veces	Algunas veces	Nunca
En caso afirmativo:		
¿Qué has arreglado?		
¿Lo sabías hacer antes?		
¿Me ha ayudado alguien?		
Sí ¿quién?.....	No	
¿Qué es lo que más me ha gustado de estas clases?		
¿Qué es lo que menos me ha gustado de estas clases?		
¿He escuchado con atención lo que decían otros niños y otras niñas en las puestas en común?		
Siempre	Algunas veces	Nunca
¿Me he aseado al finalizar cada una de las clases?		
Siempre	Algunas veces	Nunca
Quiero añadir algo más:		

Tabla 13. Ejemplo de "hoja de compromiso" o "contrato didáctico"

Observación. Nos permite captar, describir y recoger datos sobre diversos aspectos del comportamiento del alumnado (habilidades y destrezas; actitudes; relación social; grado de participación; interés...).

Los ítems de observación que se incluyan en la siguiente ficha deben estar relacionados con el resto de elementos de la programación (objetivos, competencias, contenidos y metodología). Las hay de muchos tipos, y se debe seleccionar la más adecuada en cada caso. Unas pueden recoger datos de tipo anecdótico, es decir en cada sesión recogen los acontecimientos más relevantes de cada punto de la observación. Otras son más esquemáticas señalando en cada estudiante el grado de consecución de cada ítem, con un sí – no - a veces, o mucho – regular – poco, o con una escala del 1 al 5. Hay fichas que recogen aspectos generales por lo que se rellenan a lo largo de la U. D., otras son más específicas y recogen datos en cada sesión, etc.

A continuación, se presenta un ejemplo de una ficha de observación de tipo anecdótico (Blández, 2000, 62).

Ficha de observación del/a profesor/a U. D. "Somos arquitectos/as" sesión nº	
Aspectos a observar	Observaciones realizadas
¿Participan con interés en la realización de construcciones?	
¿Comparten los materiales?	
¿Aportan ideas?	
¿Colaboran en el traslado de los diferentes materiales?	
¿Adoptan medidas de seguridad?	
¿Se esfuerzan por superar los problemas que le plantean las construcciones?	
¿Son capaces de trasladar en el plano lo construido en el espacio?	
¿Adaptan sus movimientos a los de sus compañeros/as en el manejo de los materiales?	
¿Qué relaciones sociales se han establecido?	
¿Participan activamente en las puestas en común?	
¿Respetan el turno de palabra?	
¿Asisten a clase con la ropa y el calzado adecuados?	
¿Se asean después de la sesión?	
Otras observaciones:	

Tabla 14. Ejemplo de ficha de observación de tipo anecdótico (Blández, 2000, 62)

El **Portafolio** es un instrumento de aprendizaje y evaluación, a través del cual, el alumnado puede: recopilar información; analizar datos; resolver problemas; reflexionar sobre los procesos; expresar ideas; desarrollar un proyecto; evaluarse; etc. En definitiva, es una forma de construir su aprendizaje de forma responsable y autónoma.

Se puede plantear como una herramienta para todo el curso, donde se van introduciendo las actividades y los trabajos individuales y grupales que se han ido elaborando en cada una de las unidades didácticas realizadas en la asignatura de Educación Física.

Los objetivos, la estructura, el contenido, el desarrollo y la evaluación del portafolios ha de quedar muy clara. En su puesta en marcha, pueden surgirnos las siguientes cuestiones:

1. ¿Para qué queremos que sirva el Portafolio? Determinar objetivos.
2. ¿Qué queremos que contenga? Determinar contenidos.
3. ¿Cómo organizar el Portafolio? Determinar su estructura.
4. ¿Cómo ir guiando al alumnado en el proceso? Elaborar preguntas-guía, preparar documentos, asesorar en la búsqueda de información.
5. ¿Cómo temporalizar su contenido? Proponer un cronograma de realización, bien por contenidos, bien por objetivos alcanzados.
6. ¿Cómo debe ser la evaluación del portafolio? Tanto el profesorado como el alumnado debe participar en la evaluación.

7. ¿Qué aspectos deben tenerse en cuenta en la evaluación? Determinar claramente, antes de iniciar el portafolio, los criterios de evaluación, que pueden ser pactados con el propio alumnado.

Actualmente, se está empezando a utilizar en los centros escolares, el portafolio digital. En aulaPlaneta (2016) nos detallan diez herramientas TIC para que el alumnado pueda crear su portafolio digital:

1. Office 365. La solución de Microsoft resulta muy útil para el ámbito educativo y para elaborar un portafolio, ya que ofrece la posibilidad de crear, editar y organizar en carpetas documentos en Word, PowerPoint, Excel y OneNote, guardarlos en OneDrive y compartirlos en línea con quien se desee.

2. Google Drive. La herramienta de Google permite almacenar todo tipo de archivos y compartirlos, además de editarlos directamente en línea con Google Docs, de forma individual o compartida.

3. Pearltrees. Un servicio en línea muy visual y sencillo con el que se pueden guardar documentos, páginas web, imágenes o notas y organizarlas en colecciones. Además, cuenta con un componente social, ya que brinda la posibilidad de encontrar otras colecciones relacionadas con los intereses del usuario. Tiene app para Android e iOS, que permiten acceder y guardar contenido desde el móvil o la tableta, y ofrece una versión gratuita y otra de pago, con ofertas especiales para el ámbito educativo.

4. Evernote. Organizado como una colección de libretas y notas, permite insertar en ellas documentos de texto, imagen o video y, con la extensión WebClipper, guardar páginas web. Es preferible descargar la versión de escritorio o la app, disponible para iOS y Android, ya que la versión web no dispone de todas las opciones. La cuenta gratuita es operativa, pero para ciertas funciones avanzadas hay cuentas Plus y Premium, de pago.

5. EduClipper. Además de organizar y compartir contenidos en diversos formatos multimedia y establecer un espacio virtual de trabajo para docente y alumnado, este servicio online incluye la posibilidad de crear portafolios de los trabajos realizados y convertirlos en una presentación.

6. SeeSaw. Disponible en versión web desde el navegador y también como app para diversos dispositivos, esta práctica herramienta está especialmente pensada para que el alumnado de cualquier edad cree, gestione y organice su portafolio, utilizando fotos, videos, dibujos, textos, PDFs y links. En su Help Center hay tutoriales e ideas para utilizarlo en el aula.

7. Three Ring. Pensado tanto para docentes como para alumnado, este servicio da la posibilidad de recopilar textos, videos, imágenes y audio a modo de gran repositorio.

Además, permite implicar en el proceso de aprendizaje a toda la comunidad educativa, incluidas las familias, que pueden ver lo que los estudiantes hacen en clase, de forma segura y privada. Disponible como app para multitud de dispositivos.

8. Edublogs. Un blog puede convertirse en un portafolio muy completo y la plataforma Edublogs, especialmente pensada para el ámbito educativo y basada en WordPress, permite crear una bitácora de forma sencilla y segura. Kidblog es otra opción, más simplificada, que da al profesor/a y a los padres/madres la posibilidad de controlar los blogs de los/as alumnos/as.

9. Weebly. Este servicio permite crear una página web de manera intuitiva, personalizarla y convertirla, entre otras utilidades, en un portafolio online. Este tutorial (en inglés) explica cómo hacerlo. Otra opción similar es Wix.

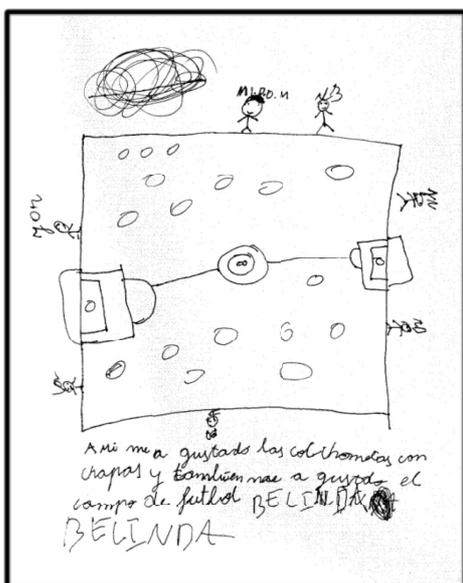
10. Google Sites. Otra herramienta interesante de Google que permite crear sitios web que a su vez pueden funcionar como portafolios.

Las **Puestas en común** se realizan unos 10 minutos antes de finalizar la clase y los protagonistas fundamentales son el grupo-clase, que sentados en un círculo, se les invita a reflexionar sobre la clase que acaban de participar, analizar los logros obtenidos, manifestar sus impresiones, hacer propuestas, etc. En los primeros niveles de Primaria, el alumnado interviene muy animado, de tal forma, que en ocasiones el profesorado tiene que actuar de moderador/a, insistiendo en que se escuchen unos a otros, y para que respeten el turno de palabra. Sin embargo, con los mayores, el problema se invierte, suelen escuchar atentamente, pero les cuesta intervenir y dar sus opiniones, por lo que hay que estar animándoles y lanzando preguntas.

Al iniciar la puesta en común, es conveniente que el profesorado tenga siempre unas preguntas clave, o bien ya preparadas anteriormente por los objetivos de la sesión (¿qué os han parecido los monopatinés?, ¿quién ha aprendido un poco a controlar el monopatín?, ¿os ha gustado la sesión?, etc.), o bien preguntas surgidas del propio desarrollo de la clase (¿podéis explicar ese juego que os habéis inventado con los zancos?, ¿por qué os habéis enfadado al empezar la clase?, etc.)

El diario de clase es un cuaderno de todo el grupo-clase, que se deja en un rincón del gimnasio, encima de una mesa con una silla, y sirve para que en cualquier momento un/a alumno/a se siente tranquilamente para escribir sus impresiones, opiniones, dudas, sentimientos, hacer propuestas sobre la sesión o unidad didáctica en la que está participando. Las experiencias realizadas por Blández (2000) en 2º ciclo de Primaria, en las 8 unidades didácticas con AA desarrolladas por varios docentes, dieron muy buenos resultados. Fundamentalmente recogieron información sobre cómo se lo estaban pasando, a qué y con quién estaban jugando, logros alcanzados, logros por superar, conflictos con otros/as niños/as, etc. En cualquier caso, el profesorado puede recordar al iniciar la sesión que tienen el diario a su disposición y que pueden escribir

sobre dificultades encontradas, juegos inventados, etc. A continuación, se incluyen tres de los comentarios/dibujos del diario de clase de la U. D. “¿Sabes cómo se juega a...?” (ibíd. 199-200).



Luis A.: Hemos terminado la clase y estoy muy contento. Me conseguí robar el platillo chino con un dedo Luis A.

⇒ ¡Quieres ampliar tus conocimientos sobre el contenido estudiado! Puedes hacerlo leyendo lecturas como las que te proponemos a continuación.

-AulaPlaneta (2016). *Diez herramientas TIC para que tus alumnos creen sus portafolios digitales*. En <http://www.aulaplaneta.com/2016/04/20/recursos-tic/diez-herramientas-tic-para-que-tus-alumnos-creen-sus-portafolios-digitales/index-2.html>

-Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.

-Blázquez (2016) (Dir.). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde.

-Chávez, A. D. (2011). *Guía para la planeación de un portafolios digital*. En *Educación para aprender*. En <https://educarparaaprender.wordpress.com/2011/06/19/guia-para-la-planeacion-de-un-portafolio-digital/>

-Díaz, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Barcelona: Inde.

-Sales, J. (1997). *La evaluación de la Educación Física en Primaria. Una propuesta práctica*. Barcelona: Inde.

-Santos, M. A. (1993) *La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora*. Málaga: Ediciones Aljibe.

3.3. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO III

Por último, proponemos como actividad de este módulo, intentar diseñar y desarrollar con tu alumnado, algunas sesiones o unidad didáctica orientada hacia la coeducación. Las propuestas prácticas que incluyas han de ser nuevas para ti.

Puedes utilizar el siguiente modelo:

Título:		
Curso	Sesión nº	Fecha:
Objetivos:		
-		
-		
-		
Competencias:		
Situaciones motrices:		
Aspectos metodológicos:		
Material:		
Fase o actividad 1. Descripción	Organización:	
Fase o actividad 2. Descripción	Organización:	
Fase o actividad 3. Descripción	Organización:	
...		
...		
Evaluación del alumnado y del profesor/a (puesta en común; observación...):		
Reflexiones: ¿se han cumplido los objetivos?, ¿cambiarías algo de la sesión?, ¿cómo se ha sentido el alumnado?, ¿cómo ha sido la participación de las chicas y los chicos?, ¿cómo te has sentido tú?...		

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abencerrajes jmedina (2011). *Construimos un Circuito de Zancos*. En <http://thevideos.us/watch/Q1uBy5mKp0c>
- Actividades Deportivas Alternativas de Segovia (2014). *Pinfuvote*. En <https://www.youtube.com/watch?v=kGarXrNidw>
- Adricadiz (2008). *Nike Anuncio-salto de Comba*. En <https://www.youtube.com/watch?v=mOCcgoDAWnw>
- Alfaro, E., Bengoechea, M. y Vázquez, B (2010). *Hablamos de deporte*. Instituto de la Mujer.
- Aguado, X. y Fernández, A. (1999). *Unidades Didácticas para Primaria II. Los nuevos juegos de siempre. El mundo de los zancos. Juegos malabares. Juegos de calle*. Barcelona: Inde.
- Alba Cuadrado (2015). *Videoclip. Y en la mochila ¿qué es lo que va?* En https://www.youtube.com/watch?v=Kjoi1pvVlqQ&list=PL0z9qVi6ktSj2wHostuRCk2cb4mFL_axG&index=5
- Ale Almada (2013). *Bádminton en la escuela 5to*. En <http://thevideos.us/watch/NYj4dj5polc>
- Alfa Institut movimiento y expresión corporal (2012). *La Máscara desde la Expresión Corporal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=64-VJLycmRO>
- Alongarvi (2016). *Iniciación al Bádminton*. En <http://thevideos.us/watch/zz4C6WDSICw>
- Ana Musica (2014). *KORFBALL- exhibición de 3ºY del IES la Hontanilla*. En https://www.youtube.com/watch?v=Ny38LYum_cQ
- Andrés Olivera (2012). *Promoviendo Hábitos de Vida Saludable*. En <http://thevideos.us/watch/Ggh3biRxaY>
- Andyfallen (2008). *Examen con sillas - Expresión Corporal – Música*. En <https://www.youtube.com/watch?v=h5ZTf-ZyQ4w&index=3&list=PL713DAB2F1327C6D8>
- Angel Alsasua (2011). *MAYUMANA- alumnos de 4º de Primaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=u4dpLVnswg&index=17&list=RDTQXCCFLvCQE>
- Ángel Luis Sáez (2013). *Educación Física patines 1A grupo 1*. En <http://thevideos.us/watch/g2gexjdyfFc>
- Antonio-Tomás Beades (2015). *Jota de Villavieja*. En <https://www.youtube.com/watch?v=jTiFgHps2n8>
- Apefadal (sf). *Kubb*. En <http://www.apefadal.es/kubb.htm>
- Arcelus, X. (2015). *Parkour de niños 2015*. En http://thevideos.us/watch/nPD_jX8WjPk
- Arranz, E. (2008). *Juegos cooperativos con paracaídas*. En http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/_juegos_cooperativos_con_paracaidas.pdf

- Arribas, H. F. y Herrán, I. (2015). Senderos escolares: aprender andando por la naturaleza. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 49.
- Asociación Datchball (2015). *Datchball tutorial: ¿Cómo jugar a Datchball?* En <https://www.youtube.com/watch?v=B7tB0o4ui1U>
- Asociación Datchball (2016). *DATCHBALL EN LOS JJDD en Edad Escolar en Aragón, Sistema de puntuación en valores*. En <https://www.youtube.com/watch?v=6TQihWRleQE>
- Asociación Española de Kubb. AEK. En https://www.youtube.com/playlist?list=PLHA1Z7Ms1D_kl6QHPOH9FSILwRBbnP2lq
- Asociación Española de Kin-Ball Sport (2016). *Cómo se juega*. En <http://www.kin-ball.es/2008/11/17/como-se-juega/>
- Asociación Internacional de Datchball (2016). *Datchball*. En <http://www.datchball.com/>
- Astelarra, J. (2006). Políticas públicas de igualdad de oportunidades. En C. Rodríguez (Ed.), *Género y currículo*. (pp.199-212) Madrid: Akal.
- Atractivas (2012). *Movimientos básicos para patina*. En <http://thevideos.us/watch/z9jPyGn3ctg>
- AulaPlaneta (2016). *Diez herramientas TIC para que tus alumnos creen sus portafolios digitales*. En <http://www.aulaplaneta.com/2016/04/20/recursos-tic/diez-herramientas-tic-para-que-tus-alumnos-creen-sus-portafolios-digitales/index-2.html>
- Álvarez, C. (2016). *Cómo preparar una búsqueda del tesoro para niños*. En UnCOMO <http://ocio.uncomo.com/articulo/como-preparar-una-busqueda-del-tesoro-para-ninos-22497.html>
- Always Latinoamérica (2014). *¿Qué significa hacer algo como una niña?* En <https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>
- Bádminton World Federation (2012). *Shuttle Time. Volante en juego. El Programa de Bádminton Escolar de la BWF. Manual para el Profesor*. En <http://www.badminton.es/file/505948/?dl=1>
- Ballesteros, F. R. y Cepero, M. (2003). El amigo rocódromo en la escuela (I). Creación y pragmatización del rocódromo en el área de educación física en primaria. *Revista Digital efdeportes.com*, 9 (63). En <http://www.efdeportes.com/efd63/rocod.htm>
- Barberá, E. (2006). Aportaciones de la psicología al estudio de las relaciones de género. En C. Rodríguez (Ed.), *Género y Currículo* (pp.59-76). Madrid: Akal.
- Barberá, E., Martínez-Benlloch, I. y Pastor, R. (1988). Diferencias sexuales y de género en las habilidades cognitivas y en el desarrollo motivacional. En J. Fernández (Ed.), *Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y el género* (pp.27-41). Madrid: Pirámide.
- Barnechea, C. (2010). *Touchkball. Un deporte alternativo para todos*. Sevilla: Wanceulen.
- Begodanzas (2016). *Blog sobre Danzas del Mundo*. En <https://danzasdelmundo.wordpress.com/>

- Beguer, C. (2008). Unidad didáctica: 'Nos iniciamos en el mundo vertical'. La escalada en la escuela. *Revista Digital efdeportes.com*, 13 (121). En <http://www.efdeportes.com/efd121/la-escalada-en-la-escuela.htm>
- Bendicho, J. (2015). *El Colpbol: un deporte integrador e igualitario*. Editors Carena.
- Bildotxa (2011). *Colpbol*. En <https://www.youtube.com/watch?v=rL-AZjZkYBY>
- Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.
- Blández, J. (2005). *La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: Inde.
- Blández, J. (2009). *Materiales para la Educación Física de Base. Multimedia CD-Rom*. Barcelona: Inde.
- Blández, J., Fernández, E. y Sierra, M. A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado". *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*. 11, 2-21.
- Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física. La gestión didáctica de la clase*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (2016) (Dir.). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. y Sebastiani, E. M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- BOE (2004). *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género*. En <https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>
- BOE (2007). *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*. En <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-6115-consolidado.pdf>
- BOE (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. En <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- BOE (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. En <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- BOE (2015). *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. En <http://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Bolea, E. y Onrubia, J. (1992). La importancia de los objetivos en el currículum escolar. En *Revista Aula de Innovación Educativa*, 8. En <http://www.grao.com/revistas/aula/008-como-enseñar-ciencias-sociales--la-funcion-de-los-objetivos/la-importancia-de-los-objetivos-en-el-curriculum-escolar>
- Borja Lagunar Domínguez (2014). *Senderos escolares UVA-"CEIP El Peral"*. En https://www.youtube.com/watch?v=u_Jr8P-43II

- Bravo, P. (Coord.). (2007). La construcción de la identidad de género: enfoques teóricos para fundamentar la investigación e intervención educativa. *Revista de investigación educativa*, 25,1, 151-167. En <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/96661/92871>
- Calero González, M. D. (2011). *Acrosport por parejas I.E.S. Virgen de Villadiego*. En <http://thevideos.us/watch/hwdwmu-0nSs>
- Canalreport deportes (2011a). *¿Qué es el Colpbol?* En https://www.youtube.com/watch?v=4_wa4b8vjbl
- Canalreport deportes (2011b). *Colpbol Encuentro final 2011*. En <https://www.youtube.com/watch?v=zhvp06s0FEM>
- Cantillo, C (2010). *Análisis de estereotipos sexistas. Perpetuación de roles de género en la Filmografía de Disney: de la Ingenua Blancanieves a la Postmoderna Tiana (1937-2009)*. En <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:masterComEdred-Ccantillo/Documento.pdf>
- Carlos Rojas (2012). *Actuación Vals Doble Giro Asoc. Bailes de Salón Sevilla Este 2012*. En <https://www.youtube.com/watch?v=TBuwMAHOUpw>.
- CARP3DI3M (2011). *Parkour-School Zingonia 2011*. En <http://thevideos.us/watch/LTjfsTL0OzM>
- Carriedo, A. (2011). Unidad didáctica de juegos y desafíos cooperativos en la Educación Primaria. *Revista digital efdeportes.com*, 16 (155). En <http://www.efdeportes.com/efd155/juegos-y-desafios-cooperativos-en-la-educacion.htm>
- Castañer, M y Camerino, O (2002). *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Badalona: Paidotribo
- Cascales, C., Gómez, I. y García, A. (2008). Unidad Didáctica Juegos Cooperativos. *Revista digital Efdeportes.com*, 15 (153). En <http://www.efdeportes.com/efd153/unidad-didactica-juegos-cooperativos.htm>
- Castro, A. y Díaz, A. (2009). Unidad Didáctica: el Bádminton. *Revista Digital efdeportes.com*. 14 (138). En <http://www.efdeportes.com/efd138/unidad-didactica-el-badminton.htm>
- CEIP Virgen de Sacedón (2015). *Jotas 2º PRIMARIA*. En https://www.youtube.com/watch?v=89ioOIN_Ko0
- Ceiplasantacruz (2014). *Expresión Corporal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=DQv2VgvZstU>
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J. y Cury, F. (2008). Do achievement goals mediate stereotype threat?: An investigation on Female soccer performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(2), 143-158.
- Chávez, A. D. (2011). *Guía para la planeación de un portafolios digital*. En <https://educarparaaprender.wordpress.com/2011/06/19/guia-para-la-planeacion-de-un-portafolio-digital/>
- Club Huellas (2016). *Senderismo en la Sierra de Madrid*. En <http://www.clubhuellas.com/contenidos/22/senderismo-en-la-sierra-de-madrid.html>
- Colpbol (2016). *¿Qué es el colpbol?* En <http://www.colpbol.es/es/que-es-el-colpbol.html>

- Colegio Almanzor (2016). *Senderismo E.S.O. 2016*. En <https://www.youtube.com/watch?v=pnXXbTWs8JU>
- Colegio San Gabriel (2015). *Salsa - 3º Secundaria*. En https://www.youtube.com/watch?v=Fd_sDnralso
- COLEGIOELFARO MAZAGÓN (2014). *2º Primaria. Teatro de sombras. CAPÍTULO LXXXVII: La Tortuga griega*. En <https://www.youtube.com/watch?v=vBC-35YkQhg>
- Comepiedras (2016). *Geocaching con niños*. En <http://www.geocachingspain.es/index.php/noticias2/articulos/2-generalblog/440-geocaching-con-ninos>
- Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2016). *Manual de senderismo*. En <http://www3.uji.es/~sidro/personal/El%20manual%20de%20senderismo.pdf>
- Constitución Española (1978). En http://www.congreso.es/docu/constituciones/1978/1978_cd.pdf
- Cristina del Amo del Amo (2012). *Parkour de 5º de primaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=pohs59cXYTE>
- Cristina Muñoz (2011). *Baile Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=rOyui93g1oY>
- CSD (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte*. En <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- CSD, Fund. Alimentum y Fund. Deporte Joven (2011). *Estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España*.
- Dalter (2016). *Reglamento de Bijbol*. En <http://static.plenummedia.com/35678/files/20120131145310-reglamento-bijbol.pdf>
- Dangun20 (2012). *Como Bailar Bachata - Pasos Básicos De Bachata*. En <https://www.youtube.com/watch?v=LniLogS3a6Y>
- David Hortiguela (2013). *Trabajo de zancos*. En <http://thevideos.us/watch/JkGlzR6q6A0>
- Deporte y Educación (2009). *El Acrosport*. En <https://deporteyeducacion.wordpress.com/2009/05/09/el-acrosport/>
- Deportivo Doce (2016). *¿Qué es el Korfbal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0SCMljJC0o>
- Díaz, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Didatecnia (2016). *Jugar con el paracaídas. Ideas para jugar con el paracaídas*. En <http://www.didatecnia.com/images/articulos/img6520.pdf>
- Digón, P. (2006). El caduco mundo de Disney: propuesta de análisis crítico en la escuela. *Revista científica de Comunicación y Educación*, 26, 166-169. En <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1259/b15280251.pdf?sequence=1>

- Divertitube (2016). *Videos de niños bailando chachachá*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0K0VCc5eg-U>
- Domínguez, M. (2009). *Figuras acrosport*. En <http://thevideos.us/watch/CHk6HuVaYkM>
- Domínguez, P., Lezeta, X. y Espeso, E. (2001). El patinaje. Una propuesta con gran auge en la Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física*, 1 (2).
- DreamPeaks (2016). *Senderismo para Colegios en Sierra de Guadarrama de Madrid*. En <http://www.dreampeaks.com/es/productos/colegios/senderismo-para-colegios/>
- Dueñas, C. (2014). *El senderismo escolar. Una oportunidad educativa diferente*. TFG de la Facultad de Educación y Trabajo de la Universidad de Valladolid, del curso 2013-2014. En <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7363/1/TFG-G%20809.pdf>
- Eccles, J. S. (2005). Subjective task value and the Eccles et al. model of achievement-related choice. En A. J. Elliot & C. S. Dweck. (Ed.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 105-121). New York: The Guilford Press. En <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/eccles05d.pdf>
- Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L. y Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. En J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivations* (pp. 75-121). San Francisco: W.H. Freeman & C.O. En <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/ecclesparsons83b.pdf>
- Educación Física Cooperativa (2016). *Dramatización y expresión corporal a partir de cuentos: un ejemplo en primaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Ab1cDSW2IEc>
- Educación Física Montessori Salamanca (2016a). *Crea tu rocódromo para educación física*. En https://www.youtube.com/watch?v=1xm9_IENwM
- Educación Física Montessori Salamanca (2016b). *Escalada y Rápel 2015/16*. En https://www.youtube.com/watch?v=GvZJYV1_Gx0
- Eduloc (2016). *Cómo crear el objeto Juego de Pistas en Eduloc*. En <http://eduloc.net/uploads/Documents/eduloc/ComocrearunJuegodepistas.pdf>
- Efcfie Va (2014). *La mariposa*. En <https://www.youtube.com/watch?v=IFTtLIXOCws>
- Efcfie Va (2013). *Koce Berberot*. En https://www.youtube.com/watch?v=0pnMoJ854_Y
- EFMN Uva (2015). *Senderos escolares 2014 EFMN Uva por Fuente el Sol: recorrido realizado*. En https://www.youtube.com/watch?v=zwBHM1fel7w&list=PL0z9qVi6ktSj2wHostuRck2cb4mFL_axG
- El show de Nico (2014). *Parkour básico niños 9-12 fácil*. En <http://thevideos.us/watch/dU9aNXSWsiY>
- Elk Sport (2015). *Zancos manos libres*. En <http://thevideos.us/watch/WII12BG-FKQ>
- Ernesto Mañanes (2014). *Habilidades en bicicleta – Gimcana*. En <http://thevideos.us/watch/vzEOeXf71IE>

- Espinal, A. (2016). *El korbball. Una propuesta de motricidad cooperativa*. En <http://www.monografias.com/trabajos93/korbball-propuesta-motricidad-cooperativa/korbball-propuesta-motricidad-cooperativa.shtml>
- Estébanez, G y González, G (1988). ¿Escuela Mixta o Coeducación? El sexismo en la enseñanza, un error silenciado. *Tabanque: Revista pedagógica*, 4, 131-146
- Excursionessenderismo.com (2016). *Rutas por la Comunidad Autónoma de Madrid*. En http://www.excursionessenderismo.com/rutas/index_madrid.htm
- EXYTOS (Actividades y Eventos por la Sierra de Madrid) (2016). *Actividades con escolares*. En <http://www.exytos.com/>
- Fckorbball (2011). *Qué es el korbball?* En <https://www.youtube.com/watch?v=YS2Ls3rAk-Y>
- Federación Española de Bádminton (2015). *Reglas del juego. España, Bádminton*. En <http://www.badminton.es/file/7321/?dl=1>
- Federación Española de Disco Volador (2016). *¿Qué es el Ultimate?* En http://www.espadisc.org/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=27
- Fédération Internationale de Sport Kin-Ball (2016a). *Reglamento adaptado del oficial Kin-Ball*. En <http://es.slideshare.net/PakoMercado/reglamento-adaptado-kinball>
- Fédération Internationale de Sport Kin-Ball (2016b). *Reglamento oficial Kin-Ball Sport*. Versión española. En <http://www.kin-ball.es/wp-content/uploads/2011/06/REGLAMENTO-OFICIAL-DE-KIN-BALL-20071.pdf>
- Fernández, J. (1996). El modelo heurístico a materializar. En Juan Fernández (coord). *Varones y mujeres. Desarrollo de la doble realidad del sexo y del género* (pp. 47-58). Madrid. Pirámide.
- Fernández, E., Blández, J. y Fernández-Quevedo, C. (2001). *Programación de Unidades Didácticas de Educación Física en Educación Secundaria*. Madrid, ICE de la Universidad Complutense de Madrid
- Fernández, E., Vázquez, B. y Ramírez, E. (2009). La actividad física de las chicas adolescentes desde la perspectiva del profesorado y profesionales de promoción deportiva. En *Investigar desde un contexto educativo innovador*, 155-171.
- Fernández, E (Dir) (2010). *Guía PAFIC, para la promoción de la actividad física en chicas*. Consejo Superior de Deportes e Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad.
- Fernández, E., Blández, J., Sánchez, F., y Ramírez, E (2010) Influencia del género y de la implicación con la competición en el disfrute con la práctica de actividad física. *Cultura, ciencia y deporte*, 5
- FernandodeCastilla (2006). *KIN-BALL*. En <https://www.youtube.com/watch?v=iK5DW7SCKfw>
- FootFreerun (2013). *Parkour kids 2013*. En <http://thevideos.us/watch/S-gdY1zkBB4>
- Fraile, J. (2016). *Unidad Didáctica. El Bádminton*. En <http://www.badminton.es/file/7349/?dl=1>
- Francisco Juárez (2016). *Clase de Bádminton para principiantes*. En http://thevideos.us/watch/hs_RguK91jA

- Fructuoso, C. y Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts*, 66, 31-37. En <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=563>
- Fuentes, B. (2016). Parkour: un aprendizaje cooperativo. *Revista Tandem. Didáctica de la Educación Física*. Nº 054.
- Fundación Mapfre (2012a). *Actividad física, ejercicio y deporte*. En <http://thevideos.us/watch/iYz2E-LLAIO>
- Fundación Mapfre (2012b). *Alimentación y salud*. En <http://thevideos.us/watch/yPU-hGu4pLA>
- Fundación Mapfre (2013). *Frutas y verduras cada día*. En <http://thevideos.us/watch/rmzrTjdf7Es>
- Gantalcala (2011). *Gantalcalá - Compartiendo el Korfball*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Dho3YtY5xJI>
- GDD (2016). *Bádminton para todos*. En <http://badmintonparatodos.blogspot.com.es/2010/06/caracteristicas-y-reglas-oficiales.html>
- GDD (2016). *Tchoukball. Un juego no violento*. En <http://tchoukballchile.blogspot.com.es/>
- Gil Tejada, J. A. (2015). *Datchball, un deporte alternativo*. En https://www.youtube.com/watch?v=pBE_ITVRFkU
- Gómez, V. (2016). *Buenas ideas para organizar juegos de pistas en el campo*. En <http://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/buenas-ideas-para-organizar-un-juego-de-pistas-en-el-campo>
- González, J. (2014). *Técnicas de lanzamiento de frisbee*. En https://www.youtube.com/watch?v=Sh2qEuk_8tM
- González, J. L. (2013). *Unidad Didáctica de Colpbol*. En *Educación Física. Recursos Didácticos*. En <http://educacionfisicaigna.blogspot.com.es/2013/12/unidad-didactica-de-colpbol.html>
- Greenwood, M. y Stillwell, J. (2001). Activity Preferences of Middle school physical education students. *The Physical Educator*, 58(1), 26-30.
- Highlands Los Fresnos (2016). *Los alumnos de 2º de ESO se inician en escalada*. En <https://www.youtube.com/watch?v=klgeQGyh3Zc>
- Hill, G. y Cleven, B. (2005). A comparison of 9th Grade Male and Female Physical Education Activities preferences and support for coeducational groupings. *Physical Educator*, 62(4), 187-197.
- IES Luna de la Sierra (2015). *U D Escalada 3º ESO*. En <https://www.youtube.com/watch?v=BQp3abhWruQ>
- Ignitum (2012). *Relajación de Jacobson*. En <http://thevideos.us/watch/XvE58GXZal4>
- Imago Euterpe (2012). *Clases de Tango - Los ocho movimientos básicos*. En <https://www.youtube.com/watch?v=xlj7oWIPC4Y>
- Imago Euterpe (2014a). *Clases de Tango - Figura 1: El Ocho Adelante*. En <https://www.youtube.com/watch?v=KsVwflnMvlc>

- Imago Euterpe (2014b). *Clases de Tango Figura 2 El Ocho Atrás*. En <https://www.youtube.com/watch?v=mXAuoqg9ZJM&spfreload=1>
- Imago Euterpe (2015). *Clases de Tango - Figura 3: "El Sanguchito"*. En <https://www.youtube.com/watch?v=jw11iBP85pY>
- IsidoroEF Candel (2011). *Esquema Corporal Body awareness EF C.Aquisgrán*. En <http://thevideos.us/watch/NM62XVeRBrQ>
- Instituto de la Mujer (2008). *Guía de coeducación. Síntesis sobre la Educación para la Igualdad de Oportunidad entre Mujeres y Hombres*. Madrid
- Iván Ramón (2013). *Acrosport 2013 IES L'OM, "El Señor de los Anillos"*. En <http://thevideos.us/watch/tCQky-Kjx4>
- Jayme, M. y Sau, V. (2004). *Psicología diferencial del sexo y el género*. Barcelona: Icaria Antrazyt.
- Jbarriuso1 (2012). *Colpbol 6º A*. En https://www.youtube.com/watch?v=lr_M4QEt2Mw
- Jorge Font (2016). *Colpbol E.F IES La Nucia*. En <https://www.youtube.com/watch?v=VKrhuascjzl>
- José Javier Torres Martínez (2015). *Parkour en el colegio*. En <https://www.youtube.com/watch?v=ajbln71RxNY>
- José María Parralejo Cañada (2016). *La escalada en la escuela*. En <http://www.santiagoapostol.net/revista05/escalada.html>
- José Miguel Real (2016). *¿Qué es el senderismo? En Rumbo a Picos*. En <http://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo/escuela-de-naturaleza>
- Joseprofegandia (2012). *Circuito de bicicletas y educación vial*. En <http://thevideos.us/watch/rLnGOOKJGUQ>
- Jover, G. (2014). *Acrosport 2º de E Primaria 2014*. En <http://thevideos.us/watch/AB5zHFh43hk>
- KinBallMadrid (2013). *KinBall Madrid*. En <https://www.youtube.com/watch?v=PIB1jhNCqis>
- Kisco Vázquez (2015a). *Nuevo Deporte alternativo: el Bigball. Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=T0Cj3lo2MEs>
- Kisco Vázquez (2015b). *Acrosport en 2º de primaria en educación física*. En <http://thevideos.us/watch/4x-mavuNj10>
- Kisco Vázquez (2015c). *15 tipos y 12 juegos de trepas y escalada sobre espalderas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Alc74Atu-O4>
- Kisco Vázquez (2015d). *Danzas del mundo y ritmo en educación física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=g1zBZkGzOaE>
- Kisco Vázquez (2016). *Trepas y escalada en educación física: Ambientes de aprendizaje*. En <https://www.youtube.com/watch?v=NZSkS-RKoMY>
- La Eduteca (2014). *La Eduteca - La dieta saludable*. En http://thevideos.us/watch/dxH_2x0p-l

- Lara, J.L. (2016a). *Educación Física en Infantil y Primaria. Sobre ruedas*. En <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-094-sobre-ruedas.html>
- Lara, J.L. (2016b). *Juegos cooperativos*. En <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-083-juegos-cooperativos-6-sesiones.html>
- Las chicas también juegan (2016). *Cómo se juega al Ultimate Frisbee*. En <https://www.youtube.com/watch?v=WaVwmdt658Y>
- Lavega, P., Planas, A y Ruiz, P. (2009). Juegos cooperativos e inclusión en Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14 (53), 37-51. En <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54230508003>
- Learreta, B., Sierra, M. A. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Inde
- Learreta, B., Ruano, K. y Sierra, M.A. (2006). *Didáctica de la Expresión Corporal. Talleres Monográficos*. Barcelona: Inde.
- Lidelcas (2009). *Cómo jugar al Ultimate Frisbee*. En <https://www.youtube.com/watch?v=-bWFGLRywbw>
- Llamas, J. (2003). Zancos. *Revista Tandem*, 13. En <http://tandem.grao.com/revistas/tandem/013-la-resolucion-de-conflictos-en-el-aula-de-educacion-fisica/zancos>
- López, P. (2011). *Deporte y Mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones*. Consejo Superior de Deportes. En <https://www.um.es/estructura/unidades/u-igualdad/recursos/2013/consejo-superior-deportes.pdf>
- López, V. (2005). Situaciones, problemas y desarrollo de la competencia motriz en educación física: cuestiones didácticas. *Tándem*, 17. En <http://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10621/situaciones-problema.pdf?sequence=1>
- LosMATTeros y Flores del Bosque (2014). *Adivina qué soy. Geocaching con niños*. En https://www.geocaching.com/geocache/GC52C01_ adivina-que-soy-geocaching-con-ninos?guid=a99c4373-1717-46c4-8be9-f1c8b7d21ad2
- Lozano, A. (2006). Unidad Didáctica: Esquema Corporal. *Revista Digital investigación y Educación*, III (26). En <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Unidad%20didactica%20-%20Esquema%20corporal%20-%20Lozano%20-%20art.pdf>
- Luis depo (2016). *Presas de escalada*. En https://www.youtube.com/watch?v=HbeQYrPG_hE
- Luis Izquierdo Clemente (2014). *Alumnos/as de 5º jugando a Tchoukball*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Od3TNqEYb8E>
- Luis mi (2015). *6º Touchball 2014-15*. En <https://www.youtube.com/watch?v=LAINC-UIQ0M>
- Macías, V. (1999). *Estereotipos y Deporte Femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.

- Maestra Justi (2013). *Juegos de pista y orientación. 2º ciclo*. En <http://mieducacionfisica-maestrilla.blogspot.com.es/2013/03/juegos-de-pistas-y-orientacion-2-ciclo.html>
- Mestre acasa (2014). *Colpbol*. En <https://www.youtube.com/watch?v=-FmcfvYyrg>
- Maeztu, P. (2016). *Juegos con paracaídas*. En <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmaeztu1/files/2010/03/juegos-con-paracaidas.pdf>
- Mariano Cuenca (2013). *Introducción al Geocaching*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Y4e9tmaC-Sw>
- Mariapao2 (2009). *Pasos básicos de Merengue Diego-Paulina*. En <https://www.youtube.com/watch?v=UKDoFCGa9Os>
- Mario García (2010). *Zancos ecológicos*. En <http://thevideos.us/watch/xpom6Qp1Wdw>
- Martín, A. (2014). *Pinfuvote*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0-xY08Z4IMc>
- Martín, J. (2010). *Acrosport parejas I.E.S. Isla Verde 2007*. En http://thevideos.us/watch/Wq_YXSXS_1E
- Martínez, L y Escapa, R. (sf). La discriminación de las mujeres: qué es y cómo se construye. En *Guía de formación para la incorporación de la igualdad en la administración pública. Escuela de Administración Pública de Extremadura*.
- Martínez, M. y Martínez, D. (s.f). *Juegos y deportes alternativos. Ficha 66. Kubb*. Apefadal. En http://www.apefadal.es/kubb/ficha_jda_66_kubb.pdf
- Mazón, V. (Coord.) (2001) *Programación de la Educación Física en Primaria*. Barcelona: INDE
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Estrategias metodológicas para una Educación Física más activa*. En http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/UDA_EXPLICACION.pdf
- Medina, J. (2016). *Practicamos bádminton*. En <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/UNIDAD-didactica-badminton.pdf>
- Menoyo, M. P. (2001). El contrato didáctico o pedagógico. En AA.VV. (Ed.). *Estrategias organizativas de aula. Propuestas para atender la diversidad*. Barcelona: Graó.
- Miguel Ángel Gil Flores (2008). *Clase de bicicleta en Educación Física*. En http://thevideos.us/watch/9JT5bmPsu_8
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). *LOMCE. Competencias clave*. <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/social-civica.html>
- Miña Encinas, M. T. (2016 a). *El Bijbol*. En <http://perso.wanadoo.es/bijbol/presentacion.htm>
- Miña Encinas, M. T. (2016 b). *Bijbol. Tu deporte alternativo*. En <http://www.bijbol.es/>
- Mis hallazgos (2016). *Cómo hacer Geocaching con niños*. En <http://www.mishallazgos.com/como-hacer-geocaching-con-ninos/>

- Modelos inclusivos Educación Física (2015). *Especialistas zancos*. En <http://thevideos.us/watch/nlzUC9ZZ0fY>
- Molina Samper, A. (2013). *Acrosport uah 2013 bandas sonoras*. En <http://thevideos.us/watch/wVC9SZQFE-0>
- Muela (2016) *Unidad Didáctica: Este soy yo y este es mi cuerpo*. En <https://drjimenez.files.wordpress.com/2010/02/ud-este-soy-yo-1c2baciclo.pdf>
- MundoDanzas (2010a). *Minoesjka-danzas-del-mundo-de-Holanda-oscar-romero-ramos*. En https://www.youtube.com/watch?v=Wn8h_zZXEQU&list=PLwtHxzpSOTznvAIHAZD3RKMcr8wTKvV3M
- MundoDanzas (2010b). *Ena-Bushi-danzas-del-mundo-de-Japón-oscar-romero-ramos*. En <https://www.youtube.com/watch?v=zD44vV1y7Cs&index=3&list=PLwtHxzpSOTznvAIHAZD3RKMcr8wTKvV3M>
- MundoDanzas (2010c). *Oh Regadinho danzas del mundo de Portugal oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=wpTmafZoleE>
- MundoDanzas (2010d). *Polka Sextur danzas del mundo de Dinamarca oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=ZjDApfcI9kM>
- MundoDanzas (2010e). *Sissu Vesimchu danzas del mundo de Israel oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=O3o0zwEud8I>
- MundoDanzas (2010f). *Tarantella danzas del mundo de Italia oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=nTBiwlIiAkM>
- MundoDanzas (2010g). *Tzadik Katamar danzas del mundo Israel oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=mlhkN3j5gEU>
- MundoDanzas (2010h). *Vals Español danzas del mundo de Inglaterra oscar-romero-ramos.mpg*. En <https://www.youtube.com/watch?v=hULToFPdhPO>
- Muñoz, E. (2006). *Juegos de pistas con mapas*. En *Educación Física. Recursos didácticos*. <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/juegopistas.pdf>
- Muñoz, J. (2015). *Clase de Kin-Ball en el Infante Don Felipe*. En <https://www.youtube.com/watch?v=0tz4ufJPYWs>
- MXcoach.es (2014). *MXCOACH Clases de Parkour Niños*. En <http://thevideos.us/watch/-PKrAHqlugs>
- Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. En http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf
- Nacho González (2007). *Baile Grease Expresión Corporal*. En <https://www.youtube.com/watch?v=J-SXC291ax8&list=PL713DAB2F1327C6D8&index=2>
- Namdres (2014a). *Iniciación al Parkour en Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=-gqTAGzn1hY>
- Namdres (2014b). *Ringo. Ultimate en Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Rtoq5BKATdE>

- Namdres (2014c). *Trepa y escalada en Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Hg3SZ0muBFQ>
- Namdres (2014d). *Iniciación a la escalada en la escuela unitaria*. <https://www.youtube.com/watch?v=x3x98re8k9E>
- Namdres (2015a). *Iniciación al Kin Ball en Educación Física 5º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=WIMHftAD0qw>
- Namdres (2015b). *Iniciación al Kin Ball en Educación Física 6º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=4tLbPGwpVlo>
- Namdres (2015c). *Iniciación al Colpbol en Educación Física 4º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=iVKbeVoEHvU>
- Navarrete, R. (2016). *Colpbol. Unidad Didáctica*. En <http://carlosminguez.com/wp-content/uploads/2016/06/Ud-Colpbol.pdf>
- Navarro, R. (Coord) (2016). *El Datchball extraescolar. Primaria*. Zaragoza: Asociación Internacional de Datchball.
- Navarro Vicente, A. (2013). *Partida Datchball líneas rojas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=261lwkEaXzw>
- 星Neluz™ (2016). *El mejor baile del mundo*. En https://www.youtube.com/watch?v=g_9MIJ-OJN8
- Nova Lux Parkour (2014). *Taller iniciación al Parkour - Nova Lux*. En <http://thevideos.us/watch/Xc96MaUbFAE>
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. *Los estereotipos de género y su utilización*. En <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>
- Olaia aramendia (2016). *Tutorial iniciación al bádminton*. En <http://thevideos.us/watch/XEnqoI0zlok>
- Olga Cabaleiro (2013). *Juegos con patines*. En <http://thevideos.us/watch/pg1nfcX9b54>
- Oliva, J. L., Arnedo, M. y Palomares, J. (2005). El senderismo como propuesta interdisciplinar en el 1º ciclo de ESO. *Revista Digital efdeportes.com*, 10 (80). En <http://www.efdeportes.com/efd80/eso.htm>
- Onthewey (2009). *PINFUVOTE. Algunas normas básicas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=fV5pEL74wGY>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Ortega, C. (2009). Unidad Didáctica. A las alturas con los zancos. *Revista digital efdeportes.com*, 14 (138). En <http://www.efdeportes.com/efd138/unidad-didactica-con-zancos.htm>

- Ortín, V. (2010). Unidad didáctica: ¿Cómo es mi cuerpo? *Revista Digital efdeportes.com*. 14 (140). En <http://www.efdeportes.com/efd140/unidad-didactica-como-es-mi-cuerpo.htm>
- Paoliya (2008). *Salto de doble comba*. En <https://www.youtube.com/watch?v=9Tg09eIWMH8&feature=related>
- Paco Moscoso (2009). *Zancos, una nueva forma de moverse*. En <http://thevideos.us/watch/iJZ-4YSqIDo>
- Paola6084 (2013). *Aerobic grupo de Educación Física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=KxfgndYWRx4>
- Pavón, E. (2009). *Unidad didáctica de Parkour*. En <http://nosmovemosyaprendemos.blogspot.com.es/2009/03/unidad-didactica-de-parkour.html>
- Patxi Irisarri (2010). *Equilibrio sobre ruedas: patines, patinetes, monopatines...* En http://thevideos.us/watch/6GS_Q8ZANmk
- Pedraza, M. P. y Torrent, M. A. (2013). *Teatro Negro. Más allá del aula. Aplicación práctica*. Barcelona: INDE
- Pérez, M^a y Pérez, R. (2012). Propuesta de unidad didáctica sobre Geocaching. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 4 (19). En http://emasf.webcindario.com/unidad_didactica_geocaching.pdf
- Pérez Costa, A. (2014). *Acrosport 2014 IES Fernando Blanco*. En <http://thevideos.us/watch/svAfOC56p2c>
- PiccoloMondoPR (2012). *Geocaching con niños*. En https://www.youtube.com/watch?v=m6mBx_KBYQI
- Pinfuvote (2011). *Campeonatos de Pinfuvote de Primaria y Secundaria*. En <https://www.youtube.com/watch?v=f5EgRDE8kfk>
- Ponce, A. (2009). *Parkour en la escuela*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Mn-QXaJq-TI>
- Posadas, V. (2016). *Juegos cooperativos*. En *Educación Física en Primaria. Juegos cooperativos*. En <http://efceipmiguelhz.webnode.es/u-d-a-tener-en-cuenta-/juegos-cooperativos/>
- Practicopedia (2011). *Cómo comenzar a jugar al Bádminton*. En <https://www.youtube.com/watch?v=xEsebtNoH3E>
- Przesmycki, H. (2000). *La pedagogía del contrato. El contrato didáctico en la educación*. Barcelona: Graó.
- Pujolás, P. (2008). *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Barcelona: Graó.
- Quijotes + Dulcineas (2016). *¿Qué es Ultimate Frisbee?* En <http://www.losquijotes.es/que-es-ultimate-frisbee>
- RAHULA DHARMA (2016). *Relajación autógena Método sulthz, para descansar y dormir*. En <http://thevideos.us/watch/XxivkLFcxis>

- Ramírez, E. (2010). *Participación e implicación con la actividad físico-deportiva en la edad escolar. Un estudio de género desde la perspectiva socio-cognitiva*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- Ramírez-Rico E, Fernández E, Blández J. (2013). Levels of physical activity in Spanish adolescents (aged 12 to 14) measured by accelerometry. *Journal Human Sport Exercise*, 8 (2), 401-411.
- Ramos, I. (2016). Unidad *Didáctica de Colpbol*. En *Educación Física. Recursos Didácticos*. En: http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/ud_colpbol.pdf
- Raquel Cristóbal (2013). *Baile educación física - 1ºBach*. En <https://www.youtube.com/watch?v=6FnX9M5vY9s>
- Raquel Tavares (2016). *Chachacha - Dia Mundial da Dança na Escola Secundária de Palmela*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Gt36-C1Nlyw>
- Rebolledo, M. (2009). *Siete rompecuentos para siete noches. Guía Didáctica para una Educación no Sexista dirigida a madres y padres*. En <https://web.ua.es/es/unidad-igualdad/secundando-la-igualdad/documentos/actua/educacion-infantil/siete-rompecuentos.pdf>
- Renobell, G. (2009). *Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela* (libro + CD). Barcelona: Inde.
- Richard Ruiz Aguillo (2010). *Aeróbic en educación física*. En <https://www.youtube.com/watch?v=NnTSgAzWCMg>
- Robles, J. (2009). Tchoukball. Un deporte de equipo novedoso. Propuesta de aplicación en Secundaria. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 16, 75-79. En <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281015.pdf>
- Roca, J. L. (2016). *Pinfuvote*. En <http://www.pinfuvote.net/>
- Roca i Font, J. (2016). *Expresión Corporal. Tus sesiones + divertidas*. En <http://www.xtec.cat/~jroca222/expression.htm>
- Rodríguez, J. (2004). *El aprendizaje basado en problemas*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Rodríguez, J. J. (2009). Unidad Didáctica: Bádminton. *Revista Digital efdeportes.com*, 14 (132). En <http://www.efdeportes.com/efd132/unidad-didactica-badminton.htm>
- Rodríguez, S. y Thuriot, M. (1999). *Disfruta de tus patines*. Barcelona. Inde
- Rojas, P. y Obrero, J. (2009a). *Fichas de iniciación al Kin-Ball para secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Rojas, P. y Obrero, J. (2009b). *Fichas de iniciación al Kin-Ball para primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Rucalatrucala (2009). *Acrosport*. En http://thevideos.us/watch/_ZJeXzJ352k
- Rueda P. (2006). *Coeducar al profesorado para coeducar en las aulas*. Jaén: Universidad de Jaén.

- RuliRules (2016). *Buscando Geocaches por Alcorcón*. En <https://www.youtube.com/watch?v=gOBNecXwPNU>
- Sáenz, A. (2009). ¿Qué es el aprendizaje basado en los problemas (ABP)? En *Revista Padres y Maestros*, 319, 33-36. En <http://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1471/1247>
- Sainz de Baranda, C (2013). *Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979-2010)*. Tesis Doctoral. Universidad Carlos III de Madrid.
- Sales, J. (1997). *La evaluación de la Educación Física en Primaria. Una propuesta práctica*. Barcelona: Inde.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., Hill, J. O. y Geraci, J. C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, 18, 410-415.
- Salomó, C. (1996). *Unidades Didácticas para Secundaria III. Bailes de Salón (libro + video)*. Barcelona: Inde.
- Salvo Russo (2012). *BODY PERCUSSION 2 - Salvo Russo*. En <https://www.youtube.com/watch?v=4ocaxLQ4ig8&list=RDTQXCCFLvCQE&index=3>
- Samsongas (2010). *Acrosport - Rock n' Roll*. En http://thevideos.us/watch/h_nUzYZp55U
- Sánchez, J. (2013). Qué dicen los estudios sobre el Aprendizaje Basado en Proyectos. En *Actualidad Pedagógica*. En: http://actualidadpedagogica.com/estudios_abp/
- Sánchez, A (2011). La coeducación en Educación Física. En <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/1749/S%C3%A1nchez%20P%C3%A9rez%20C3%81ngela.pdf?sequence=1>
- Santi Traceur (2014). *Clases de Parkour - Malaga/Spain*. En <http://thevideos.us/watch/VE2BVbBdofw>
- Santos, M. A. (1993). *La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Sara Gallardo López (2014). *Así se hace un teatro de sombras chinas*. En <https://www.youtube.com/watch?v=u8cNKBqZpFE>
- Sau, V. (2004). *Psicología y feminismo*. En E. Barberá, y I. Martínez (Ed.), *Psicología y género* (pp.107-118). Madrid: Pearson Hall.
- Segar, M.L., Eccles, J. S., Peck, S. C. y Richardson, C. R. (2007). Midlife women's physical activity goal: Sociocultural influences and effects on behavioral regulation. *Sex Roles*, 57, 837-850.
- Senderitos.com (2016). *La primera web de senderismo para niños*. En <http://www.senderitos.com/>
- Sergio Carrasco (2014). *Juegos Educación Física - Colpbol (Adaptado)*. En <https://www.youtube.com/watch?v=M4h1Hs3aUWg>

- Sergiovillaberges (2011). *Juegos escalada 2ªa*. En https://www.youtube.com/watch?v=cRJR_xAsmRk
- Sierra, F. (2006). *Unidad Didáctica Iniciación al patinaje y hockey sobre patines. Asociación Internacional de hockey sobre patines femenino*. En <http://es.slideshare.net/santiagoomatilla/unidad-didactica-iniciacion-patinaje>
- Sierra, M. A. (Dir.) (2007). *La asignatura de Expresión Corporal en soporte DVD y Campus Virtual como apoyo formativo al ECTS. Proyecto de innovación y mejora de la calidad docente 06/07*. En formato DVD publicado por el Vicerrectorado de Desarrollo y Calidad de la Docencia de la Universidad Complutense de Madrid.
- Speedstacks (sf). *¿Qué es el stacking?* En <http://www.speedstacks.es/content/que-es-el-stacking>
- Skeed Stacks España (2012). En <https://vimeo.com/38637981>
- Skeed Stacks España (2012) En <https://vimeo.com/38651989>
- SK8flip (2014). *Como girar, frenar, posiciones y patinar en skate*. En <http://thevideos.us/watch/Y48BnbOcpIM>
- Spacecraft Jumper (2010). *Rueda de Casino - Salsa Cookies auf der Sommernachtsparty Tanzschule Dieter Keller*. En <https://www.youtube.com/watch?v=Ry9qd5c1cDA>
- Sportaquas.com (2016). *Unidades didácticas. ¿Dónde estoy? La orientación*. En <http://www.sportaquas.com/inicio/alumnos/unidadesdidacticas/1eso/orientacion/orientacion1.html>
- Suárez, C. y Fernández-Río, J. (2012). El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo. *VIII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*. Villanueva de la Serena (Badajoz), Spain. 2-5 julio 2012. En <https://grupoinvesdeporteescolarsg.files.wordpress.com/2013/12/libro-de-actas-comunicacion3b3n-pp-91-98.pdf>
- Subirats, M. (1998). *Las mujeres frente al reto de la autonomía*. Barcelona: Icaria.
- Subirats, M. y Tomé, A (2007). *Balones fuera. Reconstruir los espacios desde la coeducación*. Barcelona: Octaedro.
- Subirats, M. (2009). *La escuela mixta ¿garantía de coeducación?* CEE Participación Educativa, 11, 94-97.
- Surfandrock (2011). *Clase de Skate Iniciación - Skateboard Basics*. En <http://thevideos.us/watch/UaUXMVfUte8>
- TAFADMadrid (2016). *¿Qué es el Kin Ball?* En <https://www.youtube.com/watch?v=cRhOLCFtRK4>
- Taylor, D., Román, A. y Mur, P. (2016). *Museo del Juego. Unidad Didáctica: zancos de pie*. En http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos_0000001057_docu1.pdf
- Tchoukball Chile (2015). *Reglas y Conceptos Básicos*. En https://www.youtube.com/watch?v=UCuQDcl_flg

- TEDA espectáculos (2015). *Cómo hacer una clase de expresión corporal / Teatro*. En <https://www.youtube.com/watch?v=CcwghnewmSg>
- Teleabaco (2016a). *Big Jhon Canadá 3ªA*. En https://www.youtube.com/watch?v=szzP_FjWISk&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016b). *Circassian circle Irlanda 3ªA*. En https://www.youtube.com/watch?v=NoPRReMGEwHk&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=2
- Teleabaco (2016c). *Nigun shel Yossu Israel 3ªA*. En https://www.youtube.com/watch?v=iiRKRqNSnt0&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=3
- Teleabaco (2016d). *Good old days USA 3ªB*. En https://www.youtube.com/watch?v=DNU5XhMWPZQ&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=4
- Teleabaco (2016e). *Spanish waltz Inglaterra 3ªB*. En https://www.youtube.com/watch?v=nCdmTb_PCYk&index=5&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016f). *La badoise Francia 3ªB*. En https://www.youtube.com/watch?v=wVSh1cnvj9s&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=6
- Teleabaco (2016g). *Oh regadinho Portugal 3ªC*. En https://www.youtube.com/watch?v=BVT2pZsGFI4&index=7&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016h). *Oh Susana USA 3ªC*. En https://www.youtube.com/watch?v=22w_fTLquOA&index=8&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016i). *Corrido extremeño España 3ªC*. En https://www.youtube.com/watch?v=ozFOXoXjgAQ&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=9
- Teleabaco (2016j). *Chapelloisse Francia 3ªF*. En https://www.youtube.com/watch?v=4vFwXI2VpPs&index=10&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW
- Teleabaco (2016k). *Tre sma Gummor Suecia 3ªF*. En https://www.youtube.com/watch?v=e4m2ApZpqsE&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=11
- Teleabaco (2016l). *La Xampanya España 3ªF*. En https://www.youtube.com/watch?v=9cx6kUEE8BU&list=PLUOATtUnSweqL3-VhkDm0fJ9_416DxfxW&index=12
- Tere Miña (2010). *Bijbol*. En <https://www.youtube.com/watch?v=N-EnOfciHHg>

- Tere Miña (2015). *Bijbol Jornada 2015 2 Goles*. En <https://www.youtube.com/watch?v=82tVSrzVvd4>
- Tere Miña (2016). *Bijbol 2016 III Jornada Tere Miña, arbitra*. En <https://www.youtube.com/watch?v=eJzwME9xSw4>
- Terracachin.es (2016). *Pasos para poner tu primer Geocaching*. En <http://www.terracaching.es/joomla/index.php/es/pasos-para-poner-tu-primer-geocaching>
- Tictactuc (2016). *La Pequeña Oruga Glotona - Teatro de Sombras*. En https://www.youtube.com/watch?v=wFWcqD_5frl
- Tim Piper (2007). *Beauty Pressure*. En https://www.youtube.com/watch?v=Ei6JvK0W60I&list=PLm-1_2KjDtWVYRieZpk8_hBwOnYgm8lAs
- Torres, D. (2005). Propuesta de programación didáctica coeducativa en Educación Física en Educación Primaria: Un caso de la Sierra de Madrid. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física. Deporte y Recreación*. 8, 43-49
- TORREZDANCE (2016). *Clases de Rock and Roll | Eva y Kim*. En <https://www.youtube.com/watch?v=cMaar5hOK6Q>
- Trevor, K. (2005). *Objetivos de aprendizaje, asignación de tareas y diversificación*. Barcelona/México: Octaedro.
- TV San Jorge (2015). *Lanzamientos básicos del Ultimate*. En <https://www.youtube.com/watch?v=dANdgbYCZDY>
- Ullesportiu (2009). *Patinaje en línea. Master Class. Parte 5/7. Formas juegos*. En <http://thevideos.us/watch/bWJDQsfzi6w>
- Uni Valdecaballeros (2013). *Clase de Aerobic*. En <https://www.youtube.com/watch?v=IPNbBXR8EA0>
- Universidad Autónoma Metropolitana (2016). *Los objetivos*. En <http://hadoc.azc.uam.mx/objetivos/menu.htm>
- Unidades Didácticas Activas (2016a). *Perdidos en el patio. 1º y 2º ESO*. En http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/1CICLOESO_UNIDAD_PERDIDOS_EN_EL_PATIO.pdf
- Unidades Didácticas Activas (2016b). *¿Dónde estamos? 3º y 4º Primaria*. En https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/2CICLO_UNIDAD_DONDE_ESTAMOS.pdf
- Ussher (1991). *La psicología del cuerpo femenino*. Madrid: Arias Montano
- Varela Municipio (2016). *Encuentro de Korfball en Varela*. En <https://www.youtube.com/watch?v=EoBEEI5YtMM>
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes o prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer y Ministerio de Asuntos Sociales.

- Vázquez, B., Fernández, E. y Ferro, S. (2000). *Educación Física y Género*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Educación y Asuntos Sociales. Madrid: Gymnos.
- Vázquez, F. J. (2016). *Parkour en educación física: nuevas tendencias educativas*. En <http://www.elvalordelaeducacionfisica.com/parkour-en-educacion-fisica-3/>
- Velázquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en educación física*. Barcelona: Inde.
- Vélez, N (2004) *Análisis de contenidos de dos producciones de Walt Disney, Mulán y Pocahontas como reflejo de cultura, representaciones e ideologías*. Tesis Doctoral. Universidad de las Américas Puebla. En http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/velez_c_n/portada.html
- Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2003). *El Acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde
- Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde
- Víctor del Egado (2009). *Educación vial*. En <http://thevideos.us/watch/cfXUBoF79QA>
- Vílchez, L. (2014). *La mochila Violeta. Guía de Lectura Infantil y Juvenil no sexista y coeducativa*. Diputación de Granada. En <http://www.dipgra.es/uploaddoc/contenidos/11313/Gu%C3%ADa%20de%20lectura%20infantil%20La%20mochila%20violeta.pdf>
- Web del Grupo Scout San Antonio (2016). *Pistas de rastro*. En <http://www.scoutssanantonio.com/utilidades/t%C3%A9cnicas/pistas-de-rastreo/>
- Weebly (2016). *Educación Física. Recursos didácticos. Bádminton*. En <http://edufisrd.weebly.com/badminton.html>
- Weebly (2016). *Educación Física. Recursos didácticos. Juegos cooperativos*. En <http://edufisrd.weebly.com/juegos-cooperativos.html>
- WEproducciones (2010). *Reportaje nº2 "Baile Educación Física 1º Bach D"*. En <https://www.youtube.com/watch?v=5P9qTV5arEc>
- WikiHow (2016a). *Cómo hacer Geocaching*. En <http://es.wikihow.com/hacer-geocaching>
- WikiHow (2016b). *Cómo hacer una búsqueda de tesoros para niños*. En <http://es.wikihow.com/hacer-una-b%C3%BAsqueda-de-tesoros-para-ni%C3%B1os>
- Wikipedia (2016a). *Kin-Ball*. En <https://es.wikipedia.org/wiki/Kin-Ball>
- Wikipedia (2016b). *Touchkball*. En <https://es.wikipedia.org/wiki/Tchoukball>
- Wikipedia (2016c). *Acrosport*. En https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_acrob%C3%A1tica
- WildKids (2016). *Senderismo con niños: lo que debes y lo que no debes hacer*. En <http://wildkids.es/senderismo-con-ninos-lo-que-debes-y-lo-que-no-debes-hacer/>
- Yamila Martorell (2014). *Teatro de sombras*. En <https://www.youtube.com/watch?v=GV2dBWfkk4>
- Youssefgrana (2008). *Danzas Del Mundo 4º*. En <https://www.youtube.com/watch?v=3zOFioWnr9I>

Zalunira (2016). *Organizar una búsqueda del tesoro*. En <http://www.alunira.com/organizar-una-busqueda-del-tesoro>

Zumba ivan (2014). "*bailando*" (*enrique iglesias*) / ZUMBA IVAN MONTERREY feat. ZUMBA CHARITY. En <https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0>

