

“El Guardià de la Salut”: un joc de rol per promoure hàbits saludables de vida i activitat física des de l’educació física

ISAAC J. PÉREZ LÓPEZ

Llicenciat i Doctor en Educació Física
Departament d’Educació Física i Esportiva
Universidad de Granada

Autor per a la correspondència

Isaac J. Pérez López
isaacj@ugr.es

Resum

La nova realitat que caracteritza els adolescents en la societat actual requereix que en l’àmbit educatiu es produeixi una renovació d’idees en els plantejaments, que aconsegueixi construir nexes d’unió entre els seus objectius fonamentals i les noves necessitats i valors de l’alumnat. Alhora, caldria afegir-hi un altre problema de gran repercussió social, que demana actuacions significatives des de l’àrea d’EF, com ara el relacionat amb la salut. Per això, a continuació, presentem un enfocament diferent a l’hora d’abordar els continguts del bloc de salut, a partir d’un recurs de gran atractiu entre els adolescents: els Jocs de Rol, al costat del suport de les Noves Tecnologies.

Paraules clau

Educació Física; Salut; Jocs de Rol; Adolescents.

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.

Introducció

En l’actualitat hi ha un alt nombre de comportaments en els nostres adolescents que contribueixen a estats de salut i benestar deficitaris (accidents, consum de drogues i tabac, inadequada alimentació i sedentarisme). Aquestes conductes s’inicien en l’adolescència (i fins i tot en l’edat infantil), i és important reconduir-les de forma primerenca en els joves mitjançant

programes orientats a la salut en els centres educatius (Johnson i Deshpande, 2000), perquè l’estil de vida adquirit al final de l’adolescència tendeix a establir-se en l’edat adulta. Avui dia, els temes relacionats amb la salut, per les característiques de la societat (sedentarisme, *botellón*...), “han deixat de ser convenients per convertir-se en una necessitat” (Gil i Contreras, 2003, p. 329).

La idoneïtat dels centres educatius igual com l'impacte que poden suposar els programes d'Educació Física (EF) sobre la promoció d'activitat física i la salut és una qüestió àmpliament reconeguda (Baranowski i cols., 1992; Cali, 2000; Harris i Cale, 1997; Hernández Rodríguez, 1999; Johnson i Deshpande, 2000; Sallis i McKenzie, 1991; Strand i Reeder, 1996; Walsh i Tilford, 1998). A conseqüència del qual, com recorda Sánchez Bañuelos (2000, p. 37), “està àmpliament difós i acceptat que una bona educació física és un element significatiu per a la qualitat de vida de l'ésser humà”.

De fet, en la revisió que van realitzar Kahn i cols. (2002) sobre estudis per a la promoció de l'activitat física, van obtenir tres línies principals d'actuació per a la consecució de conductes saludables de pràctica d'activitat física, i en la segona d'aquestes, basada en aproximacions comportamentals i socials, destaca l'EF per a la salut. És més, des de la perspectiva de Locke (1996) qualsevol plantejament encaminat a promocionar una vida saludable en els adults no aconseguirà el més mínim èxit si no és que s'afronti amb decisió des de l'EF escolar.

L'EF és l'assignatura que té una major relació, directa i indirecta, amb la qualitat de vida i la salut (i, a més a més, els professionals de l'àrea), per la qual cosa ha de ser la que se li exigeixi més en aquest aspecte (Gil i Contreras, 2003). I més encara quan es té l'avantatge del gran interès que l'àmbit de l'activitat física i l'esport desperta en gran part de la població, com demostra García Ferrando (1993 i 2001), García Montes (1997), Hernán i cols. (2002) o Hernández Rodríguez (1999).

Tanmateix, el caràcter transversal que ha distingit la salut en el currículum escolar li ha concedit un caràcter massa obert i genèric, que en la majoria de les ocasions l'ha condemnat a l'oblit. Caldria afegir-hi que els blocs de continguts corresponents a la condició física (i l'intent de millora) i els jocs i esports (a través del desenvolupament d'habilitats específiques), són els més treballats en les classes d'EF (Sardinha i Teixeira, 1995; Sicilia, 1996). Tot això provoca, inevitablement, que l'Educació per a la Salut quedi relegada a un segon pla, amb una presència amb prou feines testimonial. Quan, com assenyalava Sánchez Bañuelos (2000, p. 37) “tant les tendències actuals, com les perspectives de futur, apunten en una direcció en la qual l'educació física ha de tenir un component molt important d'Educació per a la Salut”.

Després de les reflexions realitzades fins ara resulta evident que és necessària una reorientació de les pràctiques escolars actuals per mitjà de programes d'intervenció que provin de promoure hàbits saludables de vida i activitat física. En aquest sentit, l'escola demana, coincidint amb Marcelo (2001), propostes creatives i noves tant en el treball diari de classe com en la relació de l'escola amb la societat. A partir d'aquestes es podran obrir nous horitzons que ajudin a actualitzar l'ensenyament tenint en compte una necessària renovació d'idees (Miralles, 2005).

En un intent de resoldre totes aquestes qüestions, en aquest treball es presenta un enfocament diferent a l'hora d'abordar l'àrea d'EF des de l'escola i, en concret, la promoció d'hàbits saludables de vida i activitat física (a quart d'ESO). En aquest curs s'ha intentat d'assumir les noves demandes de la societat actual, amb la intenció d'obtenir una proposta realment significativa per a l'alumnat. Per fer-ho s'han utilitzat els Jocs de Rol (Jdr), com a carcassa i fil conductor de la intervenció, i la utilització de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC), a causa del gran atractiu i interès que desperten en l'alumnat tant aquest tipus de jocs com tot allò relacionat amb Internet.

A més a més, s'ha treballat en la línia que suggereixen Portero, Cirne i Mathieu (2002), de generar mecanismes d'integració que aconseguixin unir l'adquisició de coneixements, procediments i hàbits saludables en els adolescents. I, d'aquesta manera, explotar les grans possibilitats que l'EF té sobre l'educació integral dels alumnes.

Després d'un llarg temps de revisió bibliogràfica i planificació, es va aconseguir conjugar adequadament els JdR (sense que perdessin les seves característiques essencials) i l'EF escolar (amb tot el que això comporta de: objectius, continguts, etc.). El programa d'intervenció (o JdR) va rebre el nom de: “El Guardià de la Salut”.

Pilars de la intervenció

Al llarg dels últims anys s'han produït diferents aportacions en l'àmbit de la promoció de l'activitat física i la salut. A partir de la literatura específic a en aquesta temàtica, Devís i Peiró (2001) identifiquen cinc perspectives principals: la perspectiva mecanicista, la perspectiva orientada a les actituds, la perspec-

tiva orientada al coneixement, la perspectiva crítica i la perspectiva ecològica. Que han conformat els pilars sobre els quals s'ha fonamentat la proposta.

Tanmateix, per si soles, cada una d'aquestes perspectives té molt difícil aconseguir el seu propòsit. Tanmateix, coincidim amb Devís i Peiró (2001) que a partir d'una proposta que les aglutini i integri és possible que es produeixin canvis significatius. Per això, cal plantejar una perspectiva holística en la qual es tracti de combinar i complementar cada una de les perspectives anteriors de la forma més coherent possible. Per tant, des d'aquest treball es van establir un seguit de principis d'actuació, que van ser els encarregats de materialitzar i d'integrar les perspectives esmentades, que, alhora, es van concretar per mitjà d'unes determinades directrius d'actuació (*taula 1*) que van guiar la intervenció.

Una de les característiques que va definir l'actuació va ser la seva orientació cap al desenvolupament d'un coneixement teoricopràctic, a partir d'activitats significatives per als alumnes que fomentessin la reflexió i afavorissin la seva autonomia fora de l'horari escolar. Per donar resposta a aquesta qüestió es van utilitzar recursos com, per exemple, fitxes de classe en forma de tríptics, que relacionaven la teoria i la pràctica, i provocaven en els alumnes dissonància cognitiva o desenvolupament de la seva creativitat.

D'altra banda, també es va potenciar el desenvolupament de la consciència crítica. Amb aquesta finalitat es va determinar que el millor seria la implementació de les TIC com a recurs didàctic, i més

concretament, a través de fòrums de debat mitjançant xat a Internet.

Entre els avantatges que pot oferir l'ús de les TIC, a més a més de l'acostament d'aquestes a l'àmbit escolar, que és un dels principals reptes a assolir en la societat actual, destaquen: 1) que possibilita l'aprenentatge de l'alumnat fora de l'horari lectiu, tot compensant la reduïda dotació horària que té assignada l'EF setmanalment (gràcies a la predisposició d'aquests cap a aquest tipus d'activitats, tan quotidianes per a ells); 2) que generen, amb el suport facilitador del professor, noves habilitats cognitives i reforcen altres que ja són presents en els processos didàctics tradicionals (capacitat d'anàlisi i síntesi de la informació, formulació i comprovació d'hipòtesis, recerca d'informació, capacitats inductives i deductives, etc.), o 3) una millor adaptació al ritme individual dels alumnes.

Finalment, per implantar l'activitat física en l'estil de vida d'una persona, finalitat prioritària de l'àrea d'EF, s'ha tingut molt present que un aspecte fonamental havia de ser que aquesta fos considerada pels alumnes com a una cosa atractiva, interessant, és a dir, amb la qual es puguin divertir. Encara que sense caure en un "relativisme lúdic" on tot val, sinó com a mitjà que ajudi a propiciar l'aprenentatge en els alumnes. En aquest sentit, des d'un primer moment, el programa d'intervenció (o, el que és el mateix, el joc per si mateix) es va construir a partir dels jocs i activitats que més atreïen els alumnes per facilitar-ne, d'aquesta manera, la participació.

PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT (<i>Perspectiva holística-ecològica</i>)			
<i>Perspectives</i>	<i>Principis d'actuació</i>	<i>Directrius d'actuació</i>	<i>Mitjans</i>
Mecanicista	Participació	Partir dels seus interessos	Jocs i activitats lúdiques
Orientada a les actituds	Satisfacció		
Orientada al coneixement	Coneixement teoricopràctic	Significativitat i funcionalitat	Tríptics
Crítica	Consciència crítica	Experiències de reflexió i diàleg	Fòrums de debat (Internet)

Taula 1

Consideracions que cal tenir en compte per integrar les diferents perspectives de promoció d'activitat física i salut en EF

EL GUARDIÀ DE LA SALUT



PROFESIÓN: "Guerrera" TM		NOMBRE:	
CARACTERÍSTICAS: FUERZA (Defensa ante guerrero) INTELIGENCIA (Defensa ante explorado) CARIßMA (Defensa ante bardo) INTUICIÓN (Defensa ante arquero) SABIDURÍA (Defensa ante mago) DESTREZA (Quién ataca antes)		HABILIDAD PRINCIPAL: Lucha cuerpo a cuerpo	
VALOR: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []		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: 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5 0		PUNTOS DE EXPERIENCIA: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 -	
			
HOJA DE PERSONAJE		JUGADOR: _____	

Figura 1
Exemple de full de personatge

"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
Exemple de pergamí que reben els grups a l'inici de cada desafiament

Dinàmica de joc d'“El Guardià de la Salut”

El “Guardià de la Salut” és un JdR en el qual es posen a prova múltiples coneixements i hàbits relacionats amb l'activitat física i la salut, a partir de diversos desafiaments que els alumnes hauran d'afrontar, amb l'objectiu de superar la prova final d'“El Trèvol de la Salut” (i tornar al present).

L'aventura es desenvolupa a l'illa de Danagra (en l'Edat Mitjana). El motiu que els participants es trobin en aquest lloc, i en aquella època, és que hauran estat elegits per Salutis (“El Guardià de la Salut” –el professor–) per salvar les seves vides dels molts hàbits insans que duen a terme diàriament.

Una vegada que els jugadors es divideixen en grups de 6, elegirà cada un d'ells la professió que interpretarà durant el joc (guerrera, bard, arquera, clergue, exploradora o mag). A continuació, cada jugador ha d'omplir el seu full de personatge (figura 1) on apareixen tots els paràmetres que el defineixen, i que estan representats per valors numèrics

que determinen la possibilitat de desenvolupar certes accions durant el joc.

El joc comença (igual com cada una de les jornades) amb una ambientació en la qual “El Guardià de la Salut” descriu la situació en la qual es troben tots els personatges en aquell moment concret, i també l'objectiu on cal arribar durant la jornada en qüestió.

Tots els grups han de superar 7 Desafiaments (corresponents a 7 llocs diferents: “La Taverna”, “l'hospital del cavall salvatge”, etc. –taula 2–) per poder arribar fins a “El Trèvol de la Salut”. Tots ells estan relacionats amb un contingut d'EF orientada a la salut: alimentació, escalfament i tornada a la calma, resistència aeròbica, higiene postural i força i resistència muscular.

A més a més dels 7 Desafiaments esmentats, els grups també han de superar diferents punts intermedis, ubicats entre els diversos Desafiaments, i construïts amb la intenció de reforçar els continguts desenvolupats en cadascun. El temps assignat per als punts intermedis 2, 4 i 5 s'aprofitarà també perquè els grups s'enfrontin en

El Guardià de la Salut		
Jornada	Contingut	Nombre de sessions
Presentació	Dinàmica del joc/Dubtes	2
1r Desafiament: La Taverna	Alimentació	1
Punt intermedi 1	Tècniques de combat	2
2n Desafiament: L'hostal del cavall salvatge	Escalfament/Tornada a la Calma	3
Punt intermedi 2	Enigmes/Combats	2
3r Desafiament: El Bosc	Resistència	1
Punt intermedi 3	Reforç 1 Resistència (FC)	1
4t Desafiament: El túnel del rellotge de sorra	ZAFS	1
Punt intermedi 4	Reforç 2 Resistència-Combat	3
5è Desafiament: El precipici del pont penjant	Higiene postural	1
Punt intermedi 5	Reforç Hp/Alimen-Combat	3
6è Desafiament: La Torrassa del savi Thaifus	Força	1
Punt intermedi 6	Reforç 3 Resistència	1
7è Desafiament: La Barraca	Força (Desenvolupament)	1
Punt intermedi 7	Descans / Repàs	1
Joc final: El Trèvol de la Salut	Tot	1

FC= Freqüència cardíaca; ZAFS= Zona d'Activitat Física Saludable; HP= Higiene postural; Alimen= Alimentació.

Taula 2

Seqüenciació de les jornades i continguts

combats d'estratègia (posant a prova les tècniques de combat específiques de cada professió que prèviament haurà après), per tal de millorar els fulls de personatge de tots els integrants.

A l'inici de cada Desafiament els grups reben un pergami (*figura 2*), on hi ha descrit el desenvolupament d'aquest, igual com la recompensa que obtindran en cas d'aconseguir-lo. El primer que hi trobaran són els objectius que cal assolir (en relació amb el contingut específic amb què s'identifiqui aquest Desafiament) al final. A més a més, s'inclou un compromís (a assumir durant tota l'aventura), relacionat amb el desenvolupament d'hàbits saludables, que els integrants dels grups hauran de complir. I que també anirà acompanyat d'una recompensa o bonificació. L'equip que durant el transcurs del joc sigui capaç de mantenir el compromís aconseguirà tants punts d'experiència¹ (a repartir entre tots) com hagi apostat prè-

viament (i apuntat en el pergami, a tall de contracte), i viceversa, és a dir, en cada ocasió en la qual no el compleixin se'ls resta la seva pròpia aposta, encara que en aquest cas en punts de vida.²

A més a més, al llarg de l'aventura els alumnes tenen la possibilitat d'accedir a diferents bonificacions opcionals per millorar la seva formació i els seus fulls de personatge. I, amb això, superar amb més garanties la prova final. La major part d'aquestes es va dur a terme a través de correu electrònic i xat (Pérez López, 2007). Cosa que es va completar, alhora, amb la possibilitat de realitzar també "tutories mitjançant xat". Mitjançant aquestes es va oferir als alumnes l'oportunitat d'intercanviar informació, dubtes i reflexions que van dotar d'una gran riquesa el programa, tot augmentant la quantitat i qualitat dels continguts i les interaccions entre professor i alumnes.

¹ Puntuació que representa l'experiència del personatge, és a dir, totes aquelles accions destacades que va realitzant al llarg de l'aventura.

² Representa la salut física del personatge, la qual anirà minvant segons el dany acumulat en els combats (o a causa d'alguna penalització).

La veu dels participants...

En aquest apartat es va presentar la valoració que va rebre l'activitat a partir de l'anàlisi de l'entrevista i les valoracions personals que van realitzar els alumnes al final de la intervenció, al costat dels diaris que també van dur a terme durant aquest procés. El paquet informàtic utilitzat per a l'elaboració de l'informe va ser el programa Nudist Vivo 2.0.

Aprendre divertint-se

Un dels aspectes més repetits tot al llarg del programa, principalment en els diaris, ha estat el fet d'haver après divertint-se: "Com ve sent habitual en aquest diari la valoració del dia és de cinc perquè aprendre gaudint és una de les millors maneres de conèixer alguna cosa" (Diari de Julia, 255). Aquesta mateixa idea també es va reiterar en diverses ocasions en l'entrevista:

Blanca: com que nosaltres ho hem viscut, doncs ens ho hem passat molt bé

Marta: nosaltres ens ho hem passat molt bé i hem après molt, de veritat

Sergio: i hem après molt, jo ha estat el trimestre que més he après

Tots: sí!

Marta: jo crec que, de tots els anys d'educació física que jo he fet, aquest any, en aquest trimestre és quan he après més".

(Entrevista, 604-608)

I després de la lectura de la totalitat de les valoracions globals la idea que unànimement van expressar, a tall de conclusió, va ser la de: "que han après divertint-se: "He gaudit amb el joc perquè ho tenia tot per poder aprendre i passar-ho bé." (Valoracions globals, 139), per la qual cosa, amb aquests dos ingredients, com comenta un alumne, què més se li pot demanar a una experiència d'aquest tipus:

"Entre el meu full que tenia del clergue, el repàs que vam fer per al joc final i tot el que se'ns havia ensenyat a les classes: calcular la nostra zona d'activitat saludable, saber prendre'ns les pulsacions, quines actituds són incorrectes per a la nostra esquena, quins exercicis fem malament, la piràmide dels aliments, quan fem estiraments malament, que ens cal hidratar-nos, que cal escalfar i un llarg etcètera. He après moltes coses, i a més a més he après divertint-me, què més es pot demanar? "

(Valoracions globals, 101)

A més a més de com n'és de positiu, que una intervenció com aquesta assoleixi una valoració tan alta per als seus principals protagonistes, en aquesta ocasió s'ha produït un altre fet de gran repercussió per a l'àmbit de l'EF, com ho és propiciar una major valoració de l'àrea: "A més a més d'aprendre, crec que s'ha aconseguit que les classes d'EF els agradin a més gent i se les prenguin seriosament". (Valoracions globals, 28).

Els alumnes han estat testimonis no només que a classe d'EF t'ho pots passar bé sinó que a més a més t'aporta grans coses per a la vida diària. Una vegada més s'evidencia la potencialitat de l'àrea, igual com la responsabilitat del professor en aquest sentit. Bona part de la revalorització de l'àrea, tan demandada i buscada, es troba condicionada per la nostra pròpia decisió d'actuar en aquest sentit: "També m'he adonat que l'EF no és tan avorrida i pesada, de fer sempre el mateix (córrer, saltar, jugar a bàsquet...), sinó que ara tinc més interès per l'assignatura." (Valoracions globals, 116).

L'altra reflexió que suposen aquests comentaris és que els professors no es poden conformar, ni confondre's, amb el fet que els alumnes s'ho passin bé ni que s'interessin per l'assignatura, atès que si de forma pràcticament generalitzada es pot afirmar que als alumnes "els agraden" les classes d'EF, no sembla tan clar que les valorin: "Ha estat una bona forma que tots ens interessem en aquesta assignatura, ficant-nos en un joc en el qual hem après molt i de forma divertida" (Valoracions globals, 76), potser perquè, desafortunadament, ni tan sols no estiguin gaire acostumats que normalment els porti res de nou: "M'ha agradat més perquè a part d'aprendre també ens ha cridat més l'atenció i d'alguna manera ens interessem més per l'Educació Física i a més a més hem après moltes coses sense adonar-nos-en." (Valoracions globals, 43).

Els alumnes arriben també a reconèixer que amb aquesta forma de treballar segurament s'interessarien molt més en altres àrees, a l'hora d'estudiar o implicar-s'hi, per la qual cosa ens hauríem d'arriscar a abandonar aquest encarcament que en moltes ocasions, a causa de la comoditat i la tranquil·litat que ens ofereix, ens impedeix augmentar exponencialment el potencial educatiu de la nostra assignatura (ja sigui EF, matemàtiques, literatura, etc.): "M'agradaria que això també ho fessin altres professors no necessàriament igual però sí de forma semblant perquè és una manera nova que els alumnes ens interessem per l'estudi" (Valoracions globals, 45).

I en un exemple final, a més a més de recomanar aquesta metodologia d'ensenyament a altres professors, i desitjar que es continuï repetint per a profit d'altres cursos, l'alumne reconeix també que posa en pràctica molt d'allò que ha après. Per la qual cosa, com es comentava anteriorment: es pot demanar més?:

“FANTÀSTIC, FENOMENAL, FORMIDABLE, MERAVELLÓS, INCREÏBLE... Pocs són els adjectius que definirien tota aquesta aventura per a mi. És un gran invent del profe, que espero que continuï duent-lo a terme en altres cursos i durant tota la seva carrera de professor, perquè m'encantaria que d'altres poguessin gaudir i aprendre tant com ho he fet jo; la veritat, en tots els anys que porto fent el que es coneix com a Educació Física, no he après i assimilat tants conceptes que al principi em semblaven 'un autèntic pal', i t'asseguro que ara em diverteixo portant-los a la pràctica. És un mètode d'ensenyament que li recomanaria a més d'un professor, seriosament.”
(Valoracions globals, 32)

Conclusió

A la gran acollida de la proposta per part de l'alumnat s'hi afegeix també la del professor que la va originar i la va dur a terme, perquè mitjançant aquesta es va aconseguir, per exemple:

- Assolir una elevada significativitat, la qual cosa va condicionar una participació molt activa dels alumnes.
- Entendre la intervenció docent més facilitadora que directiva. I, d'aquesta manera, es va possibilitar que els participants fossin els autèntics protagonistes del seu aprenentatge.
- Dotar d'unitat tots els continguts que es van desenvolupar (conceptuals, procedimentals i actitudinals) en plantejar-se de manera integrada, des d'una perspectiva holística que els va donar coherència.
- Integrar les TIC a l'aula d'EF i en el desenvolupament dels seus plantejaments pedagògics, cosa que va possibilitar un major acostament entre l'escola i la realitat diària de l'alumnat adolescent.
- Millorar significativament els hàbits saludables de vida i activitat física de l'alumnat.

Per tant, tot això ve a confirmar la viabilitat i idoneïtat de dur a terme intervencions d'aquest tipus en l'àmbit de l'EF i, concretament, en l'àmbit de la salut. És

més, la gran acceptació de la proposta va propiciar que els mateixos alumnes prenguessin la iniciativa de planificar la resta del curs de manera similar, per la qual cosa, durant el començament del segon trimestre, ells mateixos, al costat de l'orientació del professor, van construir un nou joc: “El viatge olímpic”, el qual es prolongaria ja fins a final de curs.

Referències bibliogràfiques

- Baranowski, T.; Bouchard, C.; Bar-or, O.; Bricker, T. i 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. i Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. A J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pàg. 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. i 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. i Cale, L. (1997). Activity promotion in physical education. *European Physical Education Review*, 3 (1), 58-67.
- Hernán, M.; Ramos, M.; Fernández, A. i 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. i 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. i 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. A C. Marcelo, *La función docente* (pàg. 9-26). Madrid: Síntesis.
- Mirallas, 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. i 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. A F. Salinas (coord.). *La actividad física y su práctica orientada hacia la salud* (pàg. 25-41). Granada: Grupo Editorial Universitario y Sector de Enseñanza de CSI-CSIF.
- Sallis, J. F. i McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 124-137.
- Sardinha, L. i 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. i Reeder, S. (1996). Increasing physical activity through fitness integration. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 67 (3), 41-46.
- Walsh, S. i 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.