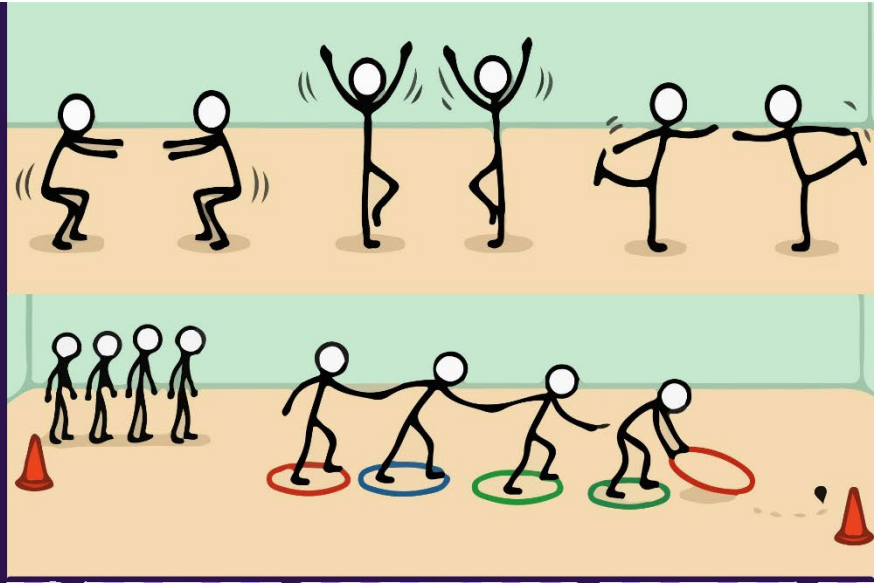
REVISTA PEDAGÓGICA ADAL



PUBLICACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA ADAL

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD

COEDUCACIÓN FÍSICA







MIEMBRO de FIEPS

REVISTA Nº
CUARENTA Y CINCO
JUNIO 2026

ADAL
ASOCIACIÓN DE PROFESORADO EDUCACIÓN FÍSICA

MIEMBRO DE: ETSGA AEJST AEJDT

ADAL
ASOCIACIÓN DE PROFESORADO EDUCACIÓN FÍSICA

MIEMBRO de FIEPS

MIEMBRO DE: ETSGA AEJST AEJDT

#EFectoIgualdad

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA ADAL

IMPARTIMOS SESIONES DE INNOVACIÓN EDUCATIVA EN EL CENTRO ESCOLAR HORARIO ESCOLAR Y EXTRAESCOLAR

Estas actividades se presentan tanto para Educación Primaria como Secundaria. El objetivo es presentar a alumnado y profesorado nuevas actividades emergentes y no convencionales.
coste de cada actividad desde 4€ por participante (consultar condiciones).
Impartido por profesorado autorizado. La duración de las sesiones irá de los 45 a los 60 min.

CINTA DE EQUILIBRIO - SLACKLINE

Actividad muy motivante. Desestabilizar el esquema de la bipedestación años después de haberlo automatizado, supone un reto para todas las personas del grupo. Presentando este problema motor, el grupo aprenderá recíprocamente resolviendo una situación novedosa. A partir de 3º de primaria.

KUBB - AJEDREZ VIKINGO

Nuestra actividad más inclusiva.
Juego tradicional nórdico colectivo de lanzamientos de precisión y cancha dividida. Una gran combinación entre la colaboración, la precisión y la táctica que lo hace diferente a otros los juegos tradicionales.
A partir de 3º de primaria.

TCHOUKBALL - DEPORTE PARA LA PAZ

Juego de cancha compartida de interacción 360º y colaboración-oposición.
Una modalidad libre de contacto físico, en la que dos equipos juegan desplazando una pelota mediante tres pases por ataque. La peculiar portería no se defiende, no se interceptan pases…A partir de 5º y 6º de primaria.

MÖLKKY - BOLOS FINLANDESES

Otra modalidad muy inclusiva de lanzamientos de precisión en la que también se potencia la inteligéncia lógico-matemática con la táctica.
A partir de 5º y 6º de primaria.

DISCFLECT - KANJAM

El último deporte del universo del frisbee llega con una mezcla muy peculiar entre la cancha dividida del doble disc court y el extendido disco golf.
Muy divertido y adictivo con discos blandos con buen vuelo. A partir de 5º y 6º de primaria.

CORNHOLE

La última modalidad de lanzamientos de precisión que conforma el TRILANZATLÓN. Un adictivo juego de lanzamientos de sacos de maiz que está arrasando en todo el mundo.
A partir de 5º y 6º de primaria.

ROUNDNET - SPIKEBALL

Un nuevo juego de cancha compartida de colaboración-oposición que se juega por parejas.
Dinámicas de aprendizaje más sencillas para divertirse aprendiendo.
A partir de 5º y 6º de primaria.

TRILANZATLÓN - TRIATLÓN DE PRECISIÓN

El espectacular reto motor creado en España en el que se busca ser un equipo completo en los lanzamientos de precisión del kubb, mölkky y cornhole.
A partir de 5º y 6º de primaria.

MÁS INFORMACIÓN: Daniel Martínez Colmenarejo
COL.:58.794 daniel@apefadal.es 644448304

SUMARIO / *SUMMARY*

REVISTA PEDAGÓGICA DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO *ADAL*
ADAL PEDAGOGY JOURNAL

5	**Editorial: una Educación Física que deje huella**. Jaime Prieto Bermejo
6	**"La Educación Física como medio de inclusión del alumnado con Trastorno del Espectro Autista en Educación Primaria".** *"Physical Education as a means of inclusion for pupils with Autism Spectrum Disorder in Primary Education* David Revesado Carballares, Irene Álvarez Toyos, Natalia Hermida Carballido, Ruben Maneiro Dios
11	**"Descubriendo la marcha nórdica en Educación Física: Una situación de aprendizaje para 1º de ESO"** *"Discovering Nordic Walking in Physical Education: A Learning Situation for First-Year Compulsory Secondary Education"* Diego Guerrero Martín, Iván Ramírez-Bravo, David Cerro Herrero
19	***Fichas de Juegos y Deportes Alternativos "JDA"*** *Alternative games and Sports files:* Ficha /file 132.- **GOBADÓS** Ficha /file 133.- **PASS BALL** Ficha /file 134.- **KEBALL** Ficha /file 135.- **GOBAGOL**
23	**Physical Education CLIL resources** Game 38.- **MIRROR MOVES** Game 39.- **CROSS THE RIVER**. Jaime Prieto Bermejo
25	**"Proyecto de aprendizaje servicio en Educación Física: Carrera escolar deportivízate contra el cáncer infantil".** *"Service-learning project in physical education: Get active against childhood cancer school race"* Tristán González Berjano
31	**"Experiencias formativas de ADAL"** Coordinadas por Daniel Martínez Colmenarejo.
33	**33.-Normas de colaboración** - Collaboration guidelines - Norme per le collaborazioni. **34.-Recesiones.** **35.-Revistas y libros de ApefADAL.**

ISSN:1575-2430



Revista Pedagógica ADAL
dirigida al profesional de la Educación Física

ADAL Pedagogy Journal
for Physical Education's Professional

Vol. XXVII– Nº 44
enero-diciembre 2025 january-december
Annual - Annual

Dialnet - IN-RECS – DICE – Latindex - ISOC- REBIUN

Editada por la
Asociación de Profesorado *ADAL*
Miembro de la *Federation Internationale d´Education Phisique* FIEP España
Asociación Europea de Juegos y Deportes tradicionales AEJDT
Calle Opereta 12. 28905 Getafe (MADRID)
info@apefadal.es
https://apefadal.es/index.php/revista/

PRESIDENTE *EDITORIAL CHAIRMAN*
Daniel Martínez Colmenarejo

SECRETARÍA DE REDACCIÓN
REDACTION SECRETARY
Mario Martínez Colmenarejo
Julio Yuste Florido

CONSEJO DE REDACCIÓN
REDACTION BOARD
Ricardo Navacerrada Peñas
Carlos de la Villa
Qing Chen
Hongyou Liu

La Revista Pedagógica ADAL no se hace responsable del contenido de los artículos publicados por sus colaboradores, ni comparte necesariamente sus contenidos. Se autoriza la reproducción de los contenidos de la revista citando su procedencia.

DIRECTOR *EDITOR*
Dr. Jaime Prieto Bermejo
Universidad Rey Juan Carlos (Spain)

CO-DIRECTOR *CO-EDITOR*
Dr. David Brown
IWIC Cardiff Metropolitan University (UK)

EDITOR ASOCIADO
EDITOR ASSOCIATE
Dr. Javier Fraile García
Universidad Autónoma de Madrid (Spain)
Dr. Ann MacPhail
University of Limerick (Ireland)

CONSEJO EDITORIAL
EDITORIAL BOARD
Daniel Martínez Colmenarejo
Presidente de ApefADAL
Ezzeddine Bouzid
Instituto Superior de Educación Física de Tunis (Tunisia)
Dr. Irina Bykhovskaya
Russian Institut for Cultural Reseach (Russia)
Dr. Ludmila Fialova
Charles University Prague (Czech)
Dr. Anne Flintoff
Leeds Metropolitan University (UK)
Dr. Chuchchai Gomaratut
Chulalongkorn University (Thailand)
Dr. Koozechian Hashem
University of Tehran (Iran)
Dr. David Kirk
Bedsfordshire University (UK)
Dra. Nelly Orellana Arduiz
Universidad de Playa Ancha (Chile)
Dr. Pierre Parlebas
Universidad de la Sorbona (France)
Qing Chen
Shanghai University of Sport (China)
Dra. Liliana Rodríguez-Campos
University of South Florida (USA)
Dra. Katia Rubio
Universidade de Sao Paulo (Brasil)
Dr. John Saunders
Australian Catholic University (Australia)
Andrew Sparkes de la Liverpool *John Moores* University (UK)
Dr.Thorstein Sigurjonsson
Hedmark University College (Norway)
Dr. Lee Jong-Young
Suwon University (South Korea)

ASESORES DE LA EDICIÓN
EDITION'S ADVISERS
Guy Jaquen
Presidente de la ETSGA (France)
Arnaldo Ribero Fuxá
Presidente del CPEF-UNESCO (Cuba)
Ana Martín Morell
Universidad Camilo José Cela (Spain)
Ofelia La Pila
Universidad de Perugia (Italia)
Sairag Sichan
Beijing Sport University (China)
Gregorio Ramos Melo
Presidente de la FMJDAT (México)

COMITÉ CIENTÍFICO *SCIENTIFIC COMMITTEE*

Dra. Susana Aznar Laín
Universidad de Castilla La Mancha (Spain)
Dra. Marta Capllonh Bujosa
Universidad de Barcelona (Spain)
Dr. Javier Castejón Oliva
Universidad Autónoma de Madrid (Spain)
Dr. Paulo Coehlo
Universidad de Coimbra (Portugal)
Dr. Henry C. Daut
Mindanao State University (Philipines)
Dr. Ricardo Navacerrada Peñas
Universidad Complutense Madrid (Spain)
Dr. Wee Eng Hoe
Tunku Abdul Rahman College (Malaysia)
Dr. Augusto García Zapico
Universidad Complutense (Spain)
Dr. Juan Carlos Luis-Pascual
Universidad de Alcalá (Spain)
Dr. José Antonio Julián Clemente
Universidad de Zaragoza (Spapin)
Dr. Pere Lavega Burgués
Universidad de Lleida (Spain)
Dr. Joao Francisco Magno Ribas
Centro de Educação Física e Desportos UFSM (Brasil)
Dr. Vicente Martínez de Haro
Universidad Autónoma de Madrid (Spain)
Dr. Oscar Martínez de Quel Pérez
Universidad Complutense Madrid (Spain)
Dr. Lurdes Martínez Mínguez
Universidad Autónoma Barcelona (Spain)
Dr. Kevin Morgan
IWIC Cardiff Metropolitan University (UK)
Dra. Beatriz Muros Ruiz
Universidad de Alcalá (Spain)
Dr. Vicente Navarro Adelantado
Universidad de la Laguna (Spain)
Dr. Bente Ovèdie Skogvang
Hedmark University College (Norway)
Dr. José Palacios Aguilar
Universidade de A Coruña (Spain)
Dr. Valery Pavlovich Krasilnikov
Universidad de Yekaterinburg (Russia)
Dr. Ángel Pérez Pueyo
Universidad de León (Spain)
Dra. Belén Tabernero Sánchez
Universidad de Salamanca (Spain)
Dr. Louisa Webb
Loughborough University (UK)
Dr. Susan Whatman
Griffith University (Australia)
Dr. Liu Su-I
Taipei Physical Education College (Taiwan)
Dr. Sergio Jiménez Saiz
Universidad Europea de Madrid (Spain)

DISEÑO y MAQUETACIÓN Daniel Martínez Colmenarejo

Precio*: 5 €uros*

Depósito Legal: M - 12520 –1998
ISSN: 1575 - 2429

Editorial

UNA EDUCACIÓN FÍSICA QUE DEJE HUELLA

Jaime Prieto Bermejo
Universidad Rey Juan Carlos
jaime.prieto@urjc.es

La Educación Física forma parte de la vida escolar de niños, niñas y adolescentes durante muchos años. A lo largo de este tiempo, nuestro alumnado aprende habilidades, practica diferentes deportes, juega, coopera y descubre nuevas formas de moverse. Pero, más allá de los contenidos que enseñamos, nuestras clases también pueden influir en la relación que cada alumno y alumna tendrá con la actividad física en el futuro.

Una experiencia positiva puede despertar el interés por un deporte, ayudar a descubrir una capacidad que se desconocía o, simplemente, hacer que alguien encuentre satisfacción en moverse y mantenerse activo. Del mismo modo, las experiencias que vivimos durante estas edades pueden permanecer durante muchos años y condicionar nuestra forma de entender la actividad física y el deporte.

Por ello, enseñar Educación Física supone también crear experiencias que merezca la pena recordar. No se trata únicamente de conseguir que el alumnado participe durante una sesión o alcance unos determinados aprendizajes, sino de favorecer que encuentre actividades que le motiven, que se sienta capaz y que comprenda que existen muchas formas diferentes de disfrutar de una vida activa.

El profesorado tiene un papel fundamental en este proceso. La variedad de propuestas, la forma de plantear las actividades, el clima de la clase o las oportunidades que ofrecemos para que todo el alumnado pueda participar pueden marcar la diferencia.

Desde la Revista Pedagógica ADAL queremos seguir compartiendo experiencias y propuestas que ayuden a conseguirlo. Ideas nacidas en las clases de Educación Física que puedan servir a otros docentes y que contribuyan a que nuestro alumnado aprenda, disfrute y encuentre motivos para seguir siendo activo más allá de la escuela. Porque quizá una de las mejores cosas que podemos conseguir como docentes es que algo de lo vivido en nuestras clases permanezca cuando estas ya hayan terminado.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO DE INCLUSIÓN DEL ALUMNADO CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

David Revesado Carballares
Universidad de Salamanca
drevesado@usal.es
Irene Álvarez Toyos
Universidad de Salamanca
irenealvareztoyos@usal.es
Natalia Hermida Carballido
Universidad de Burgos
nhermida@ubu.es
Ruben Maneiro Dios
Universidad de Vigo
ruben.maneiro@uvigo.es

Resumen:

La inclusión educativa constituye uno de los principales retos del sistema educativo, especialmente en relación con el alumnado que presenta Trastorno del Espectro Autista (TEA), cuya presencia en las aulas se ha visto incrementada a lo largo de los últimos años. Frente a este contexto, la Educación Física se presenta como una herramienta de gran alcance para favorecer la participación efectiva de este alumnado. Por ello, el objetivo que se pretende alcanzar en este trabajo no es otro que el de analizar el papel de la Educación Física como instrumento para favorecer la inclusión del alumnado con TEA en la etapa de Educación Primaria. En este sentido, la literatura científica ha puesto de manifiesto como las metodologías activas, junto a otros factores desarrollados en el aula, contribuyen significativamente al desarrollo de las habilidades motrices, sociales y emocionales del alumnado TEA. Asimismo, se destaca la importancia de la formación docente junto al diseño de contextos educativos flexibles que permitan responder a las necesidades individuales desde una perspectiva inclusiva. Por todo lo expuesto, estamos en disposición de afirmar que la Educación Física constituye un espacio de especial relevancia para la promoción de prácticas inclusivas que favorezcan la participación, el bienestar y el sentimiento de pertenencia del alumnado con TEA en la etapa de Educación Primaria

Palabras clave: actividad física; autismo; inclusión, educación primaria.

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF INCLUSION FOR PUPILS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER IN PRIMARY EDUCATION

Abstract:

Educational inclusion represents one of the major challenges facing educational systems, particularly with regard to students with Autism Spectrum Disorder (ASD), whose presence in mainstream classrooms has increased considerably in recent years. In this context, Physical Education emerges as a valuable tool for promoting the effective participation of these students. Accordingly, the aim of this study is to analyse the role of Physical Education as a means of fostering the inclusion of students with ASD in primary education. In this regard, the scientific literature has highlighted that active teaching methodologies, together with other classroom-based factors, contribute significantly to the development of motor, social, and emotional skills in students with ASD. Furthermore, the importance of teacher training and the design of flexible educational environments capable of addressing individual needs from an inclusive perspective is emphasised. Based on the evidence reviewed, it can be concluded that Physical

ISSN:1575-2430

Education constitutes a particularly relevant setting for promoting inclusive practices that enhance participation, well-being, and a sense of belonging among students with ASD in primary education.

Keywords: physical activity; autism; inclusion; primary education.

1. INTRODUCCIÓN

La educación inclusiva se ha consolidado como uno de los principios fundamentales sobre los que se sustenta el sistema educativo español. Desde este enfoque, la diversidad debe ser entendida como un elemento indispensable dentro de los centros educativos, por lo que resulta necesario garantizar, no solo el acceso del alumnado a los mismos (una meta ampliamente alcanzada), sino que también se debe promover su participación activa, en unas condiciones equitativas (Ríos, 2009).

A lo largo de los últimos años, el incremento del número de estudiantes diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista (TEA) ha planteado nuevos desafíos para los centros educativos. Este alumnado presenta dificultades asociadas al neurodesarrollo, especialmente, en lo que a la comunicación e interacción social se refiere, un hecho que puede repercutir en su participación dentro del contexto escolar. En este sentido, se ha constatado que los alumnos y alumnas diagnosticados con TEA presentan menores niveles de actividad física y mayores comportamientos sedentarios, lo que puede afectar negativamente a su desarrollo motor, social y emocional. Así, en la actualidad aún existen numerosos casos de niños y adolescentes que no alcanzan un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria, que es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud.

A este respecto, numerosas investigaciones coinciden en señalar que la mera escolarización de estos estudiantes no garantiza, por sí sola, una participación real, siendo necesario promover una serie de intervenciones que actúen sobre las metodologías docentes, la formación del profesorado (Carrascal et al., 2022), las relaciones entre iguales y la organización de los espacios educativos (Jodra-Chuan, 2024; Tsou et al., 2024). Asimismo, en el ámbito de la Educación Física, se destaca que las intervenciones basadas en la actividad física contribuyen significativamente al desarrollo de las habilidades sociales, comunicativas y emocionales del alumnado con TEA, reforzando el potencial inclusivo de esta materia (Ulloa-Suazo et al., 2024).

Frente a este contexto, la Educación Física constituye un entorno especialmente favorable a la hora de promover experiencias compartidas y desarrollar habilidades sociales del alumnado durante la etapa escolar (Elipe et al., 2025). Su carácter vivencial la convierten en una herramienta de gran valor para avanzar hacia una educación verdaderamente inclusiva. Siendo así, el objetivo que se pretende alcanzar con este trabajo no es otro que el de analizar las aportaciones de la Educación Física al proceso de inclusión del alumnado con TEA, revisando algunas orientaciones metodológicas que favorecen su participación efectiva.

2. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO CONTEXTO DE INCLUSIÓN DEL ALUMNADO TEA

La práctica regular de actividad física contribuye, sin lugar a dudas, al bienestar físico, psicológico y social durante la infancia, favoreciendo la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas (Escalante, 2011). Sin embargo, la Educación Física no debe entenderse únicamente como un medio para el desarrollo de las capacidades motrices, sino también como un espacio privilegiado para la construcción de relaciones sociales y la promoción de valores como el respeto, la cooperación o el compromiso. Su carácter flexible y experiencial permite generar situaciones de aprendizaje en las que el alumnado participa a través del juego, el movimiento y las actividades compartidas, favoreciendo el sentimiento de pertenencia. Diferentes estudios han puesto de manifiesto que la participación en actividades físico-deportivas inclusivas repercute positivamente sobre la autoestima, la motivación y el autoconcepto del alumnado, especialmente en aquellos estudiantes que presentan mayores dificultades de participación (Valero et al., 2021).

No obstante, para alcanzar una inclusión efectiva es necesario superar algunas barreras que aún se encuentran presentes en la práctica docente. La falta de formación, la escasez de recursos o la ausencia de estrategias adaptadas pueden dificultar la participación real del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (Carrascal et al., 2022; Núñez et al., 2018). En consecuencia, el papel desempeñado por los docentes resulta fundamental para crear entornos de aprendizaje accesibles y diseñar propuestas que permitan responder a la diversidad del aula.

En el caso específico del alumnado con TEA, algunas características relacionadas con las dificultades que estos estudiantes presentan en la comunicación social, la necesidad de establecer rutinas estables o las alteraciones en el procesamiento sensorial hacen necesario una planificación de las sesiones desde un

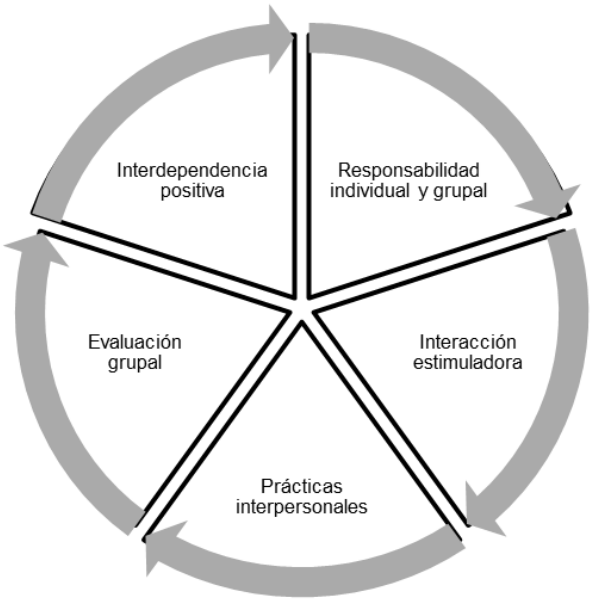
enfoque más flexible y estructurado. Así, la utilización de apoyos visuales, la anticipación de actividades, la simplificación del lenguaje o la organización clara de los espacios y tiempos pueden ayudar a que el alumnado comprenda las tareas y, por ende, consiga mejorar su participación en el aula.

3. ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN

Varias son las metodologías activas que pueden ser empleadas en la asignatura de Educación Física: aprendizaje basado en juegos, gamificación, aprendizaje basado en proyectos, etc. Sin embargo, creemos que el aprendizaje cooperativo se ha consolidado como una de las estrategias más eficaces para atender a la diversidad (Hervada et al., 2022). Este enfoque organiza al alumnado en grupos heterogéneos en los que todos los miembros contribuyen a la consecución de objetivos comunes, favoreciendo la interdependencia positiva y la responsabilidad compartida (Juárez et al., 2019).

Figura 1

Principios del aprendizaje cooperativo



Fuente: Marcillo et al. (2020)

En el ámbito de la Educación Física, los juegos cooperativos y las dinámicas grupales permiten reducir la competitividad y favorecen el desarrollo de habilidades sociales básicas, como la comunicación, la empatía o la resolución de conflictos. Asimismo, la participación de los estudiantes en retos compartidos aumenta la motivación y facilita que el alumnado con TEA se perciba como una parte activa y necesaria dentro del grupo (Román y de la Torre, 2016). En este sentido, la evidencia científica pone de manifiesto los múltiples beneficios que aportan las actividades psicomotrices y los juegos de cooperación sobre las habilidades sociales, comunicativas del alumnado con TEA (Hortal y Sanchis, 2022; Huerta-Ojeda et al., 2025). Del mismo modo, determinadas prácticas han demostrado efectos positivos sobre la regulación emocional y la reducción de comportamientos estereotipados. Y es que, este tipo de alumnado suele enfrentarse frecuentemente a experiencias de fracaso derivadas de la dificultad para interpretar determinadas situaciones sociales y/o académicas. Por ello, debemos impulsar este tipo de experiencias para así contribuir a aumentar su motivación y su percepción de competencia (Martín et al., 2023). Además, estas iniciativas pueden sensibilizar al grupo-clase, promoviendo una actitud positiva frente a la diversidad a la vez que se fomentan relaciones positivas entre iguales. De esta forma, estrategias como la tutoría entre pares, dinámicas de presentación o actividades de reflexión contribuyen a generar un clima de respeto y aceptación, favoreciendo la inclusión del alumnado con TEA, lo que traduce en una participación real y efectiva en aula.

Una propuesta práctica podría ser una sesión en la que el profesorado estructura la clase en torno a pequeños grupos heterogéneos que tienen que superar un circuito de retos motores en el que todos los participantes deberán colaborar para alcanzar un objetivo común. Antes de comenzar, se presenta la secuencia de actividades mediante un panel visual con pictogramas y se explican las normas básicas mediante un lenguaje breve, claro y apoyado con demostraciones prácticas. Cada estudiante asume un rol dentro del equipo, favoreciendo la interdependencia positiva y la participación activa. Durante la actividad, el docente adapta el nivel de dificultad y proporciona apoyos individualizados al alumnado con TEA, promoviendo interacciones positivas entre iguales. La sesión concluye con una breve puesta en común en la que el grupo reflexiona sobre la importancia de la cooperación, el respeto y la ayuda mutua como elementos esenciales para favorecer entornos verdaderamente inclusivos.

4. CONCLUSIONES

Tal y como se ha evidenciado, la Educación Física constituye un espacio privilegiado a la hora de promover la inclusión del alumnado con Trastorno del Espectro Autista en la etapa de Educación Primaria. Las características propias de esta área permiten desarrollar, no solo las capacidades motrices de los estudiantes, sino también las competencias sociales y emocionales que favorecerán su desarrollo integral.

En este sentido, numerosas investigaciones que han visto la luz a lo largo de los últimos años ponen de manifiesto como la utilización de metodologías activas, como el aprendizaje cooperativo, junto con la adaptación de las tareas, la estructuración de los contextos y el empleo de apoyos visuales, favorecen la

ISSN:1575-2430

participación y el sentimiento de pertenencia del alumnado con TEA. Del mismo modo, la sensibilización del grupo y la correcta formación del equipo docente se configuran como elementos esenciales para avanzar hacia modelos educativos más inclusivos.

Por todo ello, la Educación Física ofrece una oportunidad única para transformar la diversidad en una fuente de enriquecimiento, contribuyendo a la construcción de espacios educativos más equitativos, participativos y comprometidos con la diferencia. No obstante, la consolidación de prácticas verdaderamente inclusivas requiere un compromiso por parte del profesorado, basado en la formación continua, una planificación docente flexible y un ejercicio reflexivo permanente. Asimismo, es imprescindible que los centros educativos proporcionen los recursos y apoyos necesarios para facilitar la implementación de metodologías inclusivas. Solo desde una actuación coordinada será posible garantizar una participación efectiva del alumnado con TEA y avanzar hacia una Educación Física que sea capaz de responder a la diversidad de las aulas.

Referencias bibliográficas:

Carrascal, M., Maneiro, R., y Revesado, D. (2022). La importancia del enfoque pedagógico inclusivo en los programas de formación docente. Lecturas: Educación Física y Deportes, 27(288), 160-175. https://doi.org/10.46642/efd.v27i288.3281

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista española de salud pública, 85(4), 325-328. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001

Elipe, P. E., Revesado, D. R., Fernández, P., y López, S. (2025). Impacto de la actividad física en el ámbito educativo: Promoviendo una educación integral de los estudiantes en el aula. En S. Pérez Muñoz, E. Sánchez Moro, & A. Casado Melo (Dirs.), Experiencias innovadoras en la formación docente. Un enfoque multidisciplinar (pp. 243–260). Tirant Humanidades.

Hervada, B., Maneiro, R., y Revesado, D. (2022). El aprendizaje cooperativo como estrategia para la enseñanza inclusiva. Papeles salmantinos de educación, 26, 261-279. https://doi.org/10.36576/2695-5644.26.261

Hortal, Á., y Sanchis, R. (2022). El trastorno del espectro autista en la educación física en primaria: revisión sistemática. Apunts Educación Física y Deportes, 150, 45-55. https://doi.org/10.5672/ apunts.2014-0983.es.(2022/4).150.06

Huerta Ojeda, Á., Barahona-Fuentes, G., Villagra Órdenes, F., Mena Tapia, M., Yeomans-Cabrera, M. M., & Martinez-Libano, J. (2025). Effects of physical education on socializing and communicating among children and preadolescents with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 12(4), 583-598. https://doi.org/10.1007/s40489-023-00410-5

Jodra-Chuan, M. (2024). Factores implicados en la inclusión educativa de alumnado con Trastornos del Espectro Autista (TEA): una revisión sistemática. Revista de Psicología y Educación, 19(2), 96-106. https://doi.org/10.23923/rpye2024.02.254

Juárez, M., Rasskin, I., y Mendo, S. (2019). El Aprendizaje Cooperativo, una metodología activa para la educación del siglo XXI: una revisión bibliográfica. Revista prisma social, (26), 200-210. https://revistaprismasocial.es/ps/article/view/2693

Marcillo, J. C. M. Ñacato, Sotomayor, L. F. X. ., Acuña, M. C. ., & Beltrán, M. A. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo . Revista EDUCARE, 24(2), 145–166. https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1324

Martín, J. M., Pineda, S. M., Rodríguez, E., y Benjumea, J. M. C. (2023). Pautas inclusivas para el alumnado con trastorno espectro autista en educación física. EmásF: revista digital de educación física, 85, 53-80. https://emasf.webcindario.com/Pautas_inclusivas_para_el_alumnado_con_TEA_en_EF.pdf

Román, A. M. G. C., & de la Torre, E. H. (2016). El aprendizaje cooperativo como estrategia para la inclusión del alumnado con tea/as en el aula ordinaria. Revista de educación inclusiva, 9(2-bis). https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/289

Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. Ágora para la educación física y el deporte, 9, pp. 83-114 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2900340

Tsou, Y. T., Kovács, L. V., Louloumari, A., Stockmann, L., Blijd-Hoogewys, E. M., Koutamanis, A., & Rieffe, C. (2026). School-based interventions for increasing autistic pupils' social inclusion in mainstream schools: A systematic review. Review journal of autism and developmental disorders, 13(1), 45-68. https://doi.org/10.1007/s40489-024-00429-2

Ulloa-Suazo, S., Moreno Valdebenito, P., & Riquelme-Uribe, D. (2024). Estrategias docentes en las clases de educación física y el trastorno del espectro autista: una revisión sistemática. Retos, 59, 683-689. https://doi.org/10.47197/retos.v59.107294

Valero, A., Huéscar, E., Núñez, J. L., León, J., Conte, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). The Role of Controlled Motivation in the Self-Esteem of Adolescent Students in Physical Education Classes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(21), 11602. https://doi.org/10.3390/ijerph182111602

DESCUBRIENDO LA MARCHA NÓRDICA EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA 1.º DE ESO

Diego Guerrero Martín[1]
dgm835@educa.madrid.org
Iván Ramírez-Bravo[1,2]
ivan.ramirez@universidadeuropea.es
David Cerro Herrero[1]
davidcerro@unex.es

1 Universidad de Extremadura, Facultad de Formación del Profesorado, Cáceres, España.
2 Department of Sports Sciences, Faculty of Medicine, Health and Sports, Universidad Europea de Madrid, Villaviciosa de Odón, Spain.

Resumen:

La Educación Física escolar necesita ampliar su repertorio de contenidos para ofrecer al alumnado experiencias motrices accesibles y transferibles a su tiempo libre. Este artículo describe una situación de aprendizaje (SdA) de cuatro sesiones sobre marcha nórdica, diseñada e implementada con un grupo de 21 estudiantes de 1.º de Educación Secundaria Obligatoria del I.E.S. El Brocense (Cáceres). La propuesta combina el aprendizaje técnico progresivo con su aplicación en el cercano Parque del Rodeo mediante tareas lúdicas, una gymkana cooperativa y una actividad final de Plogging. La evaluación, de carácter continuo y formativo, combinó la observación docente, la coevaluación entre iguales y el registro anecdótico. Los resultados, entendidos como una reflexión docente y no como los hallazgos de un estudio experimental, muestran una elevada motivación e implicación del alumnado, junto con algunas limitaciones relacionadas con la duración de la secuencia y la disponibilidad de material. El artículo finaliza con orientaciones prácticas para transferir la propuesta a otros centros con recursos limitados.
Palabras clave: marcha nórdica; situación de aprendizaje; Educación Secundaria; educación ambiental; Plogging; Educación Física.

"Discovering Nordic Walking in Physical Education: A Learning Situation for First-Year Compulsory Secondary Education"

Abstract:

School Physical Education needs to broaden its range of content in order to offer pupils accessible motor experiences that are transferable to their leisure time. This article describes a four-session learning situation on Nordic walking, designed and implemented with a group of 21 first-year Compulsory Secondary Education (ESO) students at the I.E.S. El Brocense Hing School (Cáceres, Spain). The proposal combines progressive technical learning with its application in the nearby Parque del Rodeo through playful tasks, a cooperative gymkhana and a final Plogging activity. Assessment was continuous and formative, combining teacher observation, peer co-assessment and anecdotal records. The results, understood as reflections on teaching practice rather than findings from an experimental study, show high levels of pupil motivation and engagement, together with some limitations related to the length of the sequence and the availability of equipment. The article closes with practical guidelines for transferring the proposal to other schools with limited resources.
Key words: Nordic walking; learning situation; Secondary Education; environmental education; Plogging; Physical Education.

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física escolar desempeña un papel fundamental en la adquisición de hábitos activos y saludables durante la adolescencia. Sin embargo, para que estos aprendizajes tengan continuidad más allá del horario lectivo, resulta necesario ampliar el repertorio de experiencias que se ofrecen al alumnado y acercarle prácticas físicas accesibles, motivadoras y fáciles de trasladar a su vida cotidiana. En este sentido, la incorporación de contenidos menos habituales puede contribuir a superar una Educación Física centrada exclusivamente en deportes convencionales y mostrar diferentes maneras de mantenerse activo.

La práctica regular de actividad física durante la adolescencia se relaciona con una mejor salud cardiovascular y con una mayor probabilidad de conservar un estilo de vida activo en etapas posteriores (Telama et al., 2005). Por ello, uno de los retos de la materia consiste en que el alumnado no solo participe durante las clases, sino que descubra actividades que pueda practicar de manera autónoma, segura y adaptada a sus posibilidades. La variedad de propuestas y la incorporación de contenidos novedosos también pueden favorecer una enseñanza más completa y conectada con los intereses del alumnado (Parker y Curtner-Smith, 2014).

La marcha nórdica responde adecuadamente a este planteamiento. Se trata de una modalidad de desplazamiento en la que la acción natural de caminar se acompaña del impulso coordinado de dos bastones específicos. Su aprendizaje permite trabajar aspectos como la coordinación entre brazos y piernas, la amplitud del movimiento, el control postural, el equilibrio y la resistencia aeróbica. Al mismo tiempo, puede adaptarse mediante la modificación del ritmo, la distancia, la dificultad del recorrido o el tipo de terreno, facilitando la participación de alumnado con diferentes niveles de competencia motriz. Como señalan Sobral y Rivas (2022), constituye un ejercicio físico asequible y seguro para aquellas personas que desean iniciar o incrementar su nivel de actividad física. Desde el punto de vista fisiológico, la marcha nórdica genera un mayor consumo de oxígeno, una mayor frecuencia cardiaca y un mayor gasto energético que la marcha convencional realizada a una intensidad similar, debido a la activación adicional de la musculatura del tren superior mediante el uso de los bastones (Piech et al., 2014), lo que refuerza su idoneidad como contenido para el desarrollo de la resistencia aeróbica en el contexto escolar.

Otra de sus principales posibilidades educativas es la diversidad de espacios en los que puede desarrollarse. La iniciación técnica puede comenzar en una pista polideportiva o en el propio recinto escolar y avanzar posteriormente hacia parques urbanos, caminos y entornos naturales próximos al centro. Esta progresión permite aprovechar los recursos del entorno, reducir la dependencia de las instalaciones deportivas convencionales y mostrar al alumnado que la actividad física también puede integrarse en sus desplazamientos y momentos de ocio. La situación de aprendizaje de la que parte este artículo combina precisamente la pista del centro con el cercano Parque del Rodeo y plantea un avance progresivo desde el manejo básico de los bastones hasta su aplicación en distintos terrenos.

La salida del espacio escolar también ofrece oportunidades para trabajar la autonomía, la orientación, la seguridad y el respeto hacia los lugares en los que se practica. De este modo, la marcha nórdica puede vincularse con la movilidad activa, el conocimiento del entorno y la adquisición de conductas responsables hacia el medio ambiente. En la propuesta desarrollada, esta conexión se concreta mediante actividades cooperativas, una gymkana y una experiencia final de Plogging, en la que el alumnado utiliza los aprendizajes adquiridos mientras participa en el cuidado de un parque urbano.

Este planteamiento requiere una metodología eminentemente práctica, progresiva y participativa. La observación entre iguales, los retos cooperativos, el descubrimiento de diferentes formas de desplazamiento y la reflexión después de cada sesión convierten al alumnado en parte activa del proceso. Asimismo, la evaluación continua y formativa, apoyada en la observación docente, la coevaluación y la retroalimentación inmediata, permite valorar la evolución técnica y orientar el aprendizaje durante la práctica (López-Pastor et al., 2016). Con esta finalidad, el presente artículo describe una situación de aprendizaje de cuatro sesiones dirigida a 1.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), concebida como una propuesta breve, aplicable y transferible a diferentes centros educativos.

2. CONTEXTO DE LA EXPERIENCIA

La experiencia se desarrolló con un grupo de 1.º de ESO del I.E.S. El Brocense, centro público situado en un entorno urbano de la ciudad de Cáceres. El grupo estaba formado por 21 estudiantes y presentaba, de manera general, una actitud favorable hacia la asignatura de Educación Física y una elevada disposición para participar en las actividades propuestas. Esta valoración se apoyó en la aplicación previa del Cuestionario de Motivación en las clases de Educación Física (CMEF), desarrollado por Sánchez-Oliva et al. (2012). Este instrumento, compuesto por 20 ítems, permite analizar diferentes formas de motivación hacia la materia. Los resultados obtenidos mostraron niveles elevados de motivación intrínseca y regulación identificada, junto con una baja desmotivación, lo que configuraba un contexto adecuado para incorporar un contenido poco habitual como la marcha nórdica.

La situación de aprendizaje se organizó en cuatro sesiones y tuvo como material principal los bastones de marcha nórdica. Su diseño respondió a una progresión desde espacios conocidos y controlados hacia escenarios más próximos a la práctica real. Las primeras sesiones se desarrollaron en la pista polideportiva y en los espacios interiores del centro, donde el alumnado pudo familiarizarse con el material, conocer las partes del bastón y practicar los aspectos técnicos básicos en condiciones seguras.

Posteriormente, la intervención se trasladó a un parque anexo al centro educativo. La proximidad de este espacio permitió aprovechar un recurso accesible sin necesidad de transporte y ampliar las posibilidades de aprendizaje mediante recorridos, juegos y actividades sobre diferentes superficies. De este modo, la propuesta combinó el trabajo técnico en la instalación escolar con la aplicación de los aprendizajes en un entorno urbano-natural cercano, favoreciendo una experiencia más funcional y transferible al tiempo libre del alumnado.

3. CONCRECIÓN CURRICULAR DE LA PROPUESTA

La situación de aprendizaje se diseñó para 1.º de ESO, con una duración de cuatro sesiones y un planteamiento eminentemente práctico. Su finalidad fue iniciar al alumnado en la técnica básica de la marcha nórdica, promoviendo al mismo tiempo hábitos de actividad física saludable, autonomía en el uso del material, cooperación y respeto hacia el entorno. La propuesta se desarrolló de forma progresiva: comenzó en la pista polideportiva y en los espacios interiores del centro, y continuó posteriormente en el parque anexo al centro.

Tabla 1. Síntesis de los elementos curriculares y organizativos

Curso	1.º de ESO
Duración	Cuatro sesiones
Competencias específicas	CE1, CE3 y CE5
Criterios de evaluación	1.2, 3.3, 5.1 y 5.2
Saberes básicos	Técnica de marcha nórdica, educación postural, uso responsable del material, cooperación, seguridad y cuidado del entorno
Espacios	Pista polideportiva, espacios del centro y parque urbano
Material principal	Bastones de marcha nórdica
Producto final	Actividad cooperativa de marcha nórdica sostenible y Plogging.
Evaluación	Observación docente, coevaluación técnica, registro anecdótico y valoración final

La competencia específica 1 se relacionó con la incorporación progresivamente autónoma de rutinas propias de una práctica motriz saludable. El criterio 1.2 permitió valorar aspectos como la activación corporal, la dosificación del esfuerzo, la educación postural y la realización responsable de la actividad física.

Aunque en el diseño inicial se seleccionaron principalmente las competencias específicas 1 y 5, la revisión de la experiencia aconseja incorporar también la competencia específica 3. Durante las sesiones se realizaron actividades por parejas y equipos, observación entre iguales, intercambio de retroalimentación y reparto de responsabilidades. Por ello, el criterio 3.3 permite reconocer de forma más precisa la cooperación, el respeto y la participación

ISSN:1575-2430

responsable que estuvieron presentes en la intervención.

La competencia específica 5 adquirió especial relevancia al trasladar la práctica al parque. El criterio 5.1 se vinculó con el disfrute activo y sostenible del entorno, mientras que el 5.2 permitió valorar el uso seguro de los bastones, el mantenimiento de las distancias y el respeto hacia los espacios utilizados. En la experiencia original, estos aspectos se evaluaron principalmente mediante observación y registro anecdótico, junto con algunos momentos de coevaluación intragrupal.

Esta selección constituye una revisión y unificación curricular para el artículo, ya que la documentación inicial presenta pequeñas diferencias entre los criterios previstos y los finalmente aplicados.

4. ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS

Antes de comenzar la práctica, resulta conveniente que el profesorado conozca y transmita unas referencias técnicas sencillas. En las primeras sesiones no se pretende alcanzar una ejecución perfecta, sino favorecer un desplazamiento natural, coordinado y seguro, evitando que la atención excesiva sobre los bastones altere la forma habitual de caminar.

La primera consideración es el ajuste de la altura del bastón, que debe adaptarse a las características del alumnado y permitir un movimiento cómodo, sin elevar los hombros ni limitar la amplitud de los brazos. Las dragoneras o agarre deben quedar bien ajustadas a la mano, ya que facilitan la transmisión del impulso y permiten soltar parcialmente la empuñadura durante la fase posterior del gesto. Los bastones telescópicos de iniciación resultan especialmente útiles en el contexto escolar por su posibilidad de regulación.

Durante el desplazamiento se mantiene una postura erguida y relajada, con la cabeza alineada, la mirada al frente y una zancada natural. El movimiento debe conservar la coordinación cruzada propia de la marcha: el brazo derecho avanza junto a la pierna izquierda y viceversa. Los brazos realizan un recorrido pendular, amplio y paralelo al sentido del desplazamiento, evitando cruzarlos por delante del cuerpo. El apoyo del bastón se produce aproximadamente a la altura del centro de gravedad y con una orientación diagonal, de manera que contribuya al impulso hacia delante y no se convierta en un apoyo vertical.

Cinco claves para la iniciación:

1. Ajustar correctamente la altura de los bastones.

2. Coordinar el brazo con la pierna contraria.

3. Apoyar el bastón cerca del centro de gravedad.

4. Mantener un movimiento amplio, pendular y paralelo de los brazos.

5. Caminar con postura erguida, mirada al frente y zancada natural.

Junto al aprendizaje técnico, deben establecerse normas básicas de seguridad. Es necesario mantener una distancia suficiente entre participantes, evitar movimientos laterales o giros descontrolados con los bastones y transportarlos con las puntas orientadas hacia el suelo. Antes de cada sesión conviene revisar el ajuste de los tramos telescópicos, las dragonearas, las puntas y los tacos de goma, así como adaptar el calzado, el ritmo y la técnica al tipo de superficie. En terrenos irregulares, la prioridad debe ser siempre el control del desplazamiento y la anticipación ante posibles obstáculos. Estas orientaciones pueden ampliarse en el Manual de marcha nórdica: guía práctica para la enseñanza, dinamización y competición (Cerro Herrero et al., 2025).

5. DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (SDA)

La situación de aprendizaje se organizó en cuatro sesiones de carácter progresivo. La secuencia comenzó con el descubrimiento de la marcha nórdica y el aprendizaje de sus fundamentos técnicos en un espacio controlado. Posteriormente, el alumnado aplicó lo aprendido mediante tareas lúdicas, cooperativas y de orientación desarrolladas en el Parque del Rodeo. La última sesión actuó como producto final, combinando la práctica de marcha nórdica con una acción de cuidado del entorno a través de acciones de limpieza y recogida de basura del entorno. Esta organización permitió avanzar desde la familiarización con el material hasta una aplicación más autónoma, funcional y vinculada con la responsabilidad ambiental.

Tabla 1. Sesión 1: Descubrimiento y técnica básica

Espacio	Pista polideportiva y espacios interiores del centro.
Material	Bastones de marcha nórdica, dispositivo digital y proyector
Objetivos	Conocer la marcha nórdica, ajustar los bastones, identificar sus partes y realizar la coordinación básica con seguridad
Inicio	Presentación de la SdA. Lluvia de ideas y breve cuestionario interactivo para detectar conocimientos previos. Visualización de un vídeo introductorio con un reto inicial para favorecer el interés.
Desarrollo	Explicación de las diferencias entre caminar y realizar marcha nórdica. Presentación de las partes del bastón, ajuste de altura y normas de seguridad. Demostración de la coordinación cruzada, postura y zona de apoyo. Práctica por parejas: una persona ejecuta y otra observa mediante tres preguntas: ¿coordina brazo y pierna contraria?, ¿apoya el bastón en una zona adecuada?, ¿mantiene amplitud en el movimiento de brazos? Cambio de roles y pequeño recorrido por el centro.
Cierre	Puesta en común de sensaciones y principales dificultades encontradas.
Evaluación	Observación docente y coevaluación técnica por parejas.
Claves docentes	No corregir todos los aspectos simultáneamente. Priorizar coordinación cruzada, seguridad y naturalidad del desplazamiento.

La primera sesión tuvo como finalidad presentar la marcha nórdica, conocer las características del material y establecer unas primeras referencias técnicas y de seguridad. El trabajo por parejas permitió alternar los papeles de practicante y observador, facilitando la retroalimentación entre iguales y optimizando el uso de los bastones disponibles.



Ilustración 1- alumnado durante la sesión de familiarización

Tabla 2. Sesión 2: Coordinación y dominio de los bastones

Espacio	Parque anexo al centro educativo.
Material	Bastones, conos y señalizadores
Objetivos	Mejorar la coordinación, adaptar el movimiento a diferentes ritmos y cooperar en actividades grupales
Inicio	Desplazamiento activo al parque y recordatorio de las cinco claves técnicas.
Desarrollo	Marcha libre siguiendo consignas: pasos amplios y cortos, ritmo lento y rápido, uso alternativo de un solo bastón y cambios de dirección. Juegos de reacción con bastones por parejas y en círculo. Relevos técnicos en grupos de cinco o seis, valorando la ejecución correcta y no únicamente la velocidad. Juego de las cuatro esquinas manteniendo la coordinación y la distancia de seguridad.
Cierre	Estiramientos suaves y breve reflexión sobre qué consignas ayudaron a mejorar la coordinación.
Evaluación	Registro anecdótico sobre coordinación, control del material, participación y respeto de las normas.
Claves docentes	En los relevos, penalizar las acciones inseguras y premiar la calidad técnica. Dejar suficiente separación entre grupos.

La segunda sesión estuvo orientada a consolidar el manejo del material mediante actividades lúdicas. Las tareas propusieron cambios de ritmo, amplitud y forma de desplazamiento, evitando que el aprendizaje técnico quedara reducido a la repetición analítica del gesto. El traslado al parque permitió comenzar a adaptar la marcha a un espacio más abierto y variable.



Ilustración 2 - ejercicios de asimilación

Guerrero, D.; Ramírez-Bravo, I.; Cerro D. (2026). "Descubriendo la marcha nórdica en Educación Física: Una situación de aprendizaje para 1º de ESO". Revista Pedagógica Adal 28 (45) 10-18

ISSN:1575-2430

Tabla 3. Sesión 3: Gymkana de marcha nórdica

Espacio	Parque anexo al centro educativo.
Material	Bastones, conos, picas, planos o tarjetas de pistas
Objetivos	Aplicar la técnica en diferentes terrenos, resolver retos cooperativos y desplazarse con autonomía y seguridad
Inicio	Activación mediante juegos de reacción: alcanzar un bastón antes de que toque el suelo y cambios de posición en círculo.
Desarrollo	Gymkana por equipos con varias estaciones: recorrido en zigzag; subida y bajada por una pendiente suave; desplazamiento por una superficie irregular; tramo de amplitud de brazos; identificación de errores técnicos; búsqueda de pistas e interpretación sencilla de un plano. Para superar cada estación, el grupo debe completar el reto y responder a una pregunta relacionada con la técnica o la seguridad.
Cierre	Regreso al punto de encuentro y valoración conjunta de las dificultades que presenta cada terreno.
Evaluación	Observación docente, resolución de retos y coevaluación dentro del equipo.
Claves docentes	Distribuir estaciones de control para observar la técnica. Evitar recorridos con tráfico, pendientes pronunciadas o exceso de personas ajenas a la actividad.

En la tercera sesión se planteó una gymkana por equipos para aplicar la técnica en situaciones más variadas. El formato permitió integrar coordinación, agilidad, interpretación de pistas, toma de decisiones y cooperación. El objetivo no fue únicamente completar el recorrido, sino mantener una utilización adecuada de los bastones durante las diferentes pruebas.



Ilustración 3 - gymkana

Tabla 4. Sesión 4: Marcha nórdica y Plogging.

Espacio	Parque anexo al centro educativo.
Material	Bastones, guantes, bolsas diferenciadas y plano de zonas
Objetivos	Practicar marcha nórdica con autonomía, cooperar en equipo y contribuir al cuidado del entorno
Inicio	Explicación del reto, distribución en equipos, asignación de una zona y recordatorio de las normas de higiene y seguridad.
Desarrollo	Cada equipo realiza un recorrido de marcha nórdica por una zona delimitada durante aproximadamente quince minutos. Los residuos se recogen únicamente cuando sea seguro hacerlo y se depositan en bolsas diferenciadas. Dentro de cada grupo pueden establecerse roles: responsable del recorrido, responsable de seguridad, portador de la bolsa y observador técnico. Al finalizar, los equipos clasifican los residuos en los contenedores correspondientes.
Cierre	Valoración del estado inicial y final del parque, autoevaluación breve y reflexión sobre la relación entre actividad física y cuidado ambiental.
Evaluación	Observación de la técnica, cooperación, uso responsable del material, cumplimiento de normas y valoración final del alumnado.
Claves docentes	No recoger cristales, objetos cortantes, residuos sanitarios ni materiales desconocidos. Delimitar claramente las zonas y priorizar siempre la seguridad frente a la cantidad recogida.

La última sesión funcionó como producto final de la situación de aprendizaje. El alumnado aplicó la técnica adquirida en una actividad cooperativa de Plogging, entendida como la recogida de residuos durante la práctica física. La propuesta conectó la marcha nórdica con el cuidado del entorno y permitió atribuir una finalidad social y ambiental al aprendizaje.

6. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de la situación de aprendizaje se plantea como un proceso continuo y formativo, integrado en el desarrollo de las cuatro sesiones. Su finalidad no es únicamente comprobar el nivel técnico alcanzado al finalizar la propuesta, sino proporcionar información durante la práctica que permita al alumnado identificar sus progresos y dificultades y ajustar su ejecución. En el TFM del que parte esta experiencia, la evaluación se desarrolló principalmente mediante heteroevaluación, basada en la observación directa y el registro anecdótico del docente, incorporándose también momentos de coevaluación intragrupal.

Los indicadores utilizados se relacionaron especialmente con el dominio de la técnica de marcha nórdica, la coordinación de brazos y piernas, el mantenimiento de un ritmo adecuado, el respeto hacia el entorno y el material y el cumplimiento de las medidas de seguridad. Para su valoración se emplearon fundamentalmente la lista de cotejo y el registro anecdótico, utilizados en diferentes momentos de la SdA con finalidad diagnóstica y formativa.

Para facilitar la transferencia de esta experiencia a otros centros, se propone simplificar estos instrumentos y presentarlos en un formato de uso directo por el profesorado.

Tabla 6. Lista de cotejo de la técnica de marcha nórdica

Indicador	Sí	En proceso	No
Ajusta correctamente los bastones			
Coordina brazo y pierna contraria			
Apoya el bastón en una zona adecuada			
Mantiene una postura estable y la mirada al frente			
Realiza un movimiento amplio de brazos			
Mantiene un ritmo de marcha adecuado			
Controla los bastones con seguridad			

La lista puede emplearse tanto por el docente como mediante coevaluación por parejas, especialmente durante las primeras sesiones. No resulta necesario observar todos los indicadores simultáneamente; pueden seleccionarse dos o tres aspectos técnicos en cada tarea para favorecer una retroalimentación sencilla y comprensible.

Registro de actitudes y comportamiento

De forma paralela, el registro anecdótico permite recoger situaciones significativas relacionadas con otros aprendizajes presentes en la SdA:

- Respeta a sus compañeros y compañeras.
- Coopera y asume responsabilidades dentro del grupo.
- Utiliza y cuida adecuadamente los bastones.
- Respeta las normas de seguridad.
- Mantiene una actitud responsable en los espacios utilizados.
- Participa activamente en el cuidado del entorno.

Como complemento a los instrumentos empleados originalmente, se propone incorporar una autoevaluación breve al finalizar la última sesión, reforzando el carácter formativo de la propuesta:

1. ¿Qué aspecto de la técnica de marcha nórdica he aprendido mejor?
2. ¿Qué aspecto me resulta todavía difícil?
3. ¿He colaborado y ayudado a mi equipo?
4. ¿He utilizado los bastones de forma segura y responsable?
5. ¿Me sentiría capaz de practicar marcha nórdica fuera del instituto?

De este modo, la evaluación combina la mirada del docente, la observación entre iguales y la reflexión del propio alumnado, proporcionando una visión más completa del aprendizaje técnico, social y ambiental desarrollado a lo largo de la SdA.

7. RESULTADOS Y REFLEXIÓN DOCENTE

Los resultados que se presentan a continuación deben entenderse como observaciones derivadas de la experiencia docente, y no como resultados de un estudio experimental. La intervención permitió valorar el funcionamiento real de la propuesta, identificar los elementos que facilitaron el aprendizaje y detectar aspectos susceptibles de mejora.

En la primera sesión, el brainstorming inicial y el debate permitieron conocer el punto de partida del alumnado y facilitaron la comprensión de las diferencias entre la marcha convencional y la marcha nórdica, así como de las partes y el ajuste del bastón. La práctica por parejas favoreció una primera aproximación al gesto técnico y permitió alternar los roles de ejecución y observación.

La segunda sesión confirmó la utilidad de las actividades lúdicas y grupales para trabajar la coordinación y la técnica de una manera más

ISSN:1575-2430

motivadora. La coevaluación intragrupal favoreció que el alumnado prestara atención no solo a su propia ejecución, sino también a la de sus compañeros. No obstante, durante estas tareas se detectó la conveniencia de proporcionar un feedback más individualizado, especialmente para atender las diferencias existentes en el ritmo de aprendizaje.

El traslado al parque anexo al centro aportó además un contexto más próximo a la práctica real de la marcha nórdica. Especialmente positiva fue la gymkana de la tercera sesión, que mantuvo el interés, la implicación y la motivación del alumnado por encima de las expectativas. Sin embargo, su carácter dinámico y competitivo dificultó comprobar que todos los participantes mantenían una técnica correcta durante todo el recorrido. Esta circunstancia pone de manifiesto la necesidad de introducir puntos de control o momentos específicos de retroalimentación inmediata durante este tipo de actividades.

La última sesión permitió integrar los aprendizajes adquiridos mediante una competición de Plogging por equipos. Cada grupo dispuso de una zona concreta del parque y contó con quince minutos para recoger residuos. Más allá del componente competitivo, la actividad permitió vincular la práctica física con una actuación real de mejora del entorno, reforzando el sentido ambiental de la propuesta. Esta valoración es coherente con investigaciones recientes que constatan que la incorporación del Plogging en Educación Física secundaria mejora la conciencia y la actitud ambiental del alumnado (Martínez-Mirambell et al., 2023), lo que respalda el papel formativo atribuido en esta experiencia a la última sesión.

La experiencia también mostró algunas limitaciones. La secuencia finalmente desarrollada se concentró en cuatro sesiones, lo que redujo las posibilidades de consolidar la técnica y ofrecer una retroalimentación más individualizada. Asimismo, el uso compartido de bastones condicionó parte de la organización de las primeras tareas. Para futuras aplicaciones sería recomendable ampliar el tiempo de práctica, incorporar más apoyos visuales en las explicaciones técnicas, establecer pausas de feedback durante las actividades grupales y reservar un mayor espacio para la reflexión final. También resultaría pertinente incluir de forma explícita el cuidado, revisión y limpieza de los bastones como parte del aprendizaje asociado al uso responsable del material.

8. ORIENTACIONES PARA TRANSFERIR LA PROPUESTA

Uno de los principales valores de esta situación de aprendizaje es su facilidad de adaptación a otros contextos educativos. No resulta imprescindible disponer de un entorno natural alejado del centro ni de instalaciones específicas: un parque urbano, una zona verde próxima o incluso los espacios exteriores del propio centro pueden ser suficientes para desarrollar una iniciación eficaz a la marcha nórdica. La propuesta original aprovechó precisamente la cercanía del Parque del Rodeo para trasladar progresivamente los aprendizajes desde la pista polideportiva hacia un espacio abierto y más próximo a las condiciones reales de práctica.

La disponibilidad limitada de material tampoco tiene por qué impedir su aplicación. El trabajo por parejas, alternando los roles de ejecutor y observador, permite optimizar los bastones disponibles y, al mismo tiempo, incorporar procesos de coevaluación. Durante las primeras sesiones conviene priorizar la coordinación, la postura, el control del bastón y la seguridad antes que la velocidad o el rendimiento. En las tareas competitivas o grupales es recomendable valorar la calidad técnica y el cumplimiento de las normas, evitando que el deseo de finalizar antes provoque una pérdida de control en la ejecución.

El uso puntual de vídeos demostrativos o grabaciones breves del alumnado puede facilitar la comprensión de la técnica y favorecer procesos sencillos de autoevaluación. Asimismo, el producto final puede modificarse en función del contexto: una ruta saludable, una gymkana, una actividad de Plogging, un recorrido de orientación o una propuesta compartida con las familias.

Claves para aplicarla en otro centro

1. Aprovechar parques y espacios verdes próximos.

2. Organizar parejas cuando no haya bastones para todo el grupo.

3. Priorizar técnica y seguridad antes que velocidad.

4. Introducir feedback durante las tareas grupales.

5. Utilizar apoyos visuales o vídeo cuando sea posible.

6. Adaptar el producto final a las posibilidades del entorno.

7. Prever alternativas para alumnado con lesiones temporales o limitaciones de movilidad.

8. Reservar tiempo para revisar, limpiar y guardar el material.

9. CONCLUSIONES

La experiencia desarrollada muestra que la marcha nórdica constituye un contenido viable y transferible para las clases de Educación Física en Educación Secundaria. Su introducción permite ampliar el repertorio de prácticas físico-deportivas del alumnado y acercarle una actividad que puede continuar realizando de forma autónoma fuera del contexto escolar.

Su carácter accesible y adaptable facilita el trabajo con diferentes niveles de competencia motriz, mientras que el uso de los bastones permite abordar contenidos relacionados con la coordinación, la postura, la resistencia, la autonomía y la seguridad. Además, la posibilidad de abandonar progresivamente la instalación deportiva convencional y utilizar parques o espacios verdes próximos contribuye a conectar la Educación Física con el entorno cotidiano del alumnado.

La propuesta también permite integrar aprendizajes relacionados con la cooperación y el cuidado ambiental. Actividades como la gymkana o el Plogging dotan a la práctica de una finalidad que va más allá del aprendizaje técnico, vinculando actividad física, disfrute del entorno y responsabilidad ecosocial, en la línea de lo señalado por Martínez-Mirambell et al. (2023) sobre el potencial educativo de este tipo de propuestas en Educación Física.

En definitiva, una secuencia breve de cuatro sesiones puede ser suficiente para realizar una primera aproximación a la marcha nórdica y despertar el interés del alumnado por una práctica física saludable, sostenible y fácilmente incorporable a su tiempo libre.

Referencias Bibliográficas:

Cerro Herrero, D., Agorreta Lumbreras, J., Astasio Ávila, J., & Blanco Luengo, D. (2025). Manual de marcha nórdica: Guía práctica para la enseñanza, dinamización y competición. Wanceulen Editorial.

López-Pastor, V. M., Hamodi, C., & López-Pastor, A. T. (2016). Evaluación formativa y compartida en educación superior: Buenas prácticas y experiencias desarrolladas por la Red de Evaluación Formativa. https://cutt.ly/djdBOHm

Martínez-Mirambell, C., García-Taibo, O., Ferriz-Valero, A., & Baena-Morales, S. (2023). Plogging improves environmental awareness in high school physical education students. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 25(2), 333–343. https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2235705

Parker, M. B., & Curtner-Smith, M. D. (2014). Comparison of the motivational climates created during multi-activity instruction and sport education. The Physical Educator, 71(3), 417–441.

Piech, K., Piech, J., & Grants, J. (2014). Nordic walking – a versatile physical activity fit for everyone (a literature review). LASE Journal of Sport Science, 5(2), 48–58.

Sánchez-Oliva, D., Leo Marcos, F. M., Amado, D., Pulido González, I., & García-Calvo, T. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 7(2), 227–250. https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/10023

Sobral, A., & Rivas, A. (2022). Marcha nórdica para personas con hipertensión: Una actividad comunitaria en el Val Miñor. Cadernos de Atención Primaria, 28(3). https://journal.agamfec.com/index.php/cadernos/article/view/116

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. American Journal of Preventive Medicine, 28(3), 267–273. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003

ISSN:1575-2430

www.apefadal.es

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 132

G O B A D Ó S

OBJETIVO	El GOBADÓS consiste en lanzar y devolver una pelota utilizando una de las dos gobas que cada jugador o jugadora lleva sobre las palmas de las manos, por encima de una zona de terreno de nadie o de una red que divide el terreno de juego en dos campos.
TERRENO DE JUEGO 	-El terreno de juego mide 12 m. de largo por 6 m. de ancho, con una red central situada a 91 cm de altura. -A 2 metros de la red se marca la línea de ataque. Desde el centro de esta línea hasta el fondo del campo se traza una línea que divide en dos mitades la zona de bote del servicio. 
MATERIAL 	- Las gobas: cada participante utilizará una goba en cada mano, con una dimensión máxima de 25 cm. **Serán de cartón o de otro material de superficie no rígida**. - La pelota: tendrá un diámetro de entre 5 y 8 cm. Podrá ser de floorball-unihockey, pickleball o de gomaespuma, incluido el modelo autohinchable.
PARTICIPANTES	Se juega por parejas, preferentemente mixtas, formadas por un chico y una chica en cada equipo,
PRINCIPALES REGLAS   	**1. Inicio del juego y servicio:** El juego comienza con un saque realizado desde detrás de la línea de saque. La pelota se golpea por debajo de la cintura, después de botar, y debe dirigirse diagonalmente al campo contrario, botando más allá de la línea de ataque. **2. Desarrollo del juego:** Tras el servicio, los participantes se alternan en los envíos y devoluciones de la pelota. Se consigue el punto cuando el equipo contrario comete una falta, como dejar botar la pelota dos veces antes de golpearla, enviarla contra la red sin que pase al otro campo o lanzarla fuera de los límites de la pista. **3. Sistema de puntuación:** Solamente el equipo que dispone del servicio puede anotar un punto al ganar el intercambio, ya sea por su propia acción o por una falta del equipo contrario. **4. Golpes de ataque**: Los golpes de ataque o con trayectoria descendente solo se pueden realizar desde detrás de la línea de ataque, situada a 2 metros de la red. **5. Duración del set:** Cada set se juega a 15 puntos, con una diferencia mínima de dos puntos. Si no se consigue esta ventaja, el juego continuará hasta alcanzarla o hasta que un equipo llegue a 21 puntos. **6. Orden de saque y rotación:** El servicio se iniciará dirigiendo la pelota al jugador o jugadora del mismo sexo situado en el área de recepción diagonalmente opuesta. El servicio continuará rotando de lado y realizándose en diagonal hasta que el equipo que saca cometa una falta y pierda el servicio. Cada vez que un equipo recupere el servicio, sacará el jugador o jugadora que no lo realizó en la ocasión anterior. **7. Contacto con la red:** Si durante el juego o en el servicio la pelota toca la red y pasa por encima de ella al campo contrario, el golpe se considera válido.
VARIANTES	Una modalidad muy interesante es jugar sin red y si con una franja de terreno de nadie de 3 por 6 m. En esta modalidad no se puede realizar golpes de ataque o descendientes. También se puede jugar individualmente o por parejas no mixtas.

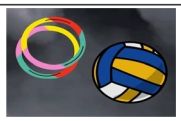
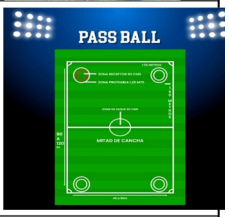
MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

Para más información de ejercicios consultar el libro: "*Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas*". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

www.apefadal.es

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 133

P A S S B A L L

OBJETIVO	El objetivo es, que cada conjunto lleve a su aro de recepción, el balón lanzándolo a sus compañeros por el aire, a ras de piso, o haciéndolo rebotar contra la Superficie de juego; el equipo con más recepciones gana el encuentro. 4 equipos compuestos cada uno por 6 jugadores, disputa el encuentro, pactado a 4 tiempos de 12 minutos cada uno, con tres descansos de 3 minutos;
 **HISTORIA**	El Pass Ball (pasa la bola) fue inventado en la ciudad de Medellín Colombia, por Yuvan Rafael Serna López, director de la Corporación deportiva Antioquia federal, el 11 de septiembre del año 2021, en medio de la búsqueda de juegos lúdicos, que complementarán el desarrollo deportivo de un grupo de jóvenes Futbolistas. 
 **MATERIAL Y TERRENO DE JUEGO**	Se juega con aros plásticos de las siguientes dimensiones: *45 cms de diámetro, zona de saque. *60 cms de diámetro, zona de recepción. *210 cms de diámetro, zona de protección Un balón con una circunferencia entre 68 y 76 cms y un peso, entre 460 y 500 grs 
PARTICIPANTES 	Cada equipo estará integrado por máximo 10 jugadores, 6 titulares y 4 suplentes De ellos uno actuara como corredor y será su función principal, participar en las jugadas de inicio de juego y reinició del mismo a potestad del Árbitro, también podrá desplazarse con posesión de balón en zona 2 (mitad de la cancha donde no se encuentra su aro de recepción) sin que se le cuenten los 5 segundos o los 5 pasos. Un jugador podrá ser sustituido del juego, sin necesidad de notificar al árbitro y podrá retirarse del campo de juego por cualquier costado, a diferencia del reemplazante que deberá hacerlo por la zona técnica de su equipo.
 **PRINCIPALES REGLAS** 	Cada equipo, deberá portar uniforme, compuesto por camiseta, debidamente numerada en espalda, pantalones con numeración y media corta o tobillera, el corredor de cada equipo deberá llevar una manga de diferente color al de su camiseta, Que lo distinguirá de los demás jugadores. Se juega en un campo de iguales o similares dimensiones, a las de un campo de fútbol soccer y sus variantes de superficie césped, sintético o arenilla, en la zona central se ubica el aro de saque 45cm de diámetro, en las esquinas el aro de protección 2,10 cms de diámetro y dentro de este, se ubicará el aro de recepción de 60 cms de diámetro. 1 arbitro imparte justicia porta un silbato y 3 tarjetas: verde, 2 minutos fuera; Azul, 5 minutos fuera y roja, expulsión total del juego. Un jugador expulsado, podrá ser reemplazado por otro del banco de suplentes, que no esté amonestado pasados 3 minutos. 2 jueces de raya auxilian al árbitro, portan 2 banderines, uno verde y uno rojo, si levantan el verde convalidan una anotación, si levantan el rojo, invalidan una recepción; si levantan los 2 banderines al mismo tiempo, advierten al árbitro, que el balón abandono el campo de juego y si levantan y cruzan los 2 banderines, le advierten de una falta que este paso por alto.

PASS BALL
PASA LA BOLA

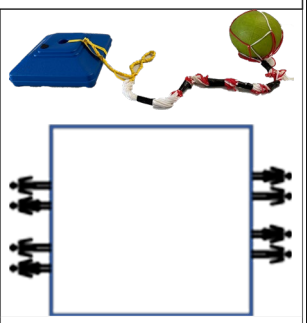
Para más información
https://www.facebook.com/profile.php?id=100075931249548

YUVAN RAFAEL SERNA LÓPEZ

www.apefadal.es

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 134

K E B A L L

OBJETIVO	El KEBALL es un deporte colectivo con zona de juego común que se disputa entre dos equipos mixtos de 4 jugadores cada uno y cuya finalidad es dar con la pelota a jugadores del otro equipo con una pelota que está unida a un elástico.
HISTORIA	Es en octubre de 2021 donde surge una actividad ocasional relacionada con el tema de los golpeos en el área de Educación Física y con otro proyecto llamada PODIUM, dónde el KEBALL tiene su génesis. En un principio se denomina Elastic Kick Ball y trata de con un soporte, una goma y una pelota buscar el golpeo continuo por parte de los participantes. Se tiene que adecuar los movimientos para que esa pelota no te golpee. Es en enero de 2023 cuando después de muchas pruebas nace el KEBALL como deporte alternativo.
MATERIAL Y TERRENO DE JUEGO	Base Lastrada • Pica de 50 o 35 cm (Opcional) • Goma elástica (aprox. 5 metros) Desde el centro de la zona a una raya lateral. • Red para pelota. • Pelota de esponja/goma (blanda). • Petos de diferente color. • Cinta adhesiva de ajuste. • Pañuelos de colores. Se introduce la pelota dentro de la red (es conveniente que quede bien sujeta para no dejar espacios entre balón y red). Se una a la goma elástica y *(el otro extremo a la pica)* que está sujeta en la base. 
PRINCIPALES REGLAS  	Cada equipo golpea alternativamente la pelota con el pie intentando dar a un/a jugador/a del otro equipo. NOTA 1. Si se ve que el juego no es muy fluido o para cursos superiores se puede dar una variante de golpear 1 o 2 veces la pelota por jugadores distintos del mismo equipo (pase) en cada acción. NO. No se podrá coger, lanzar o golpear el balón con las manos. Si se hace pasará el turno de golpeo al otro equipo. SI. Se podrá tocar para protegerse de un lanzamiento, siempre que se muestre una actitud de defensa y protección. Esta acción no exime de que el otro equipo sume un punto.

SUMA DE PUNTOS

• Impactando con la pelota a un/a jugador/a del otro equipo. **1 PUNTO. (HIT)**

• Impactando con la pelota a dos jugadores en el mismo golpeo **(DOBLEHIT). 2 PUNTOS**

• Enredando la goma a un jugador del otro equipo. **2 PUNTOS *** **(el jugador tiene que utilizar las manos para quitarse la goma)**

RESTA DE PUNTOS

• Tardar más de 10 segundos en el golpeo. **1 PUNTO**.

• Salirse intencionadamente de la zona de juego al querer esquivar. **1 PUNTO.**

CONCESIÓN DE PUNTOS

• Si se golpea la pelota 2 veces de manera consecutiva (mismo jugador o mismo equipo). **1 PUNTO para el otro equipo. (no se quitan puntos al equipo que lo hace)**

***Excepto si hay una "falta de obstrucción"**

PUNTO DE EQUIPO

Si en un set un equipo logra que cada un@ de sus jugadore@s consiga un punto (4) sumarán **el punto de equipo**. De esta manera conseguirán el set por 5 puntos de manera automática.

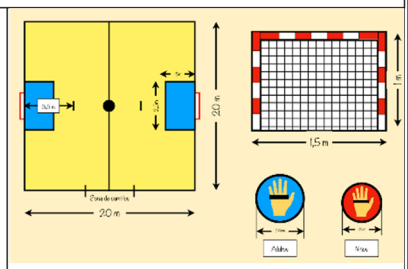
Para más información https://view.genially.com/63d769d439cf9f001244ec73/learning-experience-didactic-unit-keball

GUSTAVO LORENTE LORENTE

www.apefadal.es

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 135

G O B A G O L

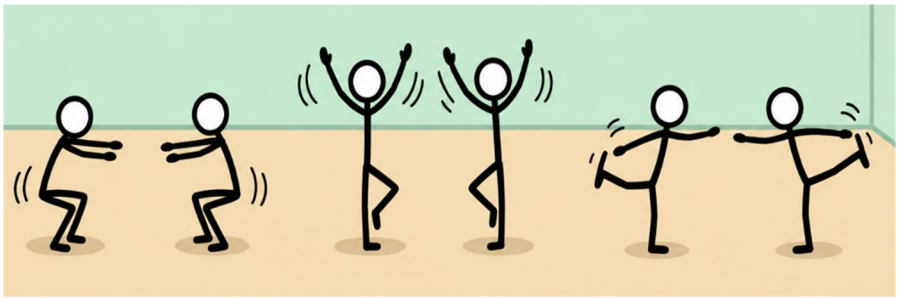
OBJETIVO	El GOBAGOL es un deporte de invasión que se juega en equipo y cuyo objetivo es marcar gol en la portería contraria. Para lograr dicho objetivo, los jugadores utilizarán una GOBA con la que golpearán la pelota para pasársela a un compañero o bien lanzar a portería. Como deporte nacido en la escuela, el GOBAGOL pretende ser un deporte educativo en el que se fomente el respeto, la educación y muchos otros valores además de la competitividad.
HISTORIA 	El GOBAGOL nace de la creatividad de un grupo de alumnos de 6º de Primaria del Colegio San Roque (Valencia). Durante el recreo, aprovechando material de construcción propia que necesitaron para una Unidad Didáctica de **una variante del PALADÓS**, empiezan a jugar a algo que posteriormente bautizaríamos como GOBAGOL. A lo largo de varias semanas, estos alumnos han colaborado entre ellos para darle forma al reglamento, crear un logotipo, elegir un nombre adecuado y posteriormente explicarles el juego a sus compañeros para poder llevarlo a cabo en las sesiones de Educación Física.
MATERIAL Y TERRENO DE JUEGO	-Pelota de espuma pequeña (9 cm. de diámetro) -La goba debe estar hecha de cartón corrugado, ser circular y no tener filos cortantes. -Debe tener unas medidas concretas: -NIÑOS: 20 cm de diámetro y 1,5 cm de grosor; y ADULTOS: 24 cm. de diámetro y 1,5 cm. de grosor. -Además, debe llevar un sistema de sujeción para mantenerla unida a la mano en todo momento. 
PARTICIPANTES	- El equipo se compone de 5 jugadores + 1 portero (TOTAL = 6 jugadores) - Jugadores de campo con una mano libre y una con GOBA. - Los cambios de jugadores se realizan libremente siempre que el jugador a sustituir haya salido previamente del campo por la zona establecida para tal fin. - El cambio de portero se realiza previo aviso al árbitro.
PRINCIPALES REGLAS 	- Se permite el desplazamiento libremente siempre que se haga con la pelota apoyada en la goba o dando toques. - Se permite coger la pelota con la mano libre, pero ha de jugarse con la Goba. - No se puede andar con la pelota en la mano libre más de 3 pasos. - Se permite el pase al portero y este puede volver a poner la pelota en juego de la manera habitual. Este material se disfruta más en asfalto fino o pulido. Como cualquier material de inercia el riesgo de caída existe por lo tanto se recomienda la utilización de protecciones, como muñequeras, coderas, rodilleras y casco.
VARIANTES	Podemos jugar con LA PELOTA PLUMÓN en vez del volante. La Pelota Plumón es una pelota autohinchable de superfoam del tamaño similar a una pelota de tenis de 7 centímetros de diámetro, adosadas tiene dos o tres plumas flexibles de 7 centímetros aproximadamente de longitud. Los plumones reducen la velocidad de impulso que recibe la pelota en el golpeo y marca mejor la trayectoria, por tanto, es un móvil agradable para la práctica continuada de este juego. También podemos utilizar la pelota Taílpa (pelota con tres o cuatro largas cintas).

Para más información
https://www.gobagol.es/inicio
gobagol@colegiosanroque.com

PEPE MARTÍNEZ

Physical Education CLIL resources – Game 38

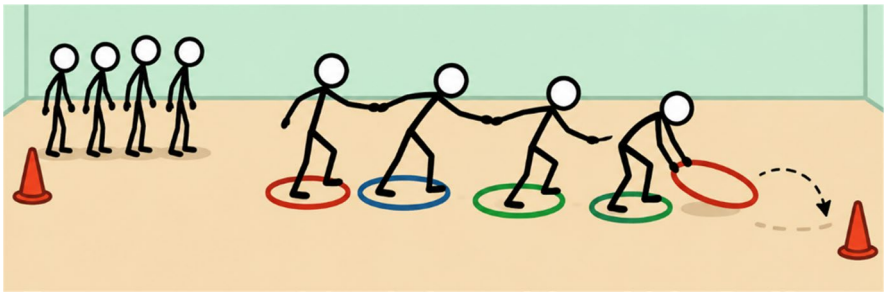
MIRROR MOVES

Age	8 years old and on
Learning objetives	- To improve coordination and body control. - To develop attention and reaction skills.
Resources /equipment	No equipment needed. Cones can be used to mark the playing area.
Game description	Students work in pairs, facing each other. One student is the leader and the other is the mirror. The leader performs different movements (jumping, turning, bending, balancing, moving arms, etc.) and the partner tries to copy them as quickly and accurately as possible. After 30-45 seconds, students change roles. Encourage students to use different parts of the body and combine two or more movements.
Variations	- Perform the movements in slow motion. - Add locomotor movements around the space. - One student can lead a small group instead of a partner.
Specific vocabulary	Mirror, copy, leader, turn, bend, balance, jump.
Image/Picture	

JAIME PRIETO BERMEJO

Physical Education CLIL resources – Game 39

CROSS THE RIVER

Age	9 years old and on
Learning objetives	- To develop balance, coordination and spatial awareness. - To encourage cooperation and problem solving.
Resources /equipment	Hoops, mats or floor markers and cones.
Game description	Students are divided into teams of 4-5 players. Each team has three hoops or floor markers. The aim is to cross from one side of the playing area to the other without touching the floor, which represents the "river". Players must move together by stepping only inside the hoops. The last hoop can be passed to the front so that the team can continue moving forward. If a player touches the floor, the team must go back to the previous position. The first team to get all its players safely across the river wins.
Variations	- Use fewer hoops to make the game more difficult. - Increase the distance to cross. - Play without competition and ask all teams to complete the challenge.
Specific vocabulary	River, cross, hoop, step, floor, together, move forward.
Image/Picture	

JAIME PRIETO BERMEJO

PROYECTO DE APRENDIZAJE SERVICIO EN EDUCACIÓN FÍSICA: CARRERA ESCOLAR DEPORTIVÍZATE CONTRA EL CÁNCER INFANTIL

Tristán González Berjano
IES José García Nieto (Las Rozas de Madrid)
tristangonzalez1978@gmail.com

Resumen:

Este proyecto nace de la necesidad de motivar al alumnado para trabajar el contenido de resistencia en secundaria y darle un objetivo o finalidad solidaria a la situación de aprendizaje. Antiguamente cuando trabajaba este contenido lo enfocaba a que mis alumnos pudieran correr de manera saludable la San Silvestre, pero después de conocer lo que es el aprendizaje servicio y hablar con un amigo que estaba muy involucrado en la asociación Cris contra el cáncer, nos planteamos el crear nuestra propia carrera solidaria para dar visibilidad a esta causa tan importante. La primera edición de la carrera se celebró en diciembre de 2022 y contó con la participación de 5 centros educativos de Las Rozas y unos 1200 alumnos, que recaudaron unos 6000 euros para la fundación Cris contra el cáncer. La carrera ha ido creciendo año tras año y en esta última edición de 2025 han participado 13 centros educativos de Las Rozas, unos 3000 alumnos, que han recaudado unos 13.000 euros corriendo todos con un mismo fin, visibilizar la necesidad de seguir investigando para terminar con el cáncer infantil. Más allá de la actividad física, esta carrera representa una experiencia de aprendizaje con un profundo valor educativo, ya que fomenta hábitos de vida saludables, la solidaridad, el compromiso social, la empatía y el trabajo en equipo.

Palabras clave: APS, Carrera, Cáncer.

"SERVICE-LEARNING PROJECT IN PHYSICAL EDUCATION: "GET ACTIVE AGAINST CHILDHOOD CANCER" SCHOOL RACE"

Abstract:

This project was created to motivate secondary school students to develop their endurance while giving the learning experience a meaningful social purpose. In the past, I focused this unit on preparing my students to take part in the San Silvestre race in a healthy and enjoyable way. However, after discovering the Service-Learning (ApS) approach and talking to a friend who was deeply involved with the CRIS Against Cancer Foundation, we came up with the idea of creating our own charity run to raise awareness of this important cause.The first edition of the race took place in December 2022 and brought together five schools from Las Rozas and around 1,200 students, who raised approximately €6,000 for the CRIS Against Cancer Foundation. The event has continued to grow every year. In the latest edition, held in 2025, 13 schools from Las Rozas took part, with around 3,300 students raising nearly €15,000, all running with the same goal: to highlight the importance of continuing research to end childhood cancer.Beyond physical activity, this race provides a powerful educational experience by promoting healthy lifestyles, solidarity, social responsibility, empathy, and teamwork.

Key words: SL(service learning), Race, Cancer.

1. INTRODUCCIÓN

El Aprendizaje-Servicio (ApS) es una propuesta pedagógica que integra los aprendizajes curriculares con la realización de un servicio dirigido a responder a una necesidad real del entorno. Su principal característica es la conexión entre dos dimensiones complementarias: el aprendizaje de contenidos y competencias propios del currículo y la participación activa del alumnado en una acción que genera un beneficio para la comunidad.

De este modo, el alumnado no aprende únicamente para alcanzar un determinado resultado académico, sino que pone sus conocimientos y habilidades al servicio de los demás, dotando a los aprendizajes de una mayor utilidad, significado y trascendencia social. Entre las características del ApS destacan la existencia de una necesidad social concreta, la realización de un servicio, la vinculación con los aprendizajes curriculares, la participación activa del alumnado y la reflexión sobre la experiencia.

El ámbito de la Educación Física ofrece importantes posibilidades para el desarrollo de este tipo de propuestas. Su carácter práctico y experiencial permite relacionar los contenidos vinculados con la actividad física, la salud, el deporte y los hábitos de vida activos con necesidades reales de la comunidad. De este modo, la Educación Física puede contribuir no solo al desarrollo físico y motor del alumnado, sino también a la cooperación, la inclusión, la responsabilidad y el compromiso social.

Diversos trabajos han destacado el potencial del ApS en Educación Física para favorecer la participación del alumnado y el desarrollo de competencias personales, sociales y cívicas (Gómez Rijo, 2023; Sánchez et al., 2025; Valldecabres Hermoso y López Secanell, 2024). Asimismo, Santos Pastor et al. (2025) señalan las posibilidades de esta metodología para integrar el aprendizaje escolar y el compromiso con la comunidad.

Desde esta perspectiva, el presente trabajo describe el proyecto de Aprendizaje-Servicio «Carrera Escolar Deportivízate contra el Cáncer Infantil», desarrollado en Las Rozas de Madrid. La propuesta pretende dotar de una finalidad social al trabajo de la resistencia en Educación Secundaria, vinculando este contenido curricular con la sensibilización sobre el cáncer infantil y la importancia de apoyar la investigación.

El interés de la experiencia reside en mostrar cómo un contenido que en ocasiones puede resultar exigente o poco motivador para el alumnado puede adquirir un significado diferente cuando se vincula con una finalidad colectiva y socialmente relevante. La propuesta pretende, además, ofrecer un ejemplo susceptible de ser adaptado y replicado en otros centros educativos.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

La Carrera Escolar «Deportivízate contra el Cáncer Infantil» es un proyecto de Aprendizaje-Servicio desarrollado en el municipio de Las Rozas de Madrid. El objetivo es que los aprendizajes realizados en Educación Física reviertan en un beneficio para la sociedad y adquieran un significado que trascienda el contexto escolar.

En este caso, el trabajo de la resistencia tiene una finalidad que va más allá de correr una determinada distancia o alcanzar una marca concreta. El alumnado se prepara para participar en una carrera solidaria destinada a dar visibilidad a la importancia de continuar investigando el cáncer infantil y a recaudar fondos para la Fundación CRIS Contra el Cáncer.

De este modo, la preparación física se vincula con una causa social concreta. El alumnado puede comprobar que su esfuerzo y los aprendizajes desarrollados en las clases de Educación Física tienen una repercusión fuera del centro y contribuyen a una acción colectiva.

2.1. Origen del proyecto

El proyecto está estrechamente relacionado con la historia de Daniel Guerrero y de su hija Isabel, conocida como Isa, que falleció a causa del cáncer. La historia de Isa permitió conocer de cerca la realidad de esta enfermedad y la importancia que tiene la investigación para avanzar en el desarrollo de nuevos tratamientos.

Daniel utilizó durante años el deporte como una herramienta para recaudar fondos y dar visibilidad a la necesidad de investigar el cáncer infantil, participando en diferentes pruebas deportivas y colaborando con la Fundación CRIS Contra el Cáncer.



Ilustración 4. Dani corriendo con Isa.

A partir de una conversación surgió la idea de organizar una carrera en Las Rozas. Sin embargo, desde el principio se planteó que el proyecto tuviera una dimensión educativa y social que fuera más allá de

ISSN:1575-2430

la competición deportiva. El objetivo era crear una experiencia que permitiera concienciar a la población joven y que pudiera integrarse en el trabajo desarrollado desde los centros educativos.

Tras mantener reuniones con el Ayuntamiento de Las Rozas y diferentes centros de la localidad, en diciembre de 2022 se celebró la primera edición de la Carrera Escolar «Deportivízate contra el Cáncer Infantil», con aproximadamente 1.200 alumnos y alumnas procedentes de cinco centros educativos.



Ilustración 5. Edición carrera escolar 2022

2.2. Organización y desarrollo

El proyecto ha crecido progresivamente desde su primera edición gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Las Rozas, los centros educativos participantes, el profesorado de Educación Física, la Fundación CRIS Contra el Cáncer y diferentes entidades colaboradoras. En el año 2025 participaron 14 centros de educación secundaria y corrieron más de 3000 alumnos. La experiencia se organiza en seis fases principales.

- Fase 1: Planificación y organización del evento.

La organización comienza mediante reuniones entre los principales agentes implicados. En ellas se analizan los resultados de las ediciones anteriores y se establecen las bases de la nueva convocatoria, incluyendo aspectos relacionados con la participación, la organización, la seguridad y las posibilidades de mejora.En esta primera reunión, que este año hemos adelantado a junio para intentar conseguir más patrocinios y mejorar todavía más el evento, sentamos las bases de la propuesta que luego enviaremos a los centros educativos, y en base a la previsión de participación, hablamos de propuestas de mejora en relación a la edición anterior.

- Fase 2: Envío del dossier actualizado a los centros, con la propuesta para ese año y la repercusión de los años anteriores.

Una vez definida la propuesta, se envía a los centros educativos un dossier actualizado con la información de la carrera y una propuesta didáctica para trabajar la resistencia durante el primer trimestre. La propuesta incluye ocho sesiones que pueden ser desarrolladas por el profesorado de Educación Física y actividades complementarias para realizar fuera del horario escolar. Se pretende también implicar a las familias y fomentar la práctica de actividad física compartida.

Ilustración 3: Propuesta didáctica

Ilustración 4: Entrenamientos en casa

- Fase 3: Búsqueda de patrocinios y trabajo organizativo del evento:

Esta fase es la más laboriosa y conlleva múltiples aspectos:

- Presupuesto disponible.
- Avituallamiento y actividades paralelas ese día, fan zone y zona de calentamiento, por ejemplo.
- Confirmación de los centros participantes.
- Organización de los autobuses y de los horarios.
- Organización de los voluntarios de la carrera (alumnos del programa de voluntariado del IES José García Nieto, Alumnos del Bachillerato Internacional del Logos y alumnos de TSEAS del Carlos Bousoño).
- Organización de la ticketera (web) donde los alumnos y las familias podrán comprar el dorsal o colaborar con la fila cero.
- Elaborar los documentos, para enviar a las

familias, docentes, empresas, etc.

- Búsqueda de padrinos famosos y elaborar la convocatoria para los medios de comunicación.

- Fase 4: Charlas de concienciación y trabajo de resistencia en los centros.

A la vez que vamos realizando la fase 3 se realiza también esta fase. La idea es que haya charlas en los centros educativos de expertos de la asociación explicando como funciona esta enfermedad y el trabajo que realiza la asociación en su unidad de terapias avanzadas. También se pone en la hora de tutoría una presentación contando toda esta labor y enseñando al alumnado casos reales de niños que se benefician de estas terapias. Mientras tanto, los docentes trabajamos 1 vez por semana al menos la resistencia en clase siguiendo la propuesta elaborada por varios docentes.

- Fase 5: Celebración de la Carrera escolar "deportivizate contra el cáncer infantil".

El jueves antes de que den las vacaciones de navidad celebramos la carrera. Normalmente lo hacemos en tandas, por edades y sexo, y hacemos dos entregas de medallas. Este es un esquema de la organización del último año.

HORARIOS CARRERA ESCOLAR CRIS CONTRA EL CÁNCER 2025

CURSO	SEXO	HORA SALIDA	DISTANCIA
1º ESO	FEMENINO	10.00	1700 metros
1º ESO	MASCULINO	10.15	1700 metros
2º ESO	FEMENINO	10.30	1700 metros
2º ESO	MASCULINO	10.45	1700 metros
ENTREGA DE MEDALLAS 11.15			
3º ESO	FEMENINO	11.45	1700 metros
3º ESO	MASCULINO	12.00	1700 metros
4º ESO	FEMENINO	12.15	1700 metros
4º ESO	MASCULINO	12.30	1700 metros
1º BACHILLER	FEMENINO	12.45	1700 metros
1º BACHILLER	MASCULINO	13.00	1700 metros
ENTREGA DE MEDALLAS 13.15			

Ilustración 5: horarios carrera

El montaje de la carrera suele empezar sobre las 7 de la mañana y se convoca a los medios de comunicación, los padrinos famosos y los deportistas de alto nivel sobre las 9.30. Hemos tenido como padrinos a Antonio Lobato, a Alex Txicón. Han venido medallistas olímpicos como Pirri, corredores como Chema Martínez y Luismi Martín Berlanas, Rafa de hombres G y otras muchas personalidades, dando una gran repercusión a la carrera.



Ilustración 6: Foto autoridades

Normalmente finalizamos el día con la carrera de los alumnos de bachillerato en la que también corren los profesores y los familiares. Al terminar esta última carrera, hacemos la segunda tanda de entrega de medallas y despedimos el acto con unas palabras.

- Fase 6: Análisis de resultados y propuestas para el curso siguiente.

La última fase es recopilar toda la información de asistencia, de dinero recaudado, de impacto en los medios de comunicación y realizar un documento con todo ello y las propuestas de mejora. Esta fase es muy importante y es lo que nos ayuda a seguir creciendo año tras año.

2.3. Edición del año 2025

Este año ha sido un año muy especial y a la vez complicado, ya que el verano antes de la carrera fallecía Isabel Guerrero, la niña de Dani, por la que habíamos empezado todo este proyecto. Además, este año era el primer año que Isa podía correr la carrera con sus compañeras ya que iba a empezar 1º de la ESO en el IES Carmen Conde. Por todo ello, quisimos rendir homenaje a Isa en esta carrera y hacernos la promesa que vamos a seguir trabajando muy duro para que esto siga creciendo y haciéndose un evento

ISSN:1575-2430

referente en nuestro país.



Ilustración 7: Foto compañeras de Isa en 2025

Algo que empezó siendo una pequeña carrera, cada año va ganando importancia, tanto es así, que la propia Fundación nos premió como mejor proyecto educativo de España en su gala anual en 2024, junto a gente tan importante como la soprano Ainhoa Arteta.



Ilustración 8: Foto 4º edición carrera escolar 2025

Uno de nuestros objetivos para el futuro es que esto se pueda replicar en diferentes ciudades de España el mismo día, ya que la visibilidad sería todavía mayor. Si alguien está interesado en sumarse a este proyecto en otras localidades, estaremos encantados de compartir todos los materiales, presentaciones, propuestas didácticas, contactos con la asociación, etc. Sólo deberéis escribir al correo del organizador y os facilitaremos todo lo que necesitéis para sumaros a esta bonita causa.



Ilustración 9: Foto entrega de los premios vida 2024.

1. IMPLICACIONES PRÁCTICAS PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La experiencia desarrollada permite extraer diferentes implicaciones para el profesorado de Educación Física interesado en incorporar proyectos de Aprendizaje-Servicio a su práctica docente.

En primer lugar, muestra que los contenidos curriculares pueden adquirir un mayor significado cuando se vinculan con una necesidad real y con una finalidad social concreta. En este caso, el trabajo de la resistencia deja de plantearse exclusivamente desde la mejora del rendimiento físico y se convierte en una herramienta para participar en una acción colectiva de sensibilización y apoyo a la investigación.

Uno de los aspectos más relevantes es su capacidad de adaptación. La organización de una carrera solidaria no requiere reproducir el proyecto con la misma dimensión o recursos. Cada centro puede desarrollar una propuesta ajustada a sus posibilidades, comenzando incluso con una actividad dentro del propio centro y ampliándola posteriormente mediante la colaboración con otros centros, asociaciones, instituciones o familias.

La causa social elegida puede igualmente adaptarse a las necesidades y características del entorno. Este aspecto puede favorecer que el alumnado se identifique con la problemática abordada y comprenda la relación entre los aprendizajes escolares y la realidad social.

La colaboración entre los diferentes agentes constituye otro elemento fundamental. La coordinación entre el profesorado, las instituciones locales, las asociaciones, las familias y el alumnado permite ampliar el impacto educativo y social de la experiencia.

Este tipo de propuestas favorece también la transferencia de los aprendizajes más allá del contexto escolar. El alumnado puede comprobar que aprender a entrenar de manera saludable, colaborar con otras personas, asumir responsabilidades o participar en

una iniciativa solidaria son aprendizajes aplicables a otros ámbitos de su vida.

Por tanto, el proyecto no se limita a la preparación física para una carrera, sino que puede contribuir al desarrollo de competencias personales, sociales y cívicas relacionadas con la autonomía, la responsabilidad, la cooperación, la empatía, el compromiso social y la participación ciudadana.

2. CONCLUSIONES

La Carrera Escolar «Deportivízate contra el Cáncer Infantil» muestra cómo el Aprendizaje-Servicio puede dotar de un significado más amplio a los contenidos desarrollados en Educación Física. La experiencia desarrollada ha demostrado que una iniciativa inicialmente planteada como una carrera escolar puede crecer progresivamente y convertirse en un proyecto compartido por un número cada vez mayor de estudiantes y centros educativos.

Como futuras líneas de trabajo, sería interesante ampliar la experiencia a otros municipios y contextos educativos, así como adaptarla a diferentes etapas y niveles escolares. También sería conveniente realizar una evaluación más sistemática de su impacto sobre aspectos como la motivación hacia la actividad física, la adquisición de hábitos saludables, la empatía, el desarrollo de competencias sociales y cívicas y el compromiso con acciones solidarias. La utilización de cuestionarios, entrevistas u otras estrategias de recogida de información permitiría conocer con mayor precisión el impacto educativo de la experiencia y facilitaría su mejora y transferencia a otros contextos.

Me gustaría terminar con una reflexión muy personal: hacer un proyecto de este tipo, conlleva mucho trabajo, pero ver como el alumnado se implica, se emociona y pone sus aprendizajes al servicio de los demás, es algo de un valor incalculable. En una sociedad actual, competitiva al máximo, con tendencias y conductas egoístas e individualistas, conseguir inculcar estos valores y esta sensibilidad en nuestro alumnado creo que es algo de vital importancia para el futuro. El Cáncer desgraciadamente nos toca a todos en mayor o menor medida, ya que es la enfermedad de este siglo. Gracias al trabajo de asociaciones como Cris contra el Cáncer y sus investigadores, hay gente que encuentra una segunda oportunidad en la vida. Así pues, creemos firmemente que cada centro educativo, cada familia, cada institución, podemos aportar nuestro pequeño granito de arena, para visualizar la necesidad de seguir invirtiendo en investigación, e intentar erradicar esta enfermedad.

Muchas gracias a todos por leer este artículo y os esperamos en proyectos futuros.

Referencias bibliográficas

Gómez Rijo, A. (2023). El Aprendizaje-Servicio en Educación Física: ¿simplemente un modelo pedagógico? Revista Española de Educación Física y Deportes, 437(3), 17–25. https://doi.org/10.55166/reefd.v437i3.1104

Sánchez, C., Sierra-Díaz, M.-J., & González-Víllora, S. (2025). El aprendizaje-servicio en edad escolar en el área de Educación Física: una revisión sistemática. Retos, 64, 110–122. https://doi.org/10.47197/retos.v64.103075

Santos Pastor, M. L., Martínez-Muñoz, L. F., Chiva-Bartoll, Ó., & Ruiz Montero, P. J. (2025). Análisis y aplicación de programas de Aprendizaje-Servicio en Educación Física Escolar. Guía práctica para su diseño e implementación en Educación Primaria y Secundaria. Revista Española de Educación Física y Deportes, 439(4), 49–71. https://doi.org/10.55166/reefd.v439i4.4518

Valldecabres Hermoso, R., & López Secanell, I. (2024). El aprendizaje-servicio en Educación Secundaria: revisión sistemática desde la Educación Física. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 17(35), 33–46. https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9659

ISSN:1575-2430

EXPERIENCIAS FORMATIVAS DE ADAL

¿CÓMO CREAR COMUNIDAD CON 2500 PERSONAS SIN DEJAR A NADIE ATRÁS?

Diseña entornos de juego donde cada participante sea protagonista de la autoorganización colectiva.

"ENREDADOS EN EL JUEGO: ENCUENTROS POR LA EQUIDAD Y LA DIVERSIDAD". 1 crédito.



¿CÓMO CREAR COMUNIDAD CON 2500 PERSONAS SIN DEJAR A NADIE ATRÁS?



De la Instrucción a la Autoorganización.
No es una ponencia, es un simulacro de los Encuentros de ADAL.



Perturbación Positiva.
Cómo usar la coeducación para romper techos de cristal motores.

Del 24 de marzo al 14 de abril.
CEIP Andrés Segovia de Leganés.

¿Y SI EL ÉXITO MOTOR FUERA, POR FIN, PARA TODAS?"

Transforma el conflicto en cooperación estratégica con lanzamientos de precisión.

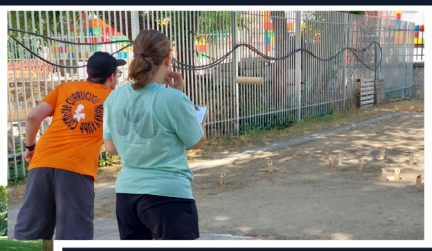
"EQUIDAD EN EL BLANCO. MICROGRUPOS, MACROIMPACTOS". 1 crédito.



MICROGRUPOS, MACROIMPACTOS: EL PODER DE LA PRECISIÓN..



Kubb, Mölkky y Cornhole.
Juegos de "entrada fácil" y "maestría compleja"



Diseño Universal. Donde la diversidad funcional no necesita adaptaciones, es parte de la lógica.

25 de Abril. Polvoranca.
Lanzamientos que transforman el patio.

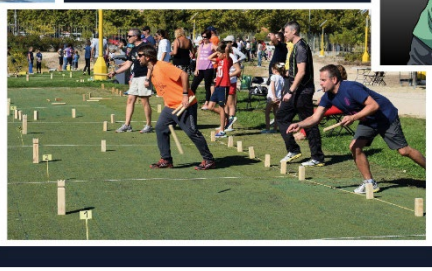
MATERIALES QUE "IMANTAN": LOGRA QUE TODA TU CLASE QUIERA JUGAR."

Gestiona el caos mediante atractores y perturbaciones positivas..

"ATRACTORES DE JUEGO: ROUNDNET, DODGEBALL, KUBB Y LA PEDAGOGÍA DEL CAOS". 1 crédito.



PEDAGOGÍA DEL CAOS: CUANDO EL ORDEN SURGE SOLO.



Gestionar Fluctuaciones.
Aprende a intervenir mediante pequeñas perturbaciones sin detener el flujo.



Roundnet, Dodgeball y Kubb. Objetos que actúan como atractores de participación.

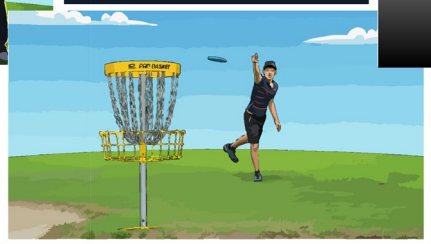
11 de Abril. Parque de Polvoranca.
Ven a jugar con la incertidumbre.

DEL GESTO TÉCNICO A LA INTELIGENCIA COLECTIVA.

Coeducación y aprendizaje motor avanzado a través de la cancha compartida, dividida y la invasión.

"VUELOS EMERGENTES: AUTOORGANIZACIÓN Y COEDUCACIÓN CON FRISBEE". 1 crédito.





VUELOS EMERGENTES: LA CIENCIA DEL DISCO VOLADOR EN EL AULA.

Revolución Científica. Por qué el Frisbee es el mejor laboratorio de sistemas dinámicos.



Cancha Dividida vs. Invasión. Evolución técnica para grupos democráticos.

9 de Mayo. Polvoranca. No damos nada por sentado, solo empezamos a volar.

HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LA COMPLEJIDAD DE LAS RELACIONES HUMANAS EN EL AULA.

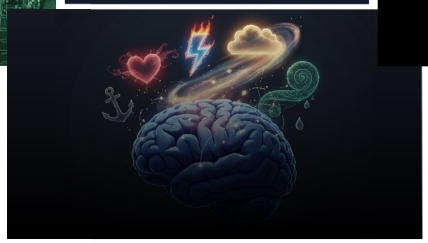
"COACHING EDUCATIVO: LIDERAZGO Y GESTIÓN DE LA EMERGENCIA EMOCIONAL.". 1 crédito.



El docente aprende a identificar fluctuaciones emocionales y a transformarlas en oportunidadesde liderazgo compartido, creandoun sistema-clase más resiliente.

Las docentes como facilitadores de procesos, no solo de contenidos.





Gestionar la emergencia emocional en el aula. Un nuevo enfoque curricular desde la Educación Física.

23 de Mayo. CEIP El Greco. Empodera tu comunicación.

COMUNIDAD DE PRÁCTICA.

Un espacio de aprendizaje dialógico donde el profesorado intercambia experiencias y construye conocimiento compartido sobre la superficie líquida.

"SISTEMAS LÍQUIDOS: DINÁMICAS DE FLUJO Y COMUNIDAD DE PRÁCTICA". 1 crédito.



Diseña incertidumbre. Evoluciona tu competencia docente en entornos no estables, integrando el medio acuático como un recurso pedagógico innovador y resiliente.

Innovación ética y convivencia en el medio natural. Transforma la motricidad en una herramienta de respeto medioambiental y cohesión grupal.





Comunidad de Práctica. Apoyo mutuo ante el desafío del equilibrio dinámico.

Primera edición: 6-7 de junio
Segunda edición: 13-14 de junio
Loredo - Cantabria.

ISSN:1575-2429

NORMAS DE COLABORACIÓN

Normas de colaboración actualizadas 2023

Los autores interesados en la publicación de su manuscrito en la **Revista Pedagógica ADAL** deberán enviar una copia de su trabajo original en soporte digital Word a la dirección electrónica indicada en la parte inferior de esta página. El trabajo deberá tener una extensión entre 2000 y 3500 palabras, incluyendo tablas, figuras y referencias.

En página aparte deberá figurar el nombre completo de dichos autores con su dirección institucional completa y su correo electrónico.

El texto puede presentarse íntegramente en lengua española o en lengua inglesa, debe ser original e inédito para los artículos de investigación y para las experiencias pedagógicas, los tópicos preferentemente relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. También se recogen revisiones temáticas que contemplen el período mínimo de los últimos 4 años.

Tanto los artículos como las experiencias llegarán al Consejo Editorial que realizará una primera selección. Los artículos de investigación pasarán una segunda evaluación anónima de al menos, 2 evaluadores externos miembros del Comité Científico Internacional que forma parte de la Revista Pedagógica ADAL que servirán de base para decidir la pertinencia de su publicación.

Los artículos irán encabezados, obligatoriamente, por un título y un resumen de máximo 250 palabras, además de un mínimo de cinco palabras clave. Todo ello debe presentarse en lengua inglesa y española. Es decir, se ha de presentar Título, Resumen, Palabras clave, *Title* (título en inglés), *Abstract* y *Key words*.

Las figuras y tablas se insertarán directamente en el lugar del texto en el que han de ubicarse, numerándose e indicando su título. El título de las tablas se insertará en la parte superior de las mismas. El título de las figuras se insertará en la parte inferior de las mismas. Las figuras podrán comprender fotos, esquemas, dibujos, ilustraciones, gráficos o cualquier otro elemento visual que se considere relevante para ilustrar el texto. Los autores deberán tener los derechos para la publicación de las fotos. En el caso de fotografías en las que aparezcan personas, se deberá ocultar cualquier elemento que permita identificarlas, desenfocando los rostros en caso de ser necesario.

La revista pedagógica ADAL ha convenido seguir utilizando el formato de publicación y de referencias bibliográficas de la APA para publicaciones periódicas en su última edición disponible. Sólo podrán consignarse las que estén incluidas en el texto. Por ejemplo:

- Para libros: Apellidos, Inicial del nombre. (Año). *Título del libro*. Ciudad de publicación: Editorial.
- Para revistas: Apellidos, Inicial del nombre. (Año). Título del artículo. *Título de la revista,* volumen (número), páginas.
- Para Internet: Apellidos, Inicial del nombre. (Año). El título del artículo. Título de la revista, volumen (número). Disponible en: http://www.

Siempre que sea posible se incluirá el acceso digital a las referencias, preferiblemente con su código DOI en caso de estar disponible. No se publicarán artículos que contengan referencias o alusiones que promuevan la discriminación racial, sexual o religiosa, siendo los autores de los artículos los únicos responsables de sus textos y fotografías.

Los artículos pueden ser reproducidos siempre que se cite, expresamente, su procedencia.

Más información y envío de manuscritos:

Jaime Prieto Bermejo
Universidad Rey Juan Carlos
jaime.prieto@urjc.es

Ya abierta la posibilidad de envíos de trabajos para el próximo número.

RECESIONES:

Nunca fue por ti

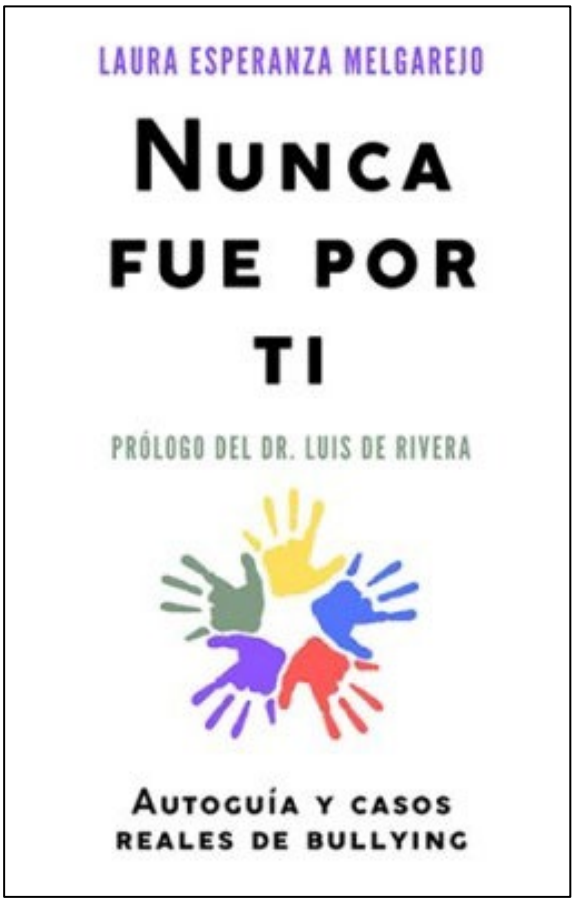
De Laura Esperanza Melgarejo Castillo. 2024. 195 páginas.

Nunca fue por ti es un libro sobre el acoso escolar escrito por Laura Esperanza Melgarejo a partir de su propia experiencia como víctima de bullying durante su infancia y adolescencia. Prologado por el psiquiatra Luis de Rivera, combina el relato personal de la autora con reflexiones, recomendaciones y ejercicios dirigidos principalmente a personas que están sufriendo o han sufrido situaciones de acoso.

A lo largo de sus páginas se abordan cuestiones como la autoestima, la gestión de las emociones, el estrés o las consecuencias que puede dejar el bullying incluso años después. También se incluyen recomendaciones para las familias y el entorno educativo, así como experiencias de otras personas que han pasado por situaciones similares.

Uno de los mensajes centrales del libro queda recogido en su propio título: ayudar a quien ha sufrido acoso a comprender que no es responsable de lo ocurrido y que esa experiencia no tiene por qué definir su vida. El enfoque es cercano y práctico, con especial atención al proceso de recuperación personal.

Sin plantearse como un manual académico sobre acoso escolar, Nunca fue por ti ofrece una lectura accesible que puede resultar de interés para familias, docentes y otros profesionales del ámbito educativo. Sus reflexiones pueden trasladarse también al ámbito de la Educación Física, un espacio en el que las relaciones entre iguales, la participación, la inclusión y el sentimiento de pertenencia al grupo adquieren especial relevancia.



ISSN:1575-2429



Libros editados

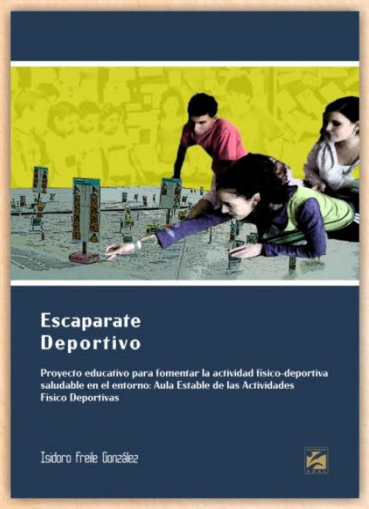
El Escaparate Deportivo es un proyecto educativo innovador que plantea al menos dos apuestas interesantes, una presente y otra futura. La primera consiste en que el alumnado consigue formación dentro de una propuesta integral, mientras que la segunda supone que este joven ciudadano pueda conseguir información sobre dónde encontrar la actividad física en su barrio, una vez que tiene una demanda o una necesidad deportiva que satisfacer. Esta experiencia permite, además de la utilización de la biblioteca escolar como centro de recursos de una manera directa para la búsqueda documental, la puesta en acción de una exposición itinerante, en los diferentes centros de la misma localidad multiplicando las posibilidades de difusión del proyecto.



El mundo del aprendizaje motor, antes de distanciarse lo suficiente como para poder reflexionar sobre él, es lejano, distante y arduo, pero poco a poco según vas profundizando en cada uno de sus tópicos se vuelve apasionante y atractivo.

El cambio de enfoque que ha tenido la educación a lo largo del tiempo es similar a las transformaciones operadas desde las primeras teorías que trataron de explicar los principios del aprendizaje motor hasta la actualidad. Es decir, se pasa desde un planteamiento puramente externo, general, cuantificable y dando primacía a los productos hasta uno interno, personal, interpretable y donde se valora, de una manera especial, el proceso.

Las 10 claves del aprendizaje motor nos facilitará, sin duda, dicho acercamiento al plantear de una forma sencilla y clara las nociones que nos abrirán las puertas de este campo de conocimiento.



Una adecuada intervención en la formación en servicio requiere el diagnóstico de los intereses, necesidades y demandas del profesorado. Este proceso de valoración es de gran complejidad, con partes cuantificables y también no cuantificables, lo que obliga a buscar una complementariedad metodológica. El hecho de utilizar tanto la metodología cualitativa como la cuantitativa no pretende fusionar los distintos tipos de datos, sino articular una concatenación de métodos que permita investigar al docente de Educación física de una manera más completa, de tal manera que los resultados de los análisis anteriores puedan ser utilizados para elaborar y depurar los instrumentos de los métodos posteriores.

El tipo de perfeccionamiento que le interesa al profesorado de Educación física se centra generalmente en lo novedoso, aunque se trabaje de una manera superficial. Le suele llamar la atención cualquier contenido o metodología que al ser diferentes le saquen de la rutina.

Algunos de los problemas que tiene el profesorado en su actualización son, por un lado, la poca aplicación de la formación llevada a cabo en las clases de Educación física y por otra, la poca variedad de los contenidos ofertados, quizás excesivamente genéricos y repetitivos.



DISTRIBUIDORA

ESM SL
LIBRERIA DEPORTIVA

LIBRERÍA DEPORTIVA ESTEBAN SANZ S.L.
Calle Paz, 4 28012 Madrid / www.libreriadeportiva.com / esm@expocenter.com Tfo: (34) 915213868 Fax: (34) 915227873

ADAL

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO
EDUCACIÓN FÍSICA

MIEMBRO de FIEPS

MIEMBRO DE: EUSGA AEJST AEJDT



COLABORA EN EL PLAN DE FORMACIÓN

Comunidad de Madrid

Dirección general de Bilingüismo y calidad de la enseñanza

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES

POLITÉCNICA

CONVENIO DE COLABORACIÓN CON:

INEF

Universidad Europea

UNIR

Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO "ADAL"

www.apefadal.es info@apefadal.es

ISSN 1575-2429