

Editorial

La otra Educación física saludable

El potencial que tiene la Educación física para el aprendizaje de valores es reconocido de manera universal aunque ya conocen que, paradójicamente, los valores no se pueden enseñar aunque sí se pueden aprender. Los docentes, además de ser ejemplos de lo que manifestamos, podemos facilitar y hacer que nuestros alumnos reflexionen con supuestos, o con dilemas, que les obliguen a exponer, argumentar y justificar dichos valores facilitando, cuando ellos estén preparados o decidan su ajuste, modificar o cuestionar sus planteamientos éticos de una manera coherente.

La Educación física permite que, dentro de toda la gama de valores con los que podemos trabajar, esté también la salud. La salud es un tópico que está muy relacionado con la motricidad, porque una actividad física adecuadamente planteada es un elemento insustituible para el mantenimiento y la mejora de la salud. Hay estudios muy recientes, como los del Dr. Blair (2009), profesor en el Departamento de Kinesiología, Promoción de la Salud y Recreación de la Universidad del Norte de Texas, que nos informan de la importancia capital de hacer algún tipo de actividad física sistemática, dado que ello reduce más que cualquiera de los otros factores (sobrepeso, tabaquismo...) el riesgo de mortalidad. Tanto es así que una persona obesa que realiza una actividad física semanal de una intensidad moderada-alta tiene más del doble de posibilidades de vivir que una persona sana que no tenga dicho hábito. Pero estamos hablando no sólo de la salud física sino también de la salud psicológica y la salud social. Y es, en estas dos últimas parcelas, donde queremos comenzar a hablar, también, de la Educación física saludable.

Las propuestas de intervención que vamos a plasmar aquí están enfocadas desde el punto de vista del docente como educador. La Educación física práctica que nosotros desarrollamos debe ser respetuosa con los estudiantes, debemos permitir sus errores aunque, asimismo, tenemos que animarles siempre a que procuren corregirlos y evitarlos desde ese mismo momento en adelante. También es importante que consigamos ayudar a nuestros alumnos con nuestros juegos, ejercicios y actividades físicas a tomar decisiones reflexivas y encontrar momentos donde puedan expresar su opinión y escuchar la de los demás compañeros. Además es interesante generar situaciones para contar más con ellos, haciéndoles más independientes y corresponsables de las tareas y prácticas educativas, siempre debidamente asesorados y supervisados.

La otra Educación física saludable puede ser receptiva y contemplar que los escolares tengan sus propias necesidades y sentimientos, hasta incluso tenerlos en cuenta. A veces los docentes podemos elegir y nos da prácticamente igual optar por una metodología más participativa que por otra más directiva.

Finalmente como profesionales de la motricidad debemos tener en cuenta que podemos favorecer que todos tengan su propio éxito personal, simplemente, ayudándoles a priorizar, a ser resolutivos, a pensar (y recrearse) sólo en una cosa cada vez y también a comunicar tranquila y cortésmente sus opiniones.

Juan-Carlos Luis-Pascual
Director de la Revista Pedagógica ADAL

CURSO Presencial de ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 2 créditos ACTS (75 h.)



"Actividades ACUÁTICAS Y SU APLICACIÓN Escolar"

EMBARCACIONES A MOTOR DE HASTA 6 M. DE ESLORA Y 40 KW DE POTENCIA.

➤ **OBJETIVOS:**

Que el Profesorado conozca los principios básicos de los deportes náuticos.

Que su formación les permita transmitir a sus alum@s las posibilidades de nuestro entorno natural, en especial la mar.

Que el profesorado sea capaz de crear una unidad didáctica a partir de los conocimientos adquiridos.

Objetivos Técnicos de cada modalidad a practicar: Vela, Buceo, Piragüismo, windsurf ...

➤ **CONTENIDOS:**

- Equipo básico para la práctica de las actividades náuticas.
- Técnicas de progresión
- Reconocimiento del medio acuático.
- Utilizaremos diferentes recursos y materiales durante las jornadas para ofrecer una visión global de las actividades que actualmente se están practicando en el medio acuático y náutico ...

Nivel básico de VELA



Bautismo de BUCEO:

Toma de contacto con el buceo-bautismo de mar.

Toma de contacto con el WINDSURF.

Arbolar, como transportar, precauciones antes de navegar, nomenclatura básica, izar la vela, girar e iniciarse a la navegación.



Iniciación al PIRAGÜISMO:

Nomenclatura, técnica del paleo, precauciones y normas para la navegación. Travesía.



❑ Elaboración de una Unidad Didáctica completa en la que se apliquen los contenidos expuestos en el curso, con los aspectos fijados en el programa del curso:

➤ **PONENTES:**

- | | |
|---|------------------------|
| Pedro J. Pérez Castejón, Licenciado en Educación Física.
Entrenador Nacional de Vela | Pedro Sánchez Sánchez |
| Jesús Ródenas Martínez | Sergio Losada Pérez. |
| David Martínez Trigo. | José Navarro Martínez. |
| Guillermo Morales González. | |

➤ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➤ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

1º Turno: Del 4 al 8 de Abril de 2009 2º Turno del 8 al 12 en la Escuela de Vela del Club Náutico de Águilas. Paseo de Parra 44, 30880 Águilas, Murcia

<http://www.cnaguilas.com>



Reunión previa el 30 de marzo a las 18 h. en el IES Carlos III de Madrid, Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas. Se certificarán 3 créditos.

➤ **INSCRIPCIÓN:**

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web www.apefadal.es al e-mail info@apefadal.es o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid: 2038 - 2849 - 16 - 6000125360. La cuota de la actividad será: Asociad@s 215 €, Nuevos soci@s * 245 €uros y no asociad@s 275 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 18 de Marzo se incrementarán en 15 Euros. En la cuota del curso entra todo lo especificado en el programa (formación teórica - práctica, material, alojamiento en el Club Náutico Águilas, pensión completa...) + Información www.apefadal.es

Existe la posibilidad de preparar, examinar y realizar las prácticas para la obtención de la titulación del manejo de embarcaciones a Motor de Hasta 6m. de Eslora y 40 Kw de Potencia pagando las tasas correspondientes (85 €uros, sumarla a la cuota del curso)

Interesad@s llevar la siguiente documentación:

- Dos fotografías tamaño carné, de frente.
- Fotocopia del D.N.I./ Pasaporte
- Fotocopia del Permiso de Conducir o Certificado Médico Oficial conforme a la resolución de 30/12/97

La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tiene un recargo de 4 €uros por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)

MUY IMPORTANTE: VER el Tablón de anuncios de nuestra web www.apefadal.es 3 ó 2 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.