

“El Guardián de la Salud”: un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la Educación Física

ISAAC J. PÉREZ LÓPEZ

Doctor en Educación Física

Departamento de Educación Física y Deportiva
Universidad de Granada

Correspondencia con autor

Isaac J. Pérez López
isaacj@ugr.es

Resumen

La nueva realidad que caracteriza a los adolescentes en la sociedad actual requiere que en el ámbito educativo se produzca una renovación de ideas en sus planteamientos, que logre construir nexos de unión entre sus objetivos fundamentales y las nuevas necesidades y valores del alumnado. Al mismo tiempo, a esto habría que añadir otro problema de gran repercusión social, que demanda actuaciones significativas desde el área de Educación Física, como es el relacionado con la salud. Por ello, a continuación, se presenta un enfoque diferente a la hora de abordar los contenidos del bloque de salud, a partir de un recurso de gran atractivo entre los adolescentes: los Juegos de Rol, junto al apoyo de las Nuevas Tecnologías.

Palabras clave

Educación Física; Salud; Juegos de Rol; Adolescentes.

Abstract

“The Health Keeper”: a Role-playing Game that promotes Healthy Habits of Life and Physical Activity from Physical Education

The new reality characterizing adolescents in nowadays society requires a renewal of ideas in the educational environment's approach to be produced, which achieves to build-up bridges between their main objectives and the new needs and values of the students. In addition, another problem of great social repercussion, which demands significant actions from the Physical Education area, is the one related to health. Therefore, we present a different approach to tackle the contents of the Health area, starting from a very attractive resource among adolescents: Role-playing games, supported by new technologies.

Key words

Physical Education; Health; Role-playing Games; Adolescents.

Introducción

En la actualidad existe un alto número de comportamientos en nuestros adolescentes que contribuyen a deficitarios estados de salud y bienestar (accidentes, consumo de drogas y tabaco, inadecuada alimentación y sedentarismo). Estas conductas se inician en la adolescencia (e incluso en la edad infantil), siendo importante reconducirlas de forma temprana en los jóvenes a través de programas orientados a la salud en los centros educativos (Johnson y Deshpande, 2000), pues el estilo de

vida adquirido al final de la adolescencia tiende a estabilizarse en la edad adulta. Por lo que hoy día, los temas relacionados con la salud, por las características de la sociedad (sedentarismo, botellón...), “han dejado de ser convenientes para convertirse en una necesidad” (Gil y Contreras, 2003, p. 329).

La idoneidad de los centros educativos así como el impacto que pueden suponer los programas de Educación Física (EF) sobre la promoción de actividad física y la salud es una cuestión ampliamente reconocida

(Baranowski y cols., 1992; Cale, 2000; Harris y Cale, 1997; Hernández Rodríguez, 1999; Johnson y Deshpande, 2000; Sallis y McKenzie, 1991; Strand y Reeder, 1996; Walsh y Tilford, 1998). A consecuencia de lo cual, como recuerda Sánchez Bañuelos (2000, p. 37), “está ampliamente difundido y aceptado que una buena educación física es un elemento significativo para la calidad de vida del ser humano”.

De hecho, en la revisión que realizaron Kahn y cols. (2002) sobre estudios para la promoción de la actividad física, obtuvieron tres líneas principales de actuación para la consecución de conductas saludables de práctica de actividad física, y en la segunda de ellas, basada en aproximaciones comportamentales y sociales, destaca la EF para la salud. Es más, desde la perspectiva de Locke (1996) cualquier planteamiento encaminado a promocionar una vida saludable en los adultos no logrará el más mínimo éxito de no ser que se afronte con decisión desde la EF escolar.

La EF es la asignatura que tiene una mayor relación, directa e indirecta, con la calidad de vida y la salud (y, por añadidura, los profesionales del área), por lo que debe ser a la que más se le exija al respecto (Gil y Contreras, 2003). Y más cuando se tiene la ventaja del gran interés que el ámbito de actividad física y el deporte despierta en gran parte de la población, como demuestra García Ferrando (1993 y 2001), García Montes (1997), Hernán y cols. (2002) o Hernández Rodríguez (1999).

Sin embargo, el carácter transversal que ha distinguido a la salud en el currículum escolar le ha concedido un carácter demasiado abierto y genérico, que en la mayoría de las ocasiones la ha condenado al olvido. A lo que habría que añadir que los bloques de contenidos correspondientes a la condición física (e intento de mejora) y juegos y deportes (a través del desarrollo de habilidades específicas), son los más trabajados en las clases de EF (Sardinha y Teixeira, 1995; Sicilia, 1996). Todo ello provoca, inevitablemente, que la Educación para la Salud quede relegada a un segundo plano, con una presencia apenas testimonial. Cuando, como señala Sánchez Bañuelos (2000, p. 37), “tanto las tendencias actuales, como las perspectivas de futuro, apuntan en una dirección en la cual la educación física tiene que poseer un componente muy importante de ‘Educación para la Salud’”.

Tras las reflexiones realizadas hasta el momento resulta evidente que es necesaria una reorientación de las prácticas escolares actuales a través de programas de

intervención que traten de promover hábitos saludables de vida y actividad física. En este sentido, la escuela demanda, coincidiendo con Marcelo (2001), propuestas creativas y novedosas tanto en el trabajo diario de clase como en la relación de la escuela con la sociedad. A partir de ellas se podrán abrir nuevos horizontes que ayuden a actualizar la enseñanza a través de una necesaria renovación de ideas (Miralles, 2005).

En un intento de resolver todas estas cuestiones, en este trabajo se presenta un enfoque diferente a la hora de abordar el área de EF desde la escuela y, en concreto, la promoción de hábitos saludables de vida y actividad física (en cuarto de ESO). En él se han tratado de asumir las nuevas demandas de la sociedad actual, con la intención de obtener una propuesta realmente significativa para el alumnado. Para lo cual se han utilizado los Juegos de Rol (Jdr), como armazón e hilo conductor de la intervención, y la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), debido al gran atractivo e interés que despiertan en el alumnado tanto este tipo de juegos como todo lo relacionado con internet.

Además, se ha trabajado en la línea que sugieren Portero, Cirne y Mathieu (2002), de generar mecanismos de integración que logren aunar la adquisición de conocimientos, procedimientos y hábitos saludables en los adolescentes. Y, de este modo, explotar las grandes posibilidades que la EF tiene sobre la educación integral de los alumnos.

Tras un largo tiempo de revisión bibliográfica y planificación, se logró conjugar adecuadamente los JdR (sin que perdieran sus características esenciales) y la EF escolar (con todo lo que esto conlleva de: objetivos, contenidos, etc.). El programa de intervención (o JdR) recibió el nombre de: “El Guardián de la Salud”.

Pilares de la intervención

A lo largo de los últimos años se han producido diferentes aportaciones en el ámbito de la promoción de la actividad física y la salud. A partir de la literatura específica en esta temática, cinco son las principales perspectivas que Devís y Peiró (2001) identifican: la perspectiva mecanicista, la perspectiva orientada a las actitudes, la perspectiva orientada al conocimiento, la perspectiva crítica y la perspectiva ecológica. Y que han conformado los pilares sobre los que se ha asentado la propuesta.

Sin embargo, por sí solas, cada una de estas perspectivas tiene muy difícil conseguir su propósito. Sin embargo, coincidimos con Devís y Peiró (2001) en que a través de una propuesta que las aglutine e integre es posible que se produzcan cambios significativos. Por ello, se hace necesario plantear una perspectiva holística en la que se trate de combinar y complementar cada una de las perspectivas anteriores de la forma más coherente posible. Por tanto, desde este trabajo se establecieron una serie de principios de actuación, que fueron los encargados de materializar e integrar dichas perspectivas, los cuales, a su vez, se concretaron a través de unas determinadas directrices de actuación (*tabla 1*) que guiaron la intervención.

Una de las características que definió la actuación fue su orientación hacia el desarrollo de un conocimiento teórico-práctico, a partir de actividades significativas para los alumnos que fomentaran la reflexión y favorecieran su autonomía fuera del horario escolar. Para dar respuesta a esta cuestión se utilizaron recursos como, por ejemplo, fichas de clase en forma de trípticos, que relacionaban la teoría y la práctica, y provocaban en los alumnos disonancia cognitiva o el desarrollo de su creatividad.

Por otro lado, también se potenció el desarrollo de la conciencia crítica. Para tal fin se determinó que lo mejor sería la implementación de las TIC como recurso didáctico, y más concretamente, a través de Foros de debate mediante Chat en internet.

Entre las ventajas que puede ofrecer el uso de las TIC, además del acercamiento de éstas al ámbito escolar, que es uno de los principales retos a alcanzar en la sociedad actual, destacan: 1) que posibilita el aprendizaje del alumnado fuera del horario lectivo, compensando la reducida dotación horaria que tiene asignada la EF semanalmente (gracias a la predisposición de éstos hacia este tipo de actividades tan cotidianas para ellos); 2) que generan, con el apoyo facilitador del profesor, nuevas habilidades cognitivas y refuerzan otras que ya están presentes en los procesos didácticos tradicionales (capacidad de análisis y síntesis de la información, formulación y comprobación de hipótesis, búsqueda de información, capacidades inductivas y deductivas, etc.), o 3) una mejor adaptación al ritmo individual de los alumnos.

Por último, para implantar la actividad física en el estilo de vida de una persona, finalidad prioritaria del área de EF, se ha tenido muy presente que un aspecto fundamental debía ser que ésta fuera considerada por los alumnos como algo atractivo, interesante, es decir, con lo que puedan disfrutar. Aunque sin caer en un “relativismo lúdico” donde todo vale, sino como medio que ayude a propiciar el aprendizaje en ellos. En este sentido, desde un primer momento, el programa de intervención (o, lo que es lo mismo, el juego en sí) se construyó a partir de los juegos y actividades que más les atraían a los alumnos para facilitar, de este modo, su participación.

| PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD (Perspectiva holística-ecológica) | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <i>Perspectivas</i> | <i>Principios de actuación</i> | <i>Directrices de actuación</i> | <i>Medios</i> |
| Mecanicista | Participación | Partir de sus intereses | Juegos y actividades lúdicas |
| Orientada a las actitudes | Satisfacción | | |
| Orientada al conocimiento | Conocimiento teórico-práctico | Significatividad y funcionalidad | Trípticos |
| Crítica | Conciencia crítica | Experiencias de reflexión y diálogo | Foros de debate (internet) |

Tabla 1

Consideraciones a tener en cuenta para integrar las diferentes perspectivas de promoción de actividad física y salud en EF

EL GUARDIÁN DE LA SALUD

PROFESIÓN: *Guerrera* **NOMBRE:** _____

CARACTERÍSTICAS: **VALOR:**

FUERZA (Defensa ante guerrero) []
INTELIGENCIA (Defensa ante explorador) []
CARIŠMA (Defensa ante bardo) []
INTUICIÒN (Defensa ante arquero) []
SABIDURÍA (Defensa ante mago) []
DESTREZA (Quién ataca antes) []

HABILIDAD PRINCIPAL:
 Lucha cuerpo a cuerpo

TÉCNICAS DE COMBATE:

1. Agarre de la solapa: - 10:
 (resta 3 puntos de vida a cualquier rival)

2. Agarre por detrás: - 15:
 (resta 5 puntos de vida a cualquier rival)

3. Agarre del cuello por delante: - 20:
 (resta 7 puntos de vida a cualquier rival)

PUNTOS DE VIDA: **PUNTOS DE EXPERIENCIA:**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | - |

HOJA DE PERSONAJE **JUGADOR:** _____

Figura 1
Ejemplo de hoja de personaje

Dinámica de juego de “El Guardián de la Salud”

El “Guardián de la Salud” es un JdR en el que se ponen a prueba múltiples conocimientos y hábitos relacionados con la actividad física y la salud, a través de diversos desafíos que los alumnos deberán afrontar, con el objetivo de superar la prueba final de “El Trébol de la Salud” (y regresar al presente).

La aventura se desarrolla en la isla de Danagra (en la Edad Media). El motivo de que los participantes se encuentren en ese lugar, y en esa época, es que habrán sido elegidos por Salutis (“El Guardián de la Salud” –el profesor–) para salvar sus vidas de los muchos hábitos insanos que llevan a cabo diariamente.

Una vez que los jugadores se dividen en grupos de 6, elegirá cada uno de ellos la profesión que interpretará durante el juego (guerrera, bardo, arquero, clérigo, exploradora o mago). A continuación, cada jugador debe rellenar su hoja de personaje (figura 1). En ella aparecen todos los parámetros que lo definen, y que están representados por valores numéricos que deter-

“Aquellos que sueñan durante el día conocen muchas cosas que los que sueñan sólo por la noche ignoran”.
 -Edgar Allan Poe-

1er DESAFÍO: LA TABERNA

Objetivos: _____

Compromiso: _____

Desafío: _____

Apuesta: _____

Recompensa: _____

Figura 2
Ejemplo de pergamino que reciben los grupos al inicio de cada Desafío

minan la posibilidad de desarrollar ciertas acciones durante el juego.

El juego comienza (al igual que cada una de las jornadas) con una ambientación en la que “El Guardián de la Salud” describe la situación en la que se encuentran todos personajes en ese momento concreto, así como el objetivo a alcanzar durante la jornada en cuestión.

Todos los grupos deben superar 7 Desafíos (correspondientes a 7 lugares diferentes: “La Taberna”, “La posada del caballo salvaje”, etc. –tabla 2–) para poder llegar hasta “el Trébol de la Salud”. Todos ellos están relacionados con un contenido de EF orientada a la salud: alimentación, calentamiento y vuelta a la calma, resistencia aeróbica, higiene postural y fuerza y resistencia muscular.

Además de los 7 Desafíos mencionados, los grupos también deben superar diferentes puntos intermedios, ubicados entre los diversos Desafíos, y contruidos con la intención de reforzar los contenidos desarrollados en cada uno de ellos. El tiempo asignado para los puntos interme-

| El Guardián de la Salud | | |
|--|---------------------------------|----------------|
| Jornada | Contenido | Nº de sesiones |
| Presentación | Dinámica del juego/Dudas | 2 |
| 1.º Desafío: La Taberna | Alimentación | 1 |
| Punto intermedio 1 | Técnicas de combate | 2 |
| 2.º Desafío: La posada del caballo salvaje | Calentamiento/Vuelta a la Calma | 3 |
| Punto intermedio 2 | Enigmas/Combates | 2 |
| 3.º Desafío: El Bosque | Resistencia | 1 |
| Punto intermedio 3 | Refuerzo 1 Resistencia (F.C.) | 1 |
| 4.º Desafío: El túnel del reloj de arena | Z.A.F.S. | 1 |
| Punto intermedio 4 | Refuerzo 2 Resistencia-Combate | 3 |
| 5.º Desafío: El precipicio del puente colgante | Higiene postural | 1 |
| Punto intermedio 5 | Refuerzo H.P./Alimen-Combate | 3 |
| 6.º Desafío: El Torreón del sabio Thaufus | Fuerza | 1 |
| Punto intermedio 6 | Refuerzo 3 Resistencia | 1 |
| 7.º Desafío: La Barraca | Fuerza (Desarrollo) | 1 |
| Punto intermedio 7 | Descanso / Repaso | 1 |
| Juego final: El Trébol de la Salud | Todo | 1 |
| F.C.= Frecuencia cardiaca; Z.A.F.S.= Zona de Actividad Física Saludable; H.P.= Higiene postural; Alimen= Alimentación. | | |

Tabla 2

Secuenciación de las jornadas y contenidos

dios 2, 4 y 5 se aprovechará también para que los grupos se enfrenten en combates de estrategia (poniendo a prueba las técnicas de combate específicas de cada profesión que previamente habrán aprendido), con objeto de mejorar las hojas de personaje de todos sus integrantes.

Al inicio de cada Desafío los grupos reciben un pergamino (*figura 2*), donde viene descrito el desarrollo de éste, así como la recompensa que obtendrán en caso de lograrlo. Lo primero que encontrarán en él son los objetivos a alcanzar (con relación al contenido específico con el que se identifique ese Desafío) al término del mismo. Además, se incluye un compromiso (a asumir durante toda la aventura), relacionado con el desarrollo de hábitos saludables, que los integrantes de los grupos deberán cumplir. Y que también irá acompañado de una recompensa o bonificación. El equipo que durante el transcurso del juego sea capaz de mantener el compromiso logrará tantos puntos de experiencia¹ (a

repartir entre todos) como haya apostado previamente (y apuntado en el pergamino, a modo de contrato), y viceversa, es decir, en cada ocasión en la que no lo cumplan se les resta su propia apuesta, aunque en este caso en puntos de vida.²

Además, a lo largo de la aventura los alumnos tienen la posibilidad de acceder a diferentes bonificaciones opcionales para mejorar su formación y sus hojas de personaje. Y, con ello, superar con mayores garantías la prueba final. La mayor parte de ellas se llevaron a cabo a través de correo electrónico y Chat (Pérez López, 2007). Lo que se completó, a su vez, con la posibilidad de realizar también “tutorías mediante Chat”. A través de ellas se ofreció a los alumnos la oportunidad de intercambiar información, dudas y reflexiones que dotaron de una gran riqueza al programa, aumentando la cantidad y calidad de los contenidos y las interacciones entre profesor y alumnos.

¹ Puntuación que representa la experiencia del personaje, es decir, todas aquellas acciones destacadas que va realizando a lo largo de la aventura.

² Representa la salud física del personaje, la cual irá mermando según el daño acumulado en los combates (o a causa de alguna penalización).

La voz de los participantes...

En este apartado se va a presentar la valoración que recibió la actividad a través del análisis de la entrevista y las valoraciones personales que realizaron los alumnos al término de la intervención, junto a los diarios que también llevaron a cabo durante ella. El paquete informático utilizado para la elaboración del informe fue el programa Nudist Vivo 2.0.

Aprender divirtiéndose

Uno de los aspectos más repetidos a lo largo del programa, principalmente en los diarios, ha sido el hecho de haber aprendido divirtiéndose: “Como viene siendo habitual en este diario la valoración del día es de cinco porque aprender disfrutando es una de las mejores maneras de conocer algo” (Diario de Julia, 255). Esta misma idea también se reiteró en varias ocasiones en la entrevista:

Blanca: como nosotros lo hemos vivió, pues nos lo hemos pasao mu bien

Marta: nosotros nos lo hemos pasao mu bien y hemos aprendió mucho, de verdad

Sergio: y hemos aprendió mucho, yo ha sío el trimestre que más he aprendió

Todos: ¡sí!

Marta: yo creo que, de tos los años de educación física que yo he hecho, este año, en este trimestre es cuando he aprendió más”.

(Entrevista, 604-608)

Y tras la lectura de la totalidad de las valoraciones globales la idea que unánimemente expresaron, a modo de conclusión, fue la de: “que han aprendido divirtiéndose”: “He disfrutado con el juego ya que lo tenía todo para que se pueda aprender y pasarlo bien.” (Valoraciones globales, 139), por lo que con estos dos ingredientes, como comenta un alumno, qué más se le puede pedir a una experiencia de este tipo:

“Entre mi hoja que tenía del clérigo, el repaso que hicimos para el juego final y todo lo que se nos había enseñado en las clases: calcular nuestra zona de actividad saludable, saber tomarnos las pulsaciones, qué posturas son incorrectas para nuestra espalda, qué ejercicios hacemos mal, la pirámide de los alimentos, cuándo estiramos mal, que hay que hidratarse, que hay que calentar y un largo

etcétera. He aprendido muchas cosas, y además he aprendido divirtiéndome, ¿qué más se puede pedir?”

(Valoraciones globales, 101)

Además de lo positivo de que una intervención como esta alcance una valoración tan alta por sus principales protagonistas, en esta ocasión se ha producido otro hecho de gran repercusión para el ámbito de la EF, como es propiciar una mayor valoración del área: “Además de aprender, creo que se ha conseguido que las clases de EF les gusten a más gente y se las tomen en serio.” (Valoraciones globales, 28).

Los alumnos han sido testigos no sólo de que en clase de EF te lo puedes pasar bien sino que además te aporta grandes cosas para la vida diaria. Una vez más se evidencia la potencialidad del área, así como la responsabilidad del profesor en este sentido. Buena parte de la revalorización del área, tan demanda y buscada, se encuentra condicionada por nuestra propia decisión de actuar en este sentido: “También me he dado cuenta de que la EF no es tan aburrida y pesada, de hacer siempre lo mismo (correr, saltar, jugar al baloncesto...), sino que ahora tengo mayor interés por la asignatura.” (Valoraciones globales, 116).

La otra reflexión que suponen estos comentarios es que los profesores no pueden conformarse, ni confundir, el hecho de que los alumnos se lo pasen bien con que se interesen por la asignatura, puesto que si de forma prácticamente generalizada se puede afirmar que a los alumnos “les gustan” las clases de EF, no parece tan claro que las valoren: “Ha sido una buena forma de que todos nos interese en esta asignatura, metiéndonos en un juego en el que hemos aprendido mucho y de forma divertida” (Valoraciones globales, 76), quizás porque, desafortunadamente, ni siquiera estén muy acostumbrados a que normalmente les aporte algo nuevo: “Me ha gustado más porque aparte de aprender también nos ha llamado más la atención y de alguna manera nos interesamos más por la Educación Física y además hemos aprendido muchas cosas sin darnos cuenta.” (Valoraciones globales, 43).

Los alumnos llegan también a reconocer que con esta forma de trabajar seguramente se interesarían mucho más en otras áreas, a la hora de estudiar o implicarse en ellas, por lo que deberíamos arriesgarnos a abandonar ese encorsetamiento que en muchas ocasiones, a causa de la comodidad y tranquilidad que nos ofrece, nos impide aumentar exponencialmente el potencial educativo de nuestra asignatura (ya sea EF, matemáticas, literatura, etc.):

“Me gustaría que esto también lo hicieran otros profesores no necesariamente igual pero sí parecido porque es una manera nueva de que los alumnos nos interese por el estudio” (Valoraciones globales, 45).

Y en un ejemplo final, además de recomendar esta metodología de enseñanza a otros profesores, y desear que se siga repitiendo para provecho de otros cursos, el alumno reconoce también que pone en práctica mucho de lo aprendido. Por lo que como se comentaba anteriormente: ¿se puede pedir más?:

“FANTÁSTICO, FENOMENAL, ESTUPENDO, MARAVILLOSO, INCREÍBLE... Pocos son los adjetivos que definirían toda esta aventura para mí. Es un gran invento del profe, que espero que siga llevándolo a cabo con otros cursos y durante toda su carrera de profesor, porque me encantaría que otros pudiesen disfrutar y aprender tanto como lo he hecho yo; la verdad, en todos los años que llevo dando lo que se conoce como Educación Física, no he aprendido y asimilado tantos conceptos que al principio me parecían “un verdadero rollazo”, y te aseguro que ahora me divierto llevándolos a la práctica. Es un método de enseñanza que se lo recomendaría a más de un profesor, en serio”.

(Valoraciones globales, 32)

Conclusión

A la gran acogida de la propuesta por parte del alumnado se le une también la del profesor que la originó y la llevó a cabo, pues a través de ella se logró, por ejemplo:

- Alcanzar una elevada significatividad, lo que condicionó una participación muy activa por parte de los alumnos.
- Entender la intervención docente más facilitadora que directiva. Y, de este modo, se posibilitó que los participantes fueran los auténticos protagonistas de su aprendizaje.
- Dotar de unidad a todos los contenidos que se desarrollaron (conceptuales, procedimentales y actitudinales) al plantearse de manera integrada, desde una perspectiva holística que les dio coherencia.
- Integrar las TIC en el aula de EF y en el desarrollo de sus planteamientos pedagógicos, lo que posibilitó un mayor acercamiento entre la escuela y la realidad diaria del alumnado adolescente.
- Mejorar significativamente los hábitos saludables de vida y actividad física del alumnado.

Por tanto, todo ello viene a confirmar la viabilidad e idoneidad de llevar a cabo intervenciones de este tipo en el ámbito de la EF y, concretamente, en el ámbito de la salud. Es más, la gran aceptación de la propuesta propició que los propios alumnos tomaran la iniciativa de planificar el resto del curso de manera similar a ésta, por lo que, durante el comienzo del segundo trimestre, ellos mismos, junto a la orientación del profesor, construyeron un nuevo juego: “El viaje olímpico”, el cual se prolongaría ya hasta final de curso.

Referencias bibliográficas

- Baranowski, T.; Bouchard, C.; Bar-or, O.; Bricker, T. y Heath, G. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 237-247.
- Cale, L. (2000). Physical activity promotion in secondary schools. *European Physical Education Review*, 6 (1), 71-90.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295-321). Alicante: Marfil.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales-Instituto de la Juventud.
- (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Gil, P. y Contreras, O. R. (2003). Interés y valoración del área de Educación Física por padres y alumnos en la enseñanza obligatoria. *Revista de Educación*, 332, 327-355.
- Harris, J. y Cale, L. (1997). Activity promotion in physical education. *European Physical Education Review*, 3 (1), 58-67.
- Hernán, M.; Ramos, M.; Fernández, A. y Escuela andaluza de salud pública (2002). *Salud y juventud*. Madrid: Consejo de la Juventud de España.
- Hernández Rodríguez, A. I. (1999). *Análisis de la demanda de la comunidad universitaria almeriense en actividades físico-deportivas. Estudio de adecuación de la oferta*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Johnson, J. y Deshpande, C. (2000). Health Education and Physical Education: disciplines preparing students as productive, healthy citizens for the challenges of the 21st century. *Journal of School Health*, 70 (2), 66-68.
- Kahn, E. B.; Ramsey, L. T.; Brownson, R. C.; Heath, G. W.; Howze, E. H.; Powell, K. E.; Stone, E. J.; Rajab, M. W.; Corso, P. y The task force on community preventive services (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22 (4S), 73-107.
- Locke, L. F. (1996). Dr. Lewin's Little Liver Patties: A Parable

- About encouraging Healthy Lifestyles. *Quest*, 48 (3), 422-431.
- Marcelo, C. (2001). La función docente: nuevas demandas en tiempos de cambio. En: C. Marcelo, *La función docente* (pp. 9-26). Madrid: Síntesis.
- Miralles, R. (2005). Repensar la reforma, reformar el pensamiento. *Cuadernos de Pedagogía*, 342, 42-46.
- Pérez López, I. J. (2007). Los Juegos de Rol en EF: un gran aliado para desarrollar la salud en el ámbito escolar. *Tándem*, 49-59.
- Portero, P.; Cirne, R. y Mathieu, G. (2002). La intervención con adolescentes y jóvenes en la prevención y promoción de la salud. *Revista Española de Salud Pública*, 76 (5), 577-584.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000). La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. En: F. Salinas (coord.). *La actividad física y su práctica orientada hacia la salud* (pp. 25-41). Granada: Grupo Editorial Universitario y Sector de Enseñanza de CSI-CSIF.
- Sallis, J. F. y McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 124-137.
- Sardinha, L. y Teixeira, P. (1995). Physical activity and public health: a physical education perspective. *Portuguese journal of human performance studies*, 11 (2), 3-16.
- Sicilia, A. (1996). El profesor de Educación Física en Andalucía. Cómo piensa, califica y desarrolla sus contenidos y actividades. *Habilidad motriz*, 8, 51-61.
- Strand, B. y Reeder, S. (1996). Increasing physical activity through fitness integration. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 67 (3), 41-46.
- Walsh, S. y Tilford, S. (1998). Health education in initial teacher training at secondary phase in England and Wales: current provision and the impact of the 1992 government reforms. *Health Education Journal*, 57 (4), 360-373.