

# **DIVERSALUD: UN MATERIAL DIDÁCTICO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVOS ESPACIOS DE APRENDIZAJE COMO RESPUESTA A LAS DEMANDAS ACTUALES DE LA EDUCACIÓN (FÍSICA)**

## **"DIVERSALUD": A DIDACTIC MATERIAL FOR THE CONSTRUCTION OF NEW LEARNING SPACES AS A RESPONSE TO THE CURRENT DEMANDS OF (PHYSICAL) EDUCATION SPACES AS A RESPONSE TO THE CURRENT DEMANDS OF (PHYSICAL) EDUCACION**

Isaac José Pérez López  
isaacj@ugr.es

*Universidad de Granada(España)*

*Este artículo pretende llamar la atención sobre algunas de las dificultades más significativas con las que el profesorado convive en el desempeño de su labor diaria, de cara a justificar la validez del material didáctico denominado "Diversalud". Su finalidad es la de ayudar a la construcción de un nuevo espacio de aprendizaje en consonancia con las demandas actuales del alumnado. Esto posibilitará una mayor incidencia de la acción educativa del profesorado, complementando los planteamientos habituales en Educación Física orientada a la salud en E.S.O.*

*Palabras clave: Educación Física, Material didáctico, Salud, Educación Secundaria.*

*This article intends to draw the attention to some of the most meaningful difficulties which teachers lives with in the performing of his daily work, in order to justify the validity of the didactic material called "Diversalud". Its goal is that of helping the construction of a new learning space in relation with the current demands of students. This will make possible a greater incidence of the educational performance of teachers, complementing the usual posings over Health-oriented Physical Education on secondary school.*

*Keywords: Physical Education, Didactic Material, Health, Secondary Education.*

### **1. Introducción.**

Una de las principales dificultades con las que el profesorado de Educación Física (E.F.) debe convivir diariamente, y que se ha hecho sentir de manera más acusada en los últimos años, es compartida por el resto de compañeros de las demás áreas: la falta de

motivación e interés que gran parte del alumnado, principalmente, adolescente (como es el caso que nos ocupa) hacia todo lo relacionado con el ámbito escolar.

Los adolescentes actuales son impermeables a todo lo que no les es cotidiano o llamativo. No están dispuestos a asumir ningún tipo de contrariedad, ni siquiera a

plantearse la posibilidad de que algo que en un primer momento no nace de su pulsión pueda ser de su interés o agrado. Ante dicha situación es fácil que el adolescente adopte una postura pasota que, además de ser un modo de vida muy cómodo, está de moda (Vera, 2001).

Esta circunstancia, no tan agudizada en la asignatura de E.F., como en el resto de áreas, sin embargo está empezando a constatarse también en ella, principalmente porque durante mucho tiempo ha parecido más un segundo recreo (Castrillo y otros, 1997; López Pastor y otros, 2003), con las connotaciones que este hecho conlleva, que una verdadera asignatura escolar. Lo que se confirma con diversos estudios, como el presentado por Rivera (2001), donde en un alto índice se antepone la idea de un área fundamentalmente “recreativa” por encima de planteamientos educativos y formativos.

Cuando se ha tratado de llenar de contenido, ya sea conceptual, procedimental o actitudinal, es decir, de hacerla realmente (más) educativa, es cuando se ha empezado a vislumbrar la problemática mencionada, al contraponerse a las expectativas que gran parte del alumnado tiene sobre la E.F. “*que son, entre otras: que haya movimiento, que sea divertida, que no sea evaluable, que no exija estudio adicional al tiempo de clase y que permita una implicación flexible según el gusto o humor de cada uno*” (Bores y otros, 1994:38).

Por otro lado, cabe destacar también que la escuela de hoy día ya no puede justificarse del modo que lo podía hacer hace unos años. Las nuevas generaciones de alumnos cada vez aprenden más cosas fuera de la escuela, es decir, cada día acceden a más información (e incluso “educación”) fuera del contexto escolar, a través del uso de las diferentes

tecnologías audiovisuales e informáticas (Área, 1998). Cualquier alumno, actualmente, tiene la posibilidad de acceder a tanta o más información que el mismo profesor, puesto que “*de un conocimiento centralizado en personas (expertos) y lugares específicos se ha pasado a un conocimiento distribuido*” (Gros, 2002:226).

Ante esta circunstancia el profesorado no puede permanecer impasible, como si todo esto no tuviera ningún tipo de implicación en su labor diaria, ni fuera con ellos (Marcelo, 2001). Es más que evidente la importancia de “*saber conectar con el mundo que vivimos, conocer su lenguaje para hacernos entender y adecuar nuestros métodos a las nuevas realidades*” (Serrano, 2002:6). Pues está claro que los parámetros que rigen la enseñanza presencial empiezan a tambalearse y las nuevas tecnologías son una alternativa a considerar de cara a la nueva enseñanza híbrida, presencial y a distancia (Romero, 2006).

Sin embargo, los nuevos formatos audiovisuales apenas tienen cabida en las aulas, ya que la escuela “*no ha sabido introducir en su ámbito el lenguaje audiovisual cinético (cine, televisión, videojuegos y ahora sitios Web), tan presente e importante en la vida cotidiana de niños, jóvenes y adultos*” (Levis y Gutiérrez, 2000:61).

Y, en tercer lugar, a todo ello habría que añadir otra realidad (de difícil solución) que desde siempre ha caracterizado a la E.F., que no es otra que la escasa dotación horaria con la que cuenta y que, evidentemente, hace muy difícil la adecuada consecución de cualquier objetivo. A lo que se le unen las *lógicas pérdidas de tiempo* generadas por desplazamientos, organización, aseo posterior, etc., que reducen el tiempo real de clase enormemente, y lo hacen insuficiente ante la

desbordante cantidad de contenidos a desarrollar que se demandan desde el currículum oficial.

## 2. Justificación de la propuesta.

Tras la realidad descrita anteriormente resulta evidente la necesidad de buscar estrategias de actuación que ayuden a atraer la atención del alumnado, a conectar con su cotidianidad y, además, que permitan la construcción de nuevos espacios de aprendizaje, pues será el único modo de aumentar el potencial educativo con el que la E.F. cuenta de cara a la educación integral de los alumnos.

En este sentido, y para poder abordar la desmotivación se debería integrar, o acercar, la realidad del alumnado a la escuela, a modo de “gancho” que ayudase a desarrollar los objetivos planteados en la planificación. En cierta manera, se podría decir que el ámbito educativo posee una estrecha relación con el *marketing*, por cuanto debería entenderse como un sistema de intercambio en el que el profesor tratará de conseguir unos objetivos, previamente planificados, pero a través de la construcción de entornos hacia los que el alumnado se sienta atraído, es decir, a partir de actividades realmente significativas para ellos, aunque sin caer en un “relativismo lúdico” en el que todo vale.

Por otro lado, el peligro de quedar anclado en el pasado, y no adaptarse a la propia evolución que va experimentando la sociedad lo único que originará será un gran distanciamiento entre ésta y la escuela y, por ende, una pérdida progresiva de la potencialidad de los planteamientos y contenidos de esta última con respecto al alumnado.

Hoy día los alumnos no sólo disponen de

un mayor volumen de información a su disposición, sino que a ésta pueden acceder de un modo muy sencillo y atractivo para ellos fuera del ámbito escolar (a través de internet y entornos audiovisuales e interactivos), lo que debe provocar la revisión de los planteamientos actuales de la escuela. Y no sólo porque pueda llegar a cuestionarse seriamente su lugar en la sociedad sino porque este hecho tiene el peligro añadido de que en muchas ocasiones, de forma intencionada, dicha información se les presenta de forma “*fragmentada, inconexa y dirigida a la manipulación de las ideas y de los comportamientos*” (Santos, 2000:31), con las graves consecuencias que este hecho conlleva, y más en cuestiones de salud.

Por tanto, el contexto actual precisa que se planteen nuevos entornos pedagógicos que favorezcan la incorporación reflexiva, crítica y creativa de los nuevos formatos audiovisuales e internet (Briones, 2001), pues los “*nuevos videoalumnos, que llegan a la escuela con habilidades de navegación ya adquiridas, se integran mejor en un modelo de enseñanza multimedia*”, como reconoce Arroyo (2001:79). Pero, para ello, previamente será fundamental la mentalización, concienciación y actualización del profesorado (Pavón, 2005).

Y, por último, resulta una gran incoherencia que, por un lado, exista un descontento generalizable (convertido en queja unánime) por la escasa dotación horaria y, por otro, que para muchos lo importante sea, por ejemplo, correr 1 kilómetro en 3 minutos, o hacer 60 abdominales en 1 minuto; cuando por todos es conocido que el escaso tiempo de clase conlleva una clara imposibilidad de mejorar sustancialmente tanto los niveles de actividad del alumnado como su consecuente mejora orgánica. Por ello, será mucho más

constructivo y educativo, en cambio, que el alumno sepa cómo realizar correctamente los ejercicios o actividades que se le plantean, qué beneficios puede obtener con su realización, etc. En definitiva, generar hábitos saludables de vida y actividad física, es decir, se deberá potenciar más nuestro nombre (Educación) y no tanto nuestro apellido (Física).

El problema, sin embargo, ya no sólo radica en cómo se esté haciendo, sino en otro handicap importante, como manifiesta López Pastor (2000:18), que “*son muy pocos los que se plantean que se puedan hacer las cosas de otra manera (y menos aún los que lo hacen, o al menos se esfuerzan en intentarlo)*”. Y es que se requiere una postura más activa y creadora de los docentes de cara a construir, por ejemplo, sus propios productos multimedia (Cubo y otros, 2003), que, a su vez, fomenten el desarrollo del mayor número de elementos que componen la capacidad creativa del alumnado, como

demandan Cenizo y Fernández (2006).

### 3. Descripción del material didáctico.

Para dar respuesta a las demandas planteadas, y teniendo en cuenta que gran parte de la fuerza seductora de los formatos con mayor éxito en la actualidad “*reside en que su comunicación se realiza desde el marco del placer, de la renovación y de la distracción*” (Gervilla, 2001:115), aspectos a los que la escuela no puede renunciar ni obviar, en este trabajo se presenta un nuevo material didáctico (un CD-interactivo), denominado “DIVERSALUD” (figura 1). Dicho material está construido mediante el programa informático: Macromedia Flash MX 2004.

En él, los alumnos tienen la posibilidad, desde un menú principal (figura 2), de trabajar los diferentes contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) propios del bloque de salud, que complementen el trabajo



Figura 1. Visualización de la pantalla de inicio del material didáctico: “Diversalud”

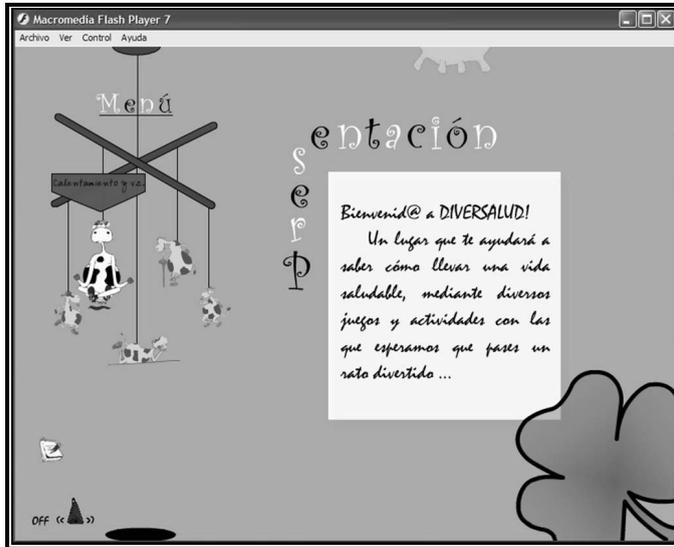


Figura 2. Visualización de la pantalla del menú principal del material didáctico: “Diversalud”

realizado durante el tiempo de clase.

Las actividades están diseñadas fundamentalmente mediante juegos, en los que cada alumno deberá superar distintos retos, con la finalidad de favorecer la superación personal y la autonomía de trabajo (intercaladas con otras en las que se potenciará el trabajo en grupo).

Cada uno de los contenidos que incluye el CD se desarrollan a través de dos o tres pantallas: en la primera, a partir de una animación que presenta el contenido en cuestión, se explica en qué consistirá la actividad que sobre él se propone, y en la segunda pantalla (y tercera, en algunos casos) tiene lugar el juego propiamente dicho.

Los contenidos principales que se incluyen (con relación a la E.F. orientada a la salud), la descripción de las diferentes actividades a realizar y sus objetivos se detallan a continuación.

### 3.1. El calentamiento y la vuelta a la calma.

A partir de la información que se les ofrecerá (Figura 3) sobre la importancia del calentamiento y vuelta a la calma, así como la forma de desarrollarlos adecuadamente, los alumnos (en grupo) tienen que llevar a cabo una campaña propagandística en el colegio con la finalidad de concienciar al resto de compañeros de su valor a la hora de realizar actividad físico-deportiva, así como de darles a conocer cómo ponerlos en práctica de forma saludable.

*Objetivos:*

- Conocer la estructura básica y desarrollo de un correcto calentamiento y vuelta a la calma.
- Concienciar a los compañeros sobre la importancia de llevar a cabo un adecuado calentamiento y vuelta a la calma.
- Promocionar la correcta realización del

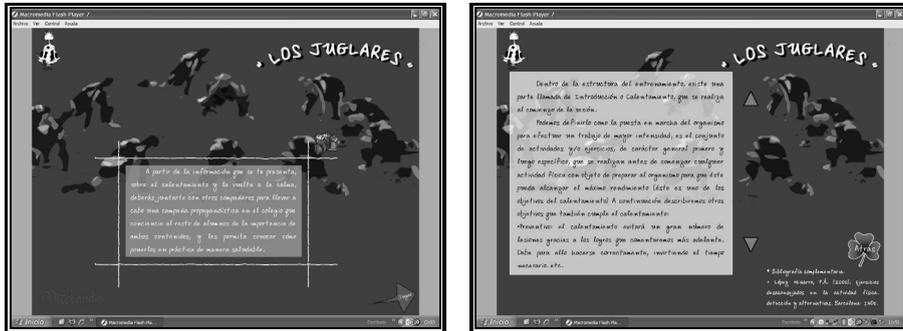


Figura 3. Visualización de las pantallas destinadas al contenido de “calentamiento y vuelta a la calma”

calentamiento y la vuelta a la calma.

- Desarrollar la creatividad.
- Potenciar el trabajo en grupo y los beneficios que conlleva.

### 3.2. La resistencia aeróbica.

En esta ocasión, de forma individual, se les propone que completen un crucigrama, a partir de 8 enunciados, donde se recogen aquellos

aspectos más relevantes relacionados con la resistencia aeróbica: sus características principales, la frecuencia cardiaca, etc.

#### Objetivos:

- Descubrir, repasar o complementar los contenidos básicos (desarrollados en clase) relacionados con la resistencia aeróbica.
- Fomentar la indagación en el alumnado.
- Potenciar la autonomía de aprendizaje

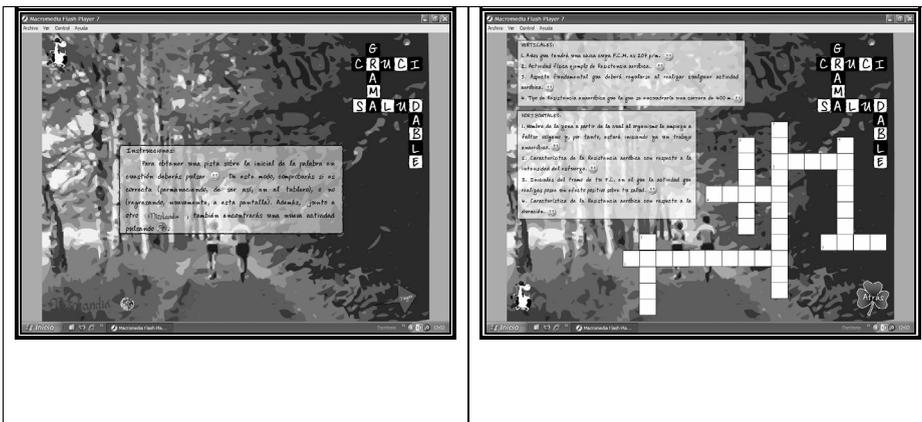


Figura 4. Visualización de las pantallas destinadas al contenido de “resistencia aeróbica”

### 3.3. La fuerza y resistencia muscular .

Está constituida por 2 fases: Primero deberán superar todos los miembros de cada grupo diferentes habilidades (a modo de reto). Y, posteriormente, tendrán que resolver un juego de lógica, sobre cómo desarrollar la fuerza máxima, explosiva y la fuerza resistencia (número de series, repeticiones, porcentaje de carga, ejemplos, etc.), mediante los fragmentos que se les entregarán. (figura 5)

*Objetivos:*

- Conocer y diferenciar la fuerza máxima, explosiva y resistencia.
- Desarrollar habilidades motrices básicas y genéricas.

- Favorecer el razonamiento lógico.
- Potenciar el trabajo en grupo y los beneficios que conlleva.
- Aceptar y ayudar a los compañeros a superar las dificultades.

### 3.4. La higiene postural.

Consiste en un juego de memoria visual. Cada alumno deberá recordar y reconocer (tras un tiempo máximo de 45 segundos) el lugar en el que se encuentran diferentes acciones cotidianas (lavar los platos, hacer la cama, llevar la mochila, etc.) realizadas correctamente, desde una perspectiva saludable, y aquellas otras catalogadas como desaconsejadas, (figura 6).

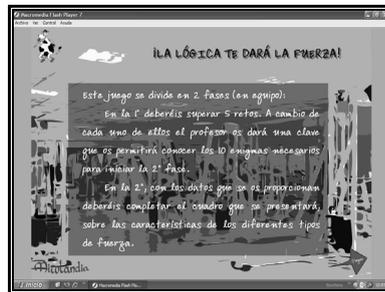


Figura 5. Visualización de las pantallas destinadas al contenido de “fuerza y resistencia muscular”

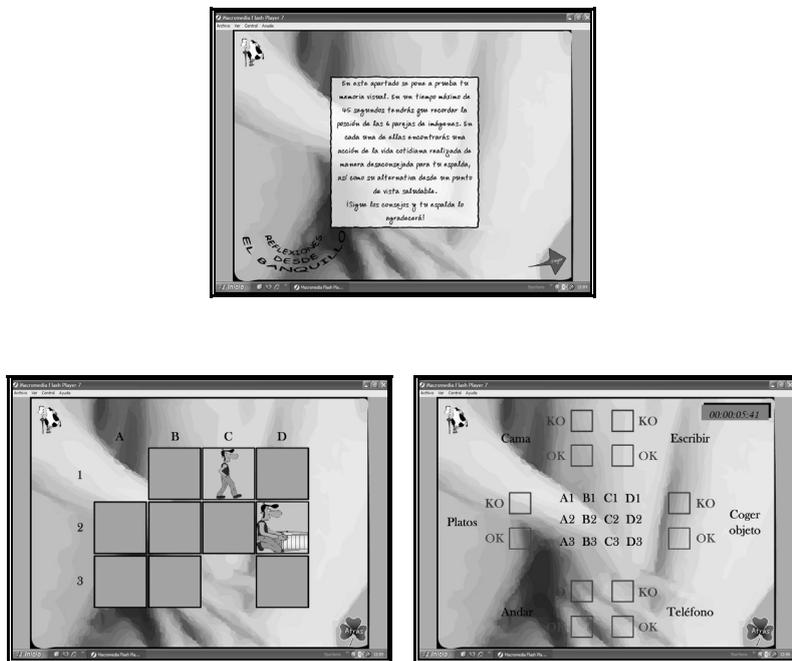


Figura 6. Visualización de las pantallas destinadas al contenido de “higiene postural”

*Objetivos:*

- Reconocer acciones articulares desaconsejadas y recomendadas desde una perspectiva de salud.
- Discernir entre la correcta, y no, realización de diferentes actividades cotidianas.
- Concienciar sobre la importancia de adoptar una adecuada higiene postural.
- Potenciar la percepción espacial.
- Trabajar la memoria visual.
- Desarrollar la agilidad mental.

**3.5. La alimentación**

En este apartado, los alumnos individualmente deberán resolver un puzzle de la pirámide de la alimentación en el menor

tiempo posible, (figura 7).

*Objetivos:*

- Conocer la adecuada distribución de los alimentos en la dieta diaria.
- Potenciar la percepción espacial.
- Desarrollar la agilidad mental.

Y, además de los objetivos propios relacionados con dichos contenidos, se podrá trabajar también en la consecución de muchos otros que dotan a este material didáctico de una enorme riqueza interdisciplinar.

Todas estas actividades pueden servir, al mismo tiempo, como evaluación, como complemento de lo realizado en clase, refuerzo o como punto de partida de posteriores actividades a desarrollar, o bien en clase o también fuera del horario escolar, pues a partir

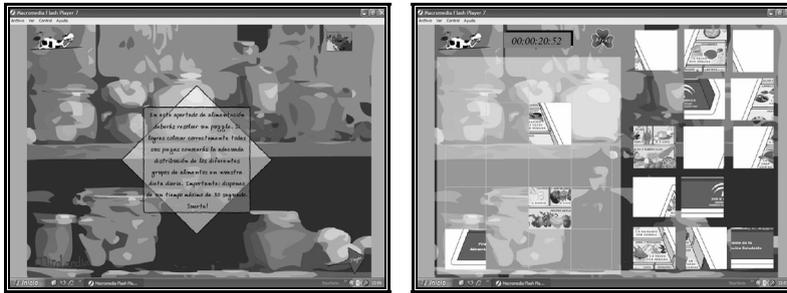


Figura 7. Visualización de las pantallas destinadas al contenido de “alimentación”

de ellas el profesor podría plantear actividades muy diversas aplicando lo aprendido por los alumnos.

Además, el CD incluye 3 actividades complementarias con la finalidad de desarrollar un mayor número de objetivos (en su mayoría actitudinales) de gran valor en el ámbito de la E.F. y la salud.

### 3.6. Encuesta verde.

Se trata de contestar las 20 preguntas que componen una encuesta sobre hábitos de vida y actividad física (número de comidas diarias, ingesta habitual de frutas y verduras, práctica o no de actividad físico-deportiva, etc.). Una vez cumplimentada, los alumnos deberán enviar las respuestas, a través de correo electrónico al profesor, (figura 8)

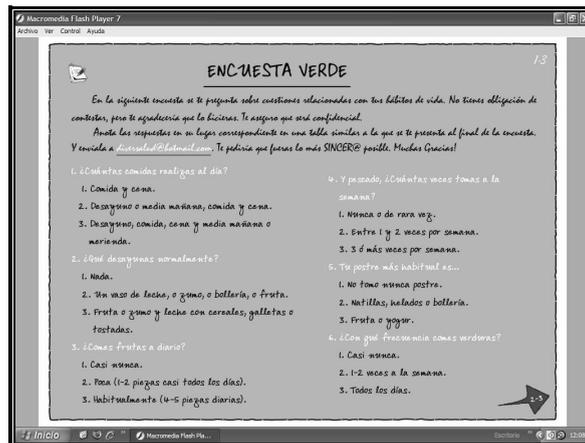


Figura 8. Visualización de la pantalla destinada a la actividad complementaria “Encuesta verde”

**Objetivos:**

- Conocer los hábitos de vida y actividad física de los alumnos.
- Asumir responsabilidades sobre la salud personal.
- Adoptar compromisos que favorezcan la salud.
- Desarrollar hábitos saludables de vida y/o actividad física.
- Compartir con la familia la responsabilidad en el desarrollo de hábitos saludables a través de un trabajo colaborativo.
- Favorecer la interacción entre profesor y alumnos.

**3.7. Mitolandia.**

Los alumnos tendrán que descifrar el mensaje de un texto, previamente alterado (desordenando el orden de las palabras, dejando huecos en blanco, etc.), relacionado con determinados mitos que gran parte de la población tiene por ciertos sobre la actividad física y la salud (como que las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar, que toda actividad física es beneficiosa, sin tener en cuenta aspectos como la intensidad del

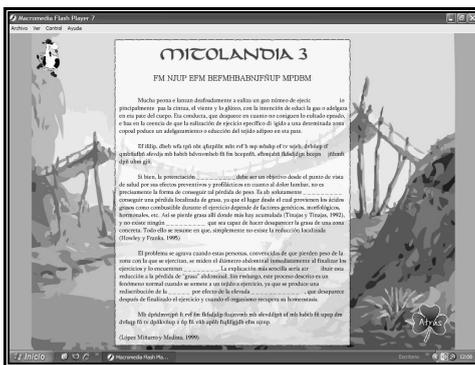


Figura 9. Visualización de la pantalla destinada a la actividad complementaria “Mitolandia”

ejercicio, etc.), (figura 9)

**Objetivos:**

- Descifrar códigos lingüísticos.
- Descubrir falsos mitos relacionados con la actividad física y la salud.
- Cotejar las creencias personales sobre salud con conocimientos científicos.
- Concienciar al alumnado de las graves consecuencias que puede acarrear no contrastar las informaciones sobre cuestiones de salud que se obtengan de fuentes no científicas.
- Valorar la importancia de poseer un bagaje cultural suficiente que posibilite poner en tela de juicio cualquier nueva información recibida.

**3.8. Reflexiones desde el banquillo.**

Consiste en llevar a cabo debates de actualidad sobre diversos temas relacionados con la actividad física y la salud (el sedentarismo, la ingesta de alcohol o tabaco, el consumismo y el culto al cuerpo), a partir de 4 imágenes acompañadas de varias preguntas que promueven la reflexión crítica. Dichos debates se desarrollarán en pequeños grupos (junto con el profesor) a través de Chat,



Figura 10. Visualización de la pantalla destinada a la actividad complementaria “Reflexiones desde el banquillo”

(figura 10).

*Objetivos:*

- Potenciar la capacidad de análisis y razonamiento.
- Desarrollar la conciencia crítica en el alumnado sobre diversas problemáticas actuales relacionadas con la salud.
- Favorecer los procesos de diálogo e intercambio de opiniones a través del uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Mejorar las relaciones interpersonales entre profesor y alumnos.

#### 4. Referencias bibliográficas.

Área, M. (1998). Una nueva educación para un nuevo siglo. *NETDIDÁCTIC@*, 1.

Arroyo, I. (2001). La comunicación audiovisual en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 300; 77-82.

Bores, N.J., Castrillo, J., & otros (1994). Análisis de las concepciones de E.F. de los alumnos como instrumento para transformar la práctica docente, en Romero, S. (coord.). *Didáctica de la Educación Física: diseños curriculares en Primaria. I Congreso Nacional de Educación Física de facultades de Ciencias de la Educación y XII de E.U. de Magisterio*. Sevilla: Wanceulen.

Briones, S.M. (2001). Las tecnologías de la información y la comunicación: su impacto en la educación. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 17; 67-78.

Castrillo, J., Díaz, B., & otros (1997). Imágenes de la Educación Física de Secundaria en el profesorado de otras áreas. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 1.

Cenizo, J.M. & Fernández, J.C. (2006). Los recursos materiales en Educación Física en la creatividad motriz. *Pixel-Bit. Revista de*

*Medios y Educación*, 28; 35-45.

Cubo, S., González, J.J. & Lucero, M. (2003). Perspectiva pedagógica de los multimedia. *Revista española de pedagogía*, 225; 309-335.

Gervilla, E. (2001). La educación física o corporal, en Gervilla, E. & Soriano, A. (coords.). *La Educación hoy: concepto, interrogantes y valores*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Gros, B. (2002). Constructivismo y diseños de entornos virtuales de aprendizaje. *Revista de Educación*, 328; 225-247.

Levis, D. y Gutiérrez, M.L. (2000). *¿Hacia la herramienta educativa universal? Enseñar y aprender en tiempos de Internet*. Buenos Aires: CICCUS-La Crujía.

López Pastor, V.M., Monjas, R. & otros (2003). ¿Qué Educación Física hemos vivido? Analizando nuestro saber profesional partir de historias de vida, en Ruiz, F. & González, E.P. (coords.). *Educación Física y deporte en edad escolar. Actos del V Congreso Internacional de FEAEDEF*. Valladolid: AVAPEF.

López Pastor, V. M. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física: Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 62; 16-26.

Marcelo, C. (2001). La función docente: nuevas demandas en tiempos de cambio, en Marcelo, C. *La función docente*. Madrid: Síntesis.

Pavón, F. (2005). Educación para las nuevas tecnologías. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 25; 5-17.

Rivera, E. (2001). Vamos a contar mentiras. Mejorar la práctica de la Educación Física desde el diseño o viceversa, en Díaz, A. & Segarra, E. (coords.). *Actas del II Congreso*

*Internacional de Educación Física y Diversidad*. Murcia: Dirección General de Centros-Ordenación e Inspección Educativa.

Romero, R. (2006). Profesores creadores de medios (NTICs). *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 27; 8-97.

Santos, M.A. (2000). *La escuela que aprende*. Madrid: Morata.

Serrano, M<sup>a</sup>.I. (2002). Los grandes cambios sociosanitarios del siglo XXI, en Serrano, M<sup>a</sup>.I. (coord.). *La educación para la salud del siglo XXI: comunicación y salud* (2<sup>a</sup> Edición). Madrid: Díaz de Santos.

Vera, J.A. (2001). La educación en un mundo en crisis, en Gervilla, E. & Soriano, A. (coords.). *La Educación hoy: concepto, interrogantes y valores* (2<sup>a</sup> edición). Granada: Grupo Editorial Universitario.

Fecha de recepción: 13-01-10

Fecha de revisión: 18-03-10

Fecha de aceptación: 05-04-10

Fecha de publicación: 01-07-10