

## Estrategias didácticas del componente de Educación Física con índice de actividad física moderada a vigorosa igual o mayor al 50%

Javier A. Hall-López<sup>1</sup>, Paulina Y. Ochoa-Martínez<sup>1</sup> y Cristina Conde García<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Deportes, Universidad Autónoma de Baja California (UABC), México.

<sup>2</sup>Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva, España.

Email: [javierhall@uabc.edu.mx](mailto:javierhall@uabc.edu.mx)

**RESUMEN:** El desarrollo y mantenimiento de la salud en los niños de edad escolar es la meta principal para promover la salud nutricional y las conductas de actividad física del programa CATCH. Concretamente el componente de Educación Física tiene los siguientes objetivos: involucrar a los alumnos en al menos 200 minutos de actividad física a la semana, involucrar a los estudiantes en actividades físicas de moderadas a vigorosas al menos el 50% del de la clase de educación física, proveer a los estudiantes de muchas oportunidades de participación y practicar habilidades, y proveer a los estudiantes de una variedad de actividades físicas divertida. Este artículo hace un resumen de cómo llevarlo a cabo, además de proponer algunas recomendaciones para maximizar los esfuerzos y hacer una sesión divertida y segura.

**PALABRAS CLAVE:** programa CATCH, compromiso motor, recomendaciones metodológicas.

### **Didactic strategies of the Physical Education component with moderate to vigorous physical activity index equal to or greater than 50%**

**ABSTRACT:** The development and maintenance of health in school-age children is the main goal to promote the nutritional health and physical activity behaviors of the CATCH program. Specifically the Physical Education component has the following objectives: Involve students in the minus 200 minutes of physical activity a week, involve students in moderate to vigorous physical activities at least 50% of the physical education class, provide students with many opportunities for participation and practice skills, and provide students of a variety of fun physical activities. This article summarizes how to carry it out, in addition to proposing some recommendations to maximize efforts and make a fun and safe session.

**KEYWORDS:** CATCH program, motor commitment, methodological recommendations.

Este artículo está publicado como capítulo en el libro: Hall, J. A., Ochoa, P. Y., y Sáenz-López, P. (2018). *Intensidad, salud, motivación y adherencia en Educación Física*. Huelva: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.

## 1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo y mantenimiento de la salud en los niños de edad escolar, es la meta principal para promover la salud nutricional y las conductas de actividad física del programa CATCH a continuación se presenta el componente de educación física (Bandura, 1997, McKenzie et al., 1994).

Los beneficios de la actividad física son numerosos, los niños físicamente activos aprenden, tienen mejor condición física, tienen presión arterial baja, incrementan el colesterol bueno HDL, mejora el buen funcionamiento psicológico y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Osganian, Parcel, y Stone, 2003).

### 1.1. El componente de actividad física de CATCH

Esta área del programa CATCH tiene cuatro objetivos principales:

- Involucrar a los alumnos en al menos 200 minutos de actividad física a la semana.
- Involucrar a los estudiantes en actividades físicas de moderadas a vigorosas al menos el 50% del de la clase de educación física.
- Proveer a los estudiantes de muchas oportunidades de participación y practicar habilidades.
- Proveer a los estudiantes de una variedad de actividades físicas divertidas.

Para desarrollar las actividades, se tiene como apoyo didáctico para el profesor una caja de actividades que contiene fichas con información concisa e instrucciones para que se implementen en la clase de educación física. Las fichas están organizadas, escritas y presentadas en un formato simple y claro para facilitar la planificación (Perry et al., 1990).

Los tipos de fichas que encontrara en la caja de actividades contienen las siguientes características:

Fichas separadoras (Blancas): Cada sección inicia con un separador. Al frente de la carta separadora se enlista el nombre y número de las fichas de todas las actividades incluidas en dicha sección.

Fichas de introducción (amarillas): Las fichas de introducción. Están elaboradas para familiarizarse con cada sección. Estas cartas contienen los objetivos, seguridad, recomendaciones para la enseñanza para habilidades básicas y un glosario de términos.

Fichas de Actividades (verdes): Cada ficha de actividad contiene el nombre de la actividad el grado, el equipo necesario, la habilidad en que se enfatiza , la organización, la descripción, sugerencias para el maestro, variantes y ocasionalmente un diagrama.

Fichas de tareas (Color salmón): Las fichas de tareas pueden encontrarse en las secciones de la caja de actividades de juegos aeróbicos, aros y salto de cuerda. Estas fichas contienen diagramas e instrucciones acerca de los movimientos. Se pueden elegir dichas fichas y utilizarlas durante una actividad por estaciones, circuitos y otras actividades.

Las fichas en blanco incluidas al final de la caja de actividades ayudara a modificar tus actividades moderadas a vigorosas favoritas.

Los instructores pueden seleccionar sus propias actividades de la caja de actividades o seguir los ejemplos de planes de actividades que se proponen. Para cada sesión de 50 minutos de actividad, planea por lo menos dos actividades dando tiempo a los niños para calentar y enfriarse apropiadamente.

## 1.2. Recomendaciones para llevar a cabo el componente de EF

A continuación, se plantean algunas recomendaciones para maximizar los esfuerzos y hacer una sesión divertida y segura:

**Tenga un plan y esté preparado:** Diseñe el plan considerando el tamaño del grupo, el espacio y las instalaciones, antes de cada sesión lea sus fichas, sepa que equipo va a necesitar y asegúrese de que está disponible.

**Discuta las reglas:** Clarifique cuales son las reglas conductas y expectativas de sus participantes. Cando los niños sepan qué tipo de conductas se esperan de ellos y cuales no son aceptables ellos estarán mejor preparados. Sea consistente en el respeto de las reglas todos los días y con todos los niños. Las reglas de actividad física en las sesiones son las siguientes:

- Escuchar y seguir las instrucciones.
- Permanecer en el área indicada
- Mantener todas las partes del cuerpo quietas.
- Tratar el equipo con cuidado y seguridad
- Moverse con cuidado y mirando a los otros.
- Ser un buen participante

**Desarrollo de rutinas:** Establezca rutinas para lograr un ambiente de participación. Cuando las rutinas se implementas a diario. Sus participantes sabrán exactamente qué hacer y usted planificara menos. Algunas rutinas podrían ser:

- Al iniciar la clase: Establecer una actividad simple como caminar alrededor de la cancha. Sobre las líneas, o formar grandes círculos para crear un medio ambiente ordenado.
- Señal de inicio: Diga “cuando” (señal) antes de decir “que” (actividad). Por ejemplo “cuando yo diga ya, ustedes se moverán por el perímetro. Listos “ya”. Sea consistente con su señal de inicio. Asegurase de usar una señal diferente para indicar “alto”.

- Señal de alto: de una señal para parar (un silbatazo, o diga “alto” o “congelados”, un aplauso o muchos aplausos. A la señal, todos los niños deben estar quietos, pararse y atender al instructor.
- Escuchar al instructor: de una instrucción verbal como “silencio” “ojos aquí”. Ubique a los niños de manera que no les del sol u otros distractores.

**Seleccione monitores y haga grupos.** Jugando forme grupos de tamaño apropiado.

**Distribución y recolección del material:** Se pueden utilizar muchas técnicas, como que nadie toca el material mientras los estudiantes caminan en el perímetro, distribuya el material en varios lugares, o asigne un monitor para ayudar a la distribución. Para recoger el material se puede hacer lo mismo que para colocarlo.

**Transición de actividades:** Mantenga a los estudiantes activos, por ejemplo caminando por el perímetro o de tareas específicas mientras se está preparando para la siguiente actividad.

Dado que el potencial de lesión es grande durante la actividad física, **la seguridad es clave para los instructores.** Mantener un medio ambiente seguro es una necesidad no solo para la seguridad física, sino también considere el confort psicológico de los niños. Tome las siguientes precauciones que ayudaran a hacer su clase lo más segura posible.

- Información de salud: solicite a los padres de los estudiantes la información necesaria para determinar si sus participantes tienen alguna limitación física o problemas de salud específicos.
- Planificación de experto: No espere que todos los niños tengan el mismo nivel de competencia. Seleccione actividades y secuencias apropiadas al nivel de habilidad de los alumnos.
- Estiramientos seguros: El objetivo de los estiramientos es alargar el músculo internamente, no estirar los tendones y ligamentos.
- Utilice lentamente movimientos rítmicos para preparar los músculos involucrados antes de hacer estiramientos o flexibilidad.
- Los estiramientos deben ser solo hasta el punto en que se “sienta bien”. Los estudiantes no deben sentir ningún dolor.
- Utilice estiramientos lentos y ligeros (estáticos), así como rebotes (balísticas), manteniendo la posición de estiramiento por 10 o 20 segundos.
- Procedimientos de emergencia.: Al inicio del curso, enseñe a sus alumnos que deben hacer si se presenta alguna emergencia durante la clase de actividad física.
- Zonas de seguridad: Establezca reglas para el uso de las áreas de juego de manera segura.
- Remueva los peligros potenciales, y enseñe a los estudiantes a identificar y reportar condiciones peligrosas.
- Si utiliza elementos de separación o división asegúrese que la superficie está libre de bordes.

- Compare las actividades con las superficies de juego. Hay que tener en cuenta que las superficies de concreto pueden ser peligrosas para algunas actividades vigorosas.
- Equipo: Solo utilice material de peso y tamaño apropiada para los participantes.
- Manténgase alerta: Enseñe desde el perímetro desde donde podrá fácilmente ser toda el área. Mantenga todos los niños a la vista, asegúrese de no dar la espalda a los alumnos. No deje solo al grupo a menos que alguien lo supla.

**El equipo** es una parte integral del programa de actividad física. No es necesario que este sea claro, el equipo debe ser durable y suficiente para resistir algunos años de uso. Utilice una hoja de salida de material. Cuando los instructores saquen el material ellos escribirán que material utilizan y cuando lo regresara. Este sistema puede ser utilizado para localizar el equipo que necesita, y para saber que instructor está utilizando que equipo.

- Pelotas: se recomienda las pelotas genéricas, las pelotas de 8 pulgadas pueden ser usadas para futbol, básquetbol y otros juegos aeróbicos. Por su durabilidad no se necesita comprar pelotas por separado para futbol o básquetbol. Se recomienda una pelota por alumno.
- Costalitos: son económicos y los hay de colores brillantes. Se recomiendan los de doble costura ya que son más resistentes. Un buen tamaño para lanzar y recepcionar sería de 15 x 15 cm. Una gran variedad de colores puede ser utilizados para jugar. Se recomienda un costalito por alumno.
- Cuerdas para saltar: de diferentes longitudes de 7 a 11 pies. Se pueden atar para alargar o acortar enlazándolas en las manos de los alumnos. También se pueden comprar d colores y agrupar a os alumnos por colores. Se recomienda una cuerda por alumno.
- Aros: aros durables sin bordes internos. Cuando los aros son de colores, se pueden incorporar fácilmente en juegos. Se recomienda un aro por alumno.
- Discos voladores: los discos (frisbees), no son caros son durables y es aconsejable en diferentes colores para facilitar el juego. Un disco de peso medio no lastimará las manos pero será empujado si hay viento. Se recomienda un disco por alumno.
- Paracaídas: debe ser lo suficientemente grande para que todo el grupo se pueda colocar alrededor. Cada alumno debe tener aproximadamente 60 cm. De espacio sobre el borde. Por ejemplo, si usted tiene un grupo de 35 alumnos, la circunferencia debe ser de no menos de 21 metros de circunferencia. Si el paracaídas tiene agarraderas, se recomienda que el alumno tome el paracaídas directamente para evitar desgarros de las agarraderas. Se recomienda un paracaídas por escuela.
- Conos: los conos se pueden usar para marcara limites, para diseñar mini-juegos, o identificar estaciones. Se recomiendan conos pequeños (de 20 cm de alto) de colores brillantes, amarillos o naranjas, son económicos, ligeros fáciles de localizar y utilizan poco espacio. Se recomienda de 12 a 15 conos par actividad.
- Bolsas pares material: El número de bolsas necesario es determinado por la cantidad de material. Son útiles las bolsas de maya u otro tipo de bolsas para transportar el material, guardar los balones, discos, costalitos, etc.

- Música: Una gran variedad de música se puede utilizar para actividades rítmicas o juegos aeróbicos. Asegúrese de escoger algunas con ritmo rápido y fuerte.
- Fichas de juegos. Las actividades de juegos aeróbicos y salto de cuerda utilizan fichas de juego. Las fichas también se pueden usar en la formación de grupos.

**El juego** es parte importante de un programa extraescolar. A través de un diseño apropiado de los juegos los alumnos aprenden deportes y habilidades, conceptos culturales, así como la cooperación y otros importantes valores sociales. El juego es una motivación más para los niños, y también pueden ser usados para promover el acondicionamiento cardiovascular. En este sentido el programa CATCH estimula la inclusión de juegos divertidos, y promueve la actividad física moderada vigorosa. Muchos juegos como “pato, pato, ganso” y el “pirata rojo”, son inapropiados porque son juegos de eliminación, promueven poca actividad física moderada a vigorosa, y son potencialmente peligrosos, los juegos a incluir el CATCH, no deben ser de eliminación, promover la máxima participación, promover el desarrollo de habilidades generalizables, y tener una estructura que permita que el juego sea modificado en complejidad e intensidad (Luepker et al., 1996; Nader et al., 1999).

Los juegos deben servir para practicar deportes, manipular y desarrollar habilidades locomotoras, tener diversión y estar físicamente activos, evitando los juegos de eliminación. En este sentido proponemos algunas recomendaciones:

- Los juegos incluyen competiciones. Estas competiciones pueden ser contra otros (individuos o equipos) o contra estándares (tiempo). El juego debe tener un resultado incierto, lo que dará mayor motivación al grupo.
- La estructura y las reglas deben ser dinámicas. Evalúe continuamente los juegos y modifíquelos cuando los encuentre comunes para desarrollar habilidades y nivel de acondicionamiento de sus alumnos.
- Para el desarrollo máximo de habilidades y acondicionamiento, se puede modificar los juegos ajustando: El tamaño del área de juego, la cantidad y tipo de material, la duración del tiempo del juego, el número de jugadores en un equipo y el movimiento locomotor.
- La suma de jugadores a los juegos y hacerlos más complejos no incrementará necesariamente las oportunidades de participación individual del alumno. La suma de jugadores a un equipo puede reducir el potencial de movimiento de los niños. Por ejemplo, si suma un tercer miembro a un equipo de dos en un simple relevo reduce el tiempo de aprendizaje activo de 50 a 33 por ciento. Si suma un cuarto miembro al equipo, se reduce aún más el tiempo de participación a un 25 por ciento, porcentaje por debajo de los estándares de CATCH.
- Inicie el juego de forma progresiva. Inicie el juego a velocidad lenta, incrementando la velocidad cuando los estudiantes demuestren control de movimiento y maestría en los conceptos del juego.
- Las actividades de enfriamiento tienen la intención de cerrar las actividades del día, todos los estudiantes tienen la oportunidad de calmarse y recoger el material. Utilice juegos como actividades de enfriamiento, en donde los alumnos jueguen caminando. Si esto no es posible, es aceptable que los alumnos simplemente caminen alrededor del área de trabajo, hagan estiramientos y recojan el material.

## 2. CONCLUSIONES

Las estrategias didácticas que se emplean en clases de EF son fundamentales para conseguir alcanzar los objetivos didácticos, las competencias, etc. Además, también pueden contribuir a conseguir los objetivos de programas como el CATCH (involucrar a los estudiantes en actividades físicas de moderadas a vigorosas al menos el 50% del de la clase de EF, involucrar a los alumnos en al menos 200 minutos de AF a la semana, proporcionar a los estudiantes de muchas oportunidades de participación y practicar habilidades y proveer a los estudiantes de una variedad de actividades físicas divertidas). Para ello, habrá que tener en cuenta estrategias como planificar adecuadamente las sesiones, aclarar las reglas de las clases de EF, establecer rutinas, realizar la transición entre actividades de forma coherente, emplear el juego como recurso metodológico importante, aprovechar al máximo el tiempo y buscar actividades que resulten motivantes y divertidas para el alumnado, etc.

## 3. REFERENCIAS

- Bandura, A. J. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Luepker, R. V., Perry, C. L., McKinlay, S. M., Nader, P. R., Parcel, G. S., Y Stone, E. J. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity. The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. CATCH collaborative group. *JAMA*, 275(10), 768-776.
- McKenzie, T. L., Strikmiller, P. K., Stone, E. J., Woods, S. E., Ehlinger, S. S., Romero, K. A., y Budman, S. T. (1994). CATCH: physical activity process evaluation in a multicenter trial. *Health Educ Q, Suppl 2*, S73-89.
- Nader, P. R., Stone, E. J., Lytle, L. A., Perry, C. L., Osganian, S. K., Kelder, S., y Luepker, R. V. (1999). Three-year maintenance of improved diet and physical activity: the CATCH cohort. Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 153(7), 695-704.
- Nader, P. R., Stone, E. J., Lytle, L. A., Perry, C. L., Osganian, S. K., Kelder, S., y Luepker, R. V. (1999). Three-year maintenance of improved diet and physical activity: the CATCH cohort. Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 153(7), 695-704.
- Osganian, S. K., Parcel, G. S., y Stone, E. J. (2003). Institutionalization of a school health promotion program: background and rationale of the CATCH-ON study. *Health Educ Behav*, 30(4), 410-417.
- Perry, C. L., Stone, E. J., Parcel, G. S., Ellison, R. C., Nader, P. R., Webber, L. S., y Luepker, R. V. (1990). School-based cardiovascular health promotion: the child and adolescent trial for cardiovascular health (CATCH). *J Sch Health*, 60(8), 406-413.