

El aprovechamiento del entorno en Educación Física

Castro, C.; Fraguera, R.; Palacios, J. y Salvador, J.L.

INEF de Galicia. Universidade da Coruña

Introducción

A pesar de las dificultades, son muchos los profesores que tratan de conseguir un desarrollo más activo y útil de su asignatura, centrándose prioritariamente en la participación de los alumnos. La mayor parte de estos profesores, limitados por su parcial y vertical formación, se quedan en un diseño tradicional y repetitivo de su programación. Otros, no muchos todavía, se atreven a ir más lejos y diseñan, organizan y dirigen actividades “alternativas”, con el propósito de superar el aislamiento de su asignatura y lograr ese objetivo tan repetido y tan poco alcanzado: la interdisciplinariedad.

Los contenidos que se presentan a continuación tienen como objetivo dar a conocer diferentes posibilidades de aprovechamiento del entorno, utilizando actividades que pueden considerarse como “alternativas” a los modelos tradicionales. Por supuesto, nuestra intención es, como siempre advertimos, aportar ideas, generar experiencias, facilitar el debate y nunca diseñar recetas.

Esta idea ya fue tratada en tres cursos del CEFOCOP de A Coruña. Uno de ellos, celebrado en el año 1993, llevaba por título “Las actividades físico-recreativas y la búsqueda de alternativas a espacios y materiales” (M^a Elena García Montes). En el segundo curso que trató este tema, celebrado en el año 1994, titulado “Xogos, deportes e materiais alternativos no ensino da Educación Física” (José Palacios, Belén Toja, Cristina Fernández, Cecilio Castro y María E. Gómez), en su desarrollo se propuso a los profesores asistentes un trabajo de equipo sobre los espacios alternativos. El resultado de este trabajo puede considerarse muy valioso y ligado a la idea de “aprovechar nuestro entorno”, ya sea natural (playa, monte, río), semiurbano (zona rural, jardines, parque), o urbano (plazas, calles). El último se ha celebrado recientemente, durante el mes de mayo de 1996, impartido por los autores de este trabajo con el título “O aproveitamento do contorno no desenvolvemento da educación física”, en el que se ha experimentado al máximo con diferentes entornos: centro escolar, urbano, semiurbano, monte y playa.

Como vemos, nuestro entorno no es único y fijo, sino diverso y variable; puede ser sencillo, pero también complejo; puede generar conflictos y, por supuesto, integración. Y lo que todos podemos admitir es que nuestro entorno es

atractivo, por unos u otros motivos siempre nos atrae y nos incita a experimentarlo y sentirlo. Vivimos en un entorno y nuestra educación, incluida en ella la Educación Física, debe tenerlo en cuenta.

Recuperar espacios: una necesidad

Hubo un tiempo (no hace tanto) que el único lugar educativo era el entorno familiar y la calle o el campo. En la calle se aprendía a jugar, se jugaba, se socializaba, había encuentros y desencuentros, se contrastaba la información recibida en casa; se verificaba la temporalidad, el trabajo, los lugares; se descubrían los límites y el bien se separaba del mal. Aquello, tan educativo, no era suficiente para el Hombre; algunos, muy pocos, podían completar su preparación y enseñanzas en las escuelas; otros, la gran mayoría, ahí se les acababa la formación y se quedaban en aquel estadio infantilizado que tanto les gusta al poder y a sus servidores: funcionarios, militares, curas, doctores de la "creatividad"... El Hombre peleó por cambiar esas condiciones y hoy en día la enseñanza es obligatoria y gratuita. Aunque el sistema continua en su labor de ocultar la información, su maduración en el conocimiento y su disfrute; en aras de mantenernos en el limbo de los justos. Los urbanistas han traído a tres dimensiones el deseo de orden, disciplina y rendimiento de nuestra sociedad, escondiéndonos la naturaleza y la calle. Hoy aquella rúa educativa se intenta trasladar a las escuelas, sin conseguirlo, pues si se abre un mínimo hueco de espacio libre, es invadido por el automóvil y sus servidumbres. El coche y el consumo nos marcan el paso, vamos a su ritmo, nuestra vista de peatón sólo alcanza escaparates, el resto son carreteras para ir a los atascos. Es cuestión de la imagen del mundo urbano (todo el planeta está urbanizado), los urbanistas y los planificadores miran desde la perspectiva del poder, ven las maquetas desde arriba.

Pero el usuario de la calle es otra cosa, es una persona, es un cuerpo que se apropia del espacio en el movimiento de su marcha. Para ella la calle, no es una superficie estática, sino una forma de practicar, una experiencia sensual de participación. El universo visual se puede elevar por encima de los primeros pisos. Las aceras son más importantes que el plano de conjunto.

El entorno jamás es neutro. Su estructuración, los elementos que lo configuran, comunican con el individuo un mensaje que puede ser coherente o contradictorio con el que el educador quiere hacer llegar al niño. Un educador no puede conformarse con el entorno tal como le viene dado. Debe comprometerse con él, debe incidir, transformar, personalizar el espacio donde vaya a realizar su tarea, hacerlo suyo-nuestro, proyectarse, haciendo de ese espacio un lugar donde el niño o el joven encuentren sus posibilidades de desarrollo.

En tiempos no muy lejanos, los juguetes eran realizados por los mismos niños: objetos sencillos, hechos con madera, papel, cortezas, huesos de frutas, etc. Aquellos juguetes, juegos y educación existían en función de unos espacios y unos tiempos determinados, según las épocas del año había más trabajo o menos y los juegos y tiempo libre variaban con ellos.

La ciudad y el aumento de la circulación rodada han encerrado a los niños en los pisos. Ahora, sólo en las vacaciones, y en la medida en que puedan permitírsele, podrán volver al aire libre, al medio natural o a las playas y disponer de espacios prácticamente sin límites; o con unos límites que les apetecerá y atraerá transgredir de vez en cuando.

Lo cierto es que las actividades educativas de los niños (y de los adultos) las tenemos que contemplar, en función de las reducidas viviendas actuales, y, aún, dentro de estas viviendas, en el espacio más acotado, todavía, que se asigna al niño. Está, además, naturalmente, el recreo escolar, que puede y debe tener un papel destacado, si es entendida la importancia que tiene el juego libre durante la infancia. A nuestro juicio, donde se advierten mayores cambios es en el juego sin juguetes, los que reclaman los amplios espacios, el aire libre, etc.; cuando el niño actual dispone de esos espacios, en vez de jugar a “policías y ladrones”, al “escondite”, al “dar” u otros parecidos, lo que suele hacer es jugar al fútbol. Ni siquiera sabemos si hay que lamentarse por estar perdiendo un repertorio tan rico como los juegos tradicionales.

La actividad del niño, más que haberse transformado, al menos en lo profundo, lo que ha hecho es limitarse. La reducción a espacios pequeños ha multiplicado los llamados juegos de mesa y, en los últimos años, la revolución, la aportada por la pedagogía y juegos basados en la electrónica, han creado un campo adaptado a los nuevos espacios, pero su sofisticación es, en parte, engañosa: se ha visto la alta tecnología aplicada al viejo juego del “tres en raya”, o los recorridos de aventuras realizados por monigotes, que manejamos nosotros. En realidad nos han escamoteado la calle, nos han inmovilizado en casa.

A pesar de todo, mantenemos la fe en la capacidad, tanto infantil como del hombre, en su capacidad de adaptarse al entorno y de este entorno sacar satisfacción a sus propias necesidades y conveniencias, es decir, creemos que hay salidas. Existiendo el peligro, no nos engañemos, de situarnos ante un campo creado por nosotros mismos, en el cual no hayamos puesto puntos de fuga. El hombre es un ser abierto, resultado de su no especialización, se trataría de que siguiese siéndolo. Necesitamos seguir disponiendo y conquistando aquello que significa esa apertura: LA LIBERTAD. Sin libertad no hay juego y sin juego no existe la educación. No importa la complejidad, siempre aparente, como la disponibilidad para que el niño, el educador y el “homo creator”, den

forma a algo imprevisto. El hombre necesita imponer su “orden” en el terreno del juego (que será educativo en la medida que lo queramos), ya que éste es el espacio que le es propio.

Antes los modelos estaban claros, todo era, así nos parece, más fácil. Hoy no existen, o cambian tan rápidos que no nos sirven. Tenemos que recuperar la calle como lugar de encuentros, de juego, de aprendizaje. Queremos proponer recorridos por parques, calles, plazas, cafés, mercados... lugares por los que transcurre la vida para ver a las gentes que por allí deambulan: en tareas, tráfaos, charlas, juegos, miradas, peligros, ternuras, afanes, etc. También movernos por los espacios no convencionales, por los bosques, por el campo y la playa para intentar ver lo minúsculo, el detalle, el color, el matiz, la señal, los olores, los ruidos, las pisadas... Volvamos a recuperar los espacios de la aventura, del saber y del conocimiento: EL JUEGO, en su estado más puro.

El juego y el entorno

“El niño tiene unas pulsiones vitales que son indispensables a su desarrollo, tales como el movimiento, el ruido, la agresividad, el placer corporal del contacto con el suelo, con la materia y con el prójimo” (Lapierre, 1984). Nosotros opinamos que estas pulsiones vitales no son exclusivas de los niños, sino que se poseen igualmente por los jóvenes, por los adultos, por los viejos. Para la satisfacción de estas “pulsiones vitales” se precisan lugares adecuados, donde no se sienta una limitación permanente y donde el movimiento pueda y sea disfrutado en toda su amplitud. Pero también se necesitan actividades adecuadas que nos hagan experimentar el entorno y el movimiento, entre ellas los juegos y los paseos ocupan un lugar preferente.

El juego no es posible sin un espacio en el que desarrollarse, los niños y adultos precisan de un lugar en el que moverse. Sin embargo, en nuestras ciudades, como ya hemos comentado, nos encontramos con una reducción constante del espacio de juego para todos, podemos comprobar fácilmente la escasez de lugares en los que poder jugar y casi siempre constatamos lo inadecuado e inadaptado de la mayor parte de los parques de juego. Las ciudades, sobre todo las grandes urbes, han ido limitando día a día el espacio destinado a los juegos, para sustituirlo por grandes edificios, por anchas carreteras, por calles enormemente transitadas, por jardines en los que no se permite casi nada, por parques en los que se puede mirar, pero no tocar o jugar, por espacios en los que, de una u otra forma, todo o casi todo, está prohibido. En esta situación, los niños, los jóvenes, los adultos y los viejos de nuestras ciudades se encuentran con claras deficiencias sensoriales, con limitaciones constantes en su entorno y, sobre todo, con dificultades para jugar libremente:

“en el piso, en la ciudad, en la escuela, el niño tiene cada vez más limitaciones para sus movimientos; le resulta difícil encontrar un lugar para jugar. El primer imperativo es, por lo tanto, crear espacios más amplios para el juego de nuestros niños”. (Jean Le Boulch, 1983).

Son curiosos los datos de recientes estudios con niños nacidos y criados en grandes urbes, que demuestran que los que viven en grandes edificios carecen de la habilidad de subir y bajar escaleras o la adquieren con retraso y mal. Imaginamos que son los mismos niños que, por la influencia y limitación de su entorno, llegan a afirmar convencidos que la leche “sale de la caja de cartón o de la botella”.

Otro problema añadido en los niños es el deseo de los padres, y no sólo en las grandes ciudades, de ver a sus hijos sentados frente al televisor, como actividad que se antepone a cualquier otra, sobre todo a la que signifique movimiento, juego, calle, “correr peligro”.

Si hacemos un repaso detallado a los rasgos característicos del espacio urbano se confirma todo lo expuesto anteriormente y comprobamos que limitan claramente el juego:

Lugares racionalizados, reglados, estructurados (espacio para trabajar, espacio para pasear, espacio para jugar, espacio para contemplar, espacio para coches, etc.).

- Limitaciones de movimiento.
- Aislamiento.
- Concentración de espacios y servicios.
- Muchas ofertas y posibilidades, pero sin acceso directo y fácilmente vivenciable.
- Dificultad en el uso de espacios, sobre todo para los más pequeños (niños) o los menos capacitados (minusválidos, ancianos).
- Primacía en el tráfico rodado y absorción del espacio por los vehículos.
- Contaminaciones diversas: atmosférica, acústica, etc.
- Consumismo de todo tipo: espacio, cosas.
- Especulación con el terreno.

La limitación del espacio únicamente puede conducir a una limitación en nuestra educación. Está admitido que el movimiento o la posibilidad de desplazarse en el espacio es una de las bases de la formación integral (total) del individuo. Las personas necesitamos espacios para nuestros juegos y paseos, para el disfrute de nuestro tiempo libre, para mirar y pensar, para sentir.

Los contenidos que se desarrollan a continuación pretenden una serie de objetivos relacionados con todo esto:

- Recuperar nuestro entorno para la educación.
- Desarrollar una educación dinámica.
- Proporcionar actividades interdisciplinarias.
- Favorecer la relación multidisciplinar (naturales y sociales).
- Concienciar de los problemas del entorno.
- Formar, en definitiva, ciudadanos conscientes, críticos y constructivos, que se apropian de su entorno a través de la percepción y la reflexión.

El papel del profesor en el aprovechamiento del entorno

Las actuales líneas de los DCB de Educación Física, su distribución en amplios bloques de contenidos y, sus casi infinitas posibilidades de realización de actividades han producido una enorme abundancia de propuestas que varían en función del centro, de los alumnos, de los medios y recursos, del claustro, de la ubicación geográfica... Sin duda, debido a todo ello, cada día más, la función del profesor y de la escuela debería estar orientada hacia la estructuración y organización del aprendizaje, hacia la oferta de modelos y de propuestas que permitan el descubrimiento del alumno a través de su propia exploración, de su propia visión.

Los sujetos necesitan aprendizajes prácticos y reales; es decir “aprendizajes significativos” que les sean útiles para situaciones múltiples, por este motivo hay que descartar “en lo posible” las sesiones magistrales de contenidos unívocos, en las que el alumno es un mero receptor y hay que sustituirlas por sesiones en las que el alumno es partícipe activo en su aprendizaje.

Las numerosas opciones existentes implican la necesidad de ordenarlas, seleccionarlas, secuenciarlas, de manera tal que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea coherente.

Por otra parte, la realidad de la educación nos habla de unos centros cerrados en sí mismos y aislados y la realidad de la Educación Física manifiesta una enseñanza cerrada en el centro, donde las actividades que se realizan en conexión con el exterior son muy escasas. Es cierto que instituciones como la educativa siempre han sido reacias a los cambios y demasiado lentas al acometerlos, pero la Educación Física parte de una inmejorable posición para poder adaptarse a los cambios que exigen los actuales procesos de Reforma. Sus peculiaridades, su carácter abierto y el reconocimiento legislativo que el profesor tiene para organizar y llevar adelante un proceso de enseñanza más abierto al

exterior, posibilita que seamos nosotros mismos los que debamos pasar a construir otras metodologías de trabajo, otras alternativas diferentes a las actividades de la enseñanza tradicional.

En este marco la Educación Física entroncaría con un proceso general de la educación que nos habla del entorno como un elemento educador, cada día más consolidado como tal, con unas ciudades y unos pueblos que asumen el papel de partícipes en el proceso educativo. Hoy en día es cada vez más claro el peso que ayuntamientos y entidades locales tienen en lo que se ha dado en llamar la educación “no formal”, partiendo de los principios formulados en Barcelona en 1990, en el “Primer Congreso Internacional de Ciudades Educadoras”. Si entroncamos la enseñanza reglada con la educación “no formal” veremos que el papel del profesor tendría, entre otros, un trascendental punto en común: el de convertirse en seleccionador-animador de propuestas que, al llevarlas a la práctica, le hacen distinguirse, a diferencia de un entrenador, en el cooperador de los alumnos, a los que informa sobre los objetivos del juego, los anima a participar y los aconseja o estimula en la búsqueda de soluciones.

Es decir, opinamos que la misión del profesor no debería ser únicamente la de controlar los aprendizajes, determinar el ritmo de los mismos y establecer los momentos, formas y métodos para adquirirlos; sino, sobre todo, la de animar los descubrimientos, ofrecer pautas para estimular la investigación de las situaciones, favorecer que cada uno llegue donde es capaz de llegar, proporcionar experiencias diversas y transferibles y alentar a la práctica y al estudio, como actividades en las que él también participa.

Es obvio que, de todo lo expuesto, se deduce que no hablamos de un profesor aséptico-observador. El profesor debe tener claro que su misión es conseguir unos objetivos y que el entorno puede servir como marco de referencia de conceptos planteados en el currículum y que queremos que los alumnos aprendan. Así mismo toda actividad de estas características implica un importante trabajo de preparación. Toda salida de un centro requiere un trabajo previo en las que se desenvuelven las diferentes partes de la sesión. Las salidas del centro, y las de Educación Física en particular, no pueden ser algo intuitivo, sin organizar lo más detalladamente posible, puesto que corremos el riesgo de que esa vivencia no lleve a la comprensión, a transformarse en aprendizaje.

Finalmente, en este trabajo de preparación, el profesor debe prevenir los riesgos y tomar ciertas medidas de seguridad que proporcionen a sus alumnos y a él mismo unos mínimos de garantías para que la actividad no se convierta en un problema. Para lograr este propósito el profesor debería establecer un listado de normas de obligado cumplimiento, que daría a conocer de palabra y por escrito a los participantes. En estas normas se recordaría, entre otras cosas, el

respeto por las normas de convivencia, principalmente las de tráfico (cruces, señales, etc.), la obligación de no molestar a los demás, el cuidado por los materiales y plantas, el recuerdo de que no se trata de llegar antes sino hacer el camino, avisar con antelación a todos los implicados en la actividad, dar un número de teléfono de referencia o un lugar en el que poder reunirse en caso de extravío, e incluso, si existen medios y/o necesidad, un seguro de responsabilidad civil.

Criterios para la selección de actividades

Es obvio que cada actividad tiene unos objetivos distintos según la edad de los alumnos y su diseño debería ser diferente según las características de estos, pero antes de nada cabe preguntarse: ¿vale todo en recreación?, ¿en una salida del centro escolar se puede hacer de todo? Opinamos que no.

Es cierto que en una salida se puede jugar al fútbol, pero eso no aporta nada innovador y diferente a la propia salida del recinto escolar, puesto que no es necesario salir de éste para hacer algo que podemos hacer dentro de él. Por este motivo debemos buscar criterios que nos permitan seleccionar actividades especialmente entroncadas con el mundo de la recreación y en las que el aprovechamiento del entorno sea fundamental y aporte un carácter específico a la actividad.

Estos criterios, que contemplan los aspectos que definen a la propia recreación, son los siguientes:

1. La actividad debe estar orientada al disfrute del aprendizaje más que al esfuerzo físico. La concepción “hombre-mujer que juega y aprende” es más importante que la de “hombre-mujer que se mueve” o la de “hombre-mujer que rinde”.
2. El nivel técnico-táctico exigido para la realización de la actividad debe ser casi inexistente.
3. Los contenidos de la actividad deben activar a los participantes. Aunque el principal objetivo no sea el esfuerzo físico o el rendimiento debemos procurar que la actividad movilice a todo el grupo.
4. La actividad debe implicar aprendizaje/conocimiento.
5. No es necesaria la utilización de material específico de un deporte o actividad.
6. La actividad debe promover el descubrimiento a través de unas propuestas lúdicas y creativas.

7. La actividad debe contemplar elementos nuevos que justifiquen la salida del gimnasio, pabellón, campo de deporte o colegio.
8. La actividad o juego/s escogido/s debe adaptarse al espacio seleccionado y a la edad y nivel de maduración de los alumnos.
9. La actividad no debe discriminar a los participantes, todos tendrán la posibilidad de sentirse protagonistas de su propio juego.
10. Ha de prevalecer la participación sobre la competición. Aunque estamos convencidos de que la competición “bien entendida” puede ser algo saludable, lo importante y pedagógico en estas actividades es el proceso desarrollado en el juego/s, y no el resultado.
11. La actividad no debe necesitar la presencia permanente de la “autoridad” del profesor. Lo ideal es que la figura del profesor quedara difuminada en la realización del juego/s.

Las actividades físico-recreativas: planteamientos de partida

Ante la perspectiva tradicional en la que el individuo debe adaptarse al deporte con todo lo que implica, surgen perspectivas diferentes que, además de ampliar la oferta de actividades, presentan un carácter más integrador, más participativo en todos los planteamientos que la conforman.

El nexo de unión de estas líneas de trabajo es el juego. El juego aparece a partir de la idea de que no todas las actividades de la vida tienen usos funcionales. Este planteamiento inicial implica que la satisfacción del participante reside no tanto en los resultados como en la misma experiencia, en el proceso placentero de la participación. De esta forma llegamos al punto de partida, básico e ideal, que preside el concepto de recreación: DISFRUTAR SIN COMPETIR, o al menos sin competir en demasía. En las aulas, al igual que en la sociedad, el juego “libre” se tiende a reducir en beneficio de un juego que prepare a los alumnos para el mañana, introduciendo elementos que tiendan a acelerar el proceso de maduración de forma intencionada. Esto, inicialmente, es positivo siempre que se mantenga el espíritu del juego, ya que desde las aulas se debe intentar promover en lo posible el conocimiento, la observación, la comprensión, la experimentación..., en definitiva el conseguir la transferencia de lo observado-investigado al aprendizaje.

En el Congreso de Recreación de Kiel de 1979 se define a la Recreación como: *“Todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas e intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficits surgidos en el resto de*

ámbitos y momentos de su existencia". Tal como se plantea esta definición estaríamos hablando de la recreación como forma de educación permanente, alternativa al deporte tradicional y dirigida al tiempo libre. Sin duda, una de las misiones de la escuela es la de educar para ese tiempo libre y, al mismo tiempo, formar a los alumnos. A través de la recreación se hacen renacer una serie de valores educativos tales como la búsqueda de la comunicación social, el estímulo de la creatividad, la búsqueda de la coeducación, la cooperación, el espíritu de equipo, la solidaridad,... sin descartar el aprendizaje de habilidades o técnicas.

Sin embargo, es obvio que en la definición citada está inmersa una cierta contradicción con lo que nosotros pretendemos. La pregunta sería: ¿es posible hacer recreación en la enseñanza reglada? Creemos que sí, el principio de "jugar con los demás" en vez de "jugar contra los demás" está incluido en los planteamientos actuales de la educación física, el desarrollo de valores es consustancial a la enseñanza y, en definitiva, la escuela no puede alejarse de los principios que le reclama la sociedad en la que está inmersa. La creación de hábitos para la ciudadanía es algo que no sólo afecta a la Educación Física, sino que adquiere un carácter plenamente interdisciplinar, realizándose actividades incardinadas en distintas áreas, dentro de un Proyecto de Centro más amplio. Por tanto, no sólo es posible la recreación en las clases de Educación Física sino que es necesaria como elemento importante de interdisciplinariedad.

Por otra parte, cuando se habla de aprovechamiento del entorno se acostumbra a relacionarlo con actividades que se desarrollan en el medio natural "salvaje", en el campo, en el monte o en la playa. Sin embargo, nosotros proponemos (pretendemos) variar esa identificación conceptual, de tal manera que, sin descartar el campo, el monte o el mar, nos introduzcamos cada día más en los entornos dominantes en nuestra sociedad: lo urbano y lo semiurbano. Por supuesto, previamente hay que eliminar la idea de que son entornos "agresivos" o "violentos", puesto que, como es lógico, la agresividad y la violencia no están en el entorno, sino en la persona. Nuestro deseo es que los educadores de Educación Física vean las áreas urbanas y semiurbanas como un gran campo de juego, de innovación y de creatividad, como un lugar adecuado para la acción tan bueno como cualquier otro.

Si dejáramos a un niño en la calle o en el parque y le diéramos la libertad de exploración, descubriría por sí mismo las posibilidades de su entorno. Hasta hace poco tiempo esto era lo habitual. Hoy, inhibidos por la familia, las costumbres, los peligros... por la "moderna" sociedad, no se aporta a los niños esta forma enriquecedora de vivir su espacio, de apropiarse e identificarse con su entorno y nos vemos en la obligación de fomentar desde la educación en general y la Educación Física en particular este tipo de actividades.

Dado que nos centramos dentro de la recreación, en las actividades propuestas se renuncia, de forma genérica, a la utilización de material deportivo específico. Así, salvo en cuestiones puntuales pretendemos desarrollar las actividades sin cuerdas, balones..., o cualquier otro material deportivo clásico. Papel, lápiz, cartulinas y otros elementos inespecíficos se convierten en nuestros materiales para el desarrollo de unas sesiones diferentes y alternativas a los modelos tradicionales.

Bibliografía

- AA.VV. (1993): "Desenvolvemento curricular das actividades na natureza". A Coruña: CEFOCOP (documentación del curso).
- CASTILLO, I. y MONTES, M. A. (1990): "Búsqueda de espacios alternativos para la práctica física". I JORNADAS UNISPORT SOBRE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS, nº 145. Págs. 145-155.
- CASTRO, C.; FRAGUELA, R.; PALACIOS, J. y SALVADOR, J.L. (1996): "O Aproveitamento do Contorno no desenvolvemento da Educación Física". A Coruña: CEFOCOP (documentación del curso "O Aproveitamento do Contorno no desenvolvemento da Educación Física").
- GARCÍA, M.E. (1992): "Las actividades físico-recreativas y la búsqueda de alternativas a espacios y materiales". A Coruña: CEFOCOP (documentación del curso).
- PALACIOS, J. (1995): "JUEGOS MOTORES". CADERNOS TÉCNICO PEDAGÓGICOS DO INEF-GALICIA. Nº 16. A Coruña: Centro Galego de Documentación e edicións deportivas.
- PALACIOS, J. y TOJA, B. (1994): "Juegos y Material Alternativo en Educación Física". A Coruña: CEFOCOP (documentación del curso "Xogos, deportes e materiais alternativos no ensino da Educación Física").