

UN PASEO *por la* REVISTA PEDAGÓGICA de ApefADAL



Julio Yuste Florido

Antonio Flores Flores

Luis Rincón Lorenzo

Profesorado del CEIP Víctor Pradera (Leganés)

Lidia Yuste Florido

Profesora de la EI El Manzano (Parla)

Francisco Javier Otero Díaz

Diplomado en Magisterio de Educación Física

PALABRAS CLAVE:

Revista ADAL- artículos - resumen.

RESUMEN:

En este trabajo hemos intentado plasmar un resumen de los artículos que se han publicado en las doce primeras revistas pedagógicas de ADAL, para que los profesionales tengan una información de primera mano, pudiendo consultar de una manera más rápida aquellos escritos que les puedan interesar.

A WALK FOR THE APEFADAL PEDAGOGIC MAGAZINE

ABSTRACT:

In this work we have tried to capture a summary of the articles that have been published in the first twelve pedagogic magazines of ADAL, so that the professionals have a first hand information, being able to consult in a quicker way those writings of interest for them.

KEY WORDS:

ADAL magazine – articles – summary.

INTRODUCCIÓN

La revista pedagógica de ADAL fue creada para que los profesionales de la Educación física, pudieran verter en ella sus conocimientos, experiencias, investigaciones y reflexiones. A partir del número 13 el Presidente Editorial D. Manuel Martínez Gámez se rodea de un nuevo equipo de redactores, dirigido por D. Juan-Carlos Luis-Pascual, que incorpora los resúmenes, las palabras clave (traduciéndolos junto con el sumario también al inglés) siguiendo las normas del Latindex. Ésta y otras innovaciones

proporcionarán a la revista un gran reconocimiento por parte de todos los profesionales de la Educación física, no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional.

Una revisión de los artículos de las doce revistas anteriores nos permite actualizar e incorporar a las bases de datos los resúmenes y las palabras claves y además facilitar a todos aquellos profesionales que estén interesados en un determinado tema el poder llegar con la mayor rapidez posible al artículo que sea de su interés.

**REVISTA NÚMERO
UNO**

Actividad física y género (1ª Parte).
Benilde Vázquez Gómez.

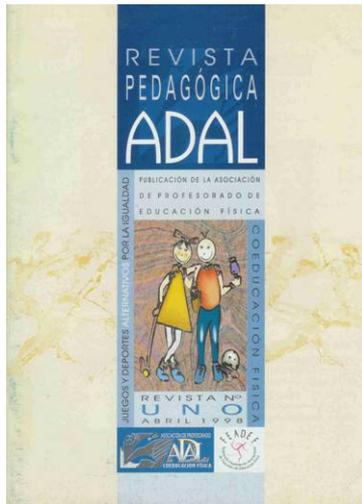
Palabras claves: género, análisis, cuerpo, roles sociales, actividad física y deporte.

En esta primera parte la autora nos muestra una visión teórica relacionada con el tema del género. En primer lugar nos habla del género como categoría de análisis en la actividad física y el deporte. En segundo lugar expone la relación que hay entre la mujer y el deporte. Destaca la minoritaria presencia en la práctica deportiva por parte de las mujeres comparada con la de los hombres, hace una breve visión histórica de dicha práctica deportiva en hombres y mujeres, dándole importancia a la relación que establecen estos con su cuerpo y a los roles sociales que desempeñan unos y otras, y finalmente nos habla de las trabas que tienen las mujeres para incorporarse al mundo deportivo.

El valor educativo del juego libre, su recuperación a través de los ambientes de aprendizaje. **Julia Blández Ángel.**

Palabras claves: juego libre, educación corporal, ambientes de aprendizaje.

En este artículo la autora nos muestra una propuesta didáctica relacionada con el juego libre, que denomina *ambientes de aprendizaje*. Para llegar a esta propuesta, Julia Blández Ángel parte de una base teórica, en la que nos habla de cómo el juego es un recurso educativo que se utiliza poco en determinadas materias. Continúa diciendo que el juego libre tiene dificultades para abrirse camino como aprendizaje en el pensamiento de los docentes y que en el área de Educación física dicho juego libre tiene poca presencia en Educación primaria y secundaria y busca los porqués de esta situación. Después relaciona los *ambientes de aprendizaje* con los elementos naturales que utilizaban Neill o Pestalozzi en sus enseñanzas corporales. Finalmente nos muestra los cinco puntos de los que



parte, para analizar el juego libre de su propuesta didáctica.

Actividades lúdicas alternativas por la igualdad. Coeducación Física. **Carmina Colmenarejo.**

Palabras claves: interdisciplinariedad, igualdad y proyecto.

Este artículo nos muestra el proyecto de *Actividades lúdicas alternativas por la igualdad* que se ha llevado a cabo en el C P Núñez de Arenas de Getafe y que ha sido galardonado con uno de los premios de la Convocatoria de ayudas a la innovación Educativa y Curricular del Ministerio de Educación. En primer lugar la autora nos explica en que consiste el proyecto y en las bases en las que se asienta. Después, nos muestra los instrumentos utilizados para llevar a cabo dicho proyecto, así como los logros alcanzados. Finalmente, se nos expone una serie de actividades que se han llevado a cabo con el alumnado.

Experiencia del grupo de trabajo: la Educación física y la Música en el ámbito escolar. **Eva María Durán Cano.**

Palabras claves: juegos, canciones, motivación.

Este artículo nos habla sobre las experiencias que un grupo de trabajo ha llevado a cabo en los colegios públicos San Isidro Labrador y Francisco de Quevedo de Getafe. El trabajo de dicho grupo de trabajo consiste en inventar y crear variantes a distintos juegos, utilizando elementos relacionados con la música. En la parte final del artículo, la autora nos muestra un ejemplo de progresión del triple salto con esta metodología de trabajo.

La Educación física, vehículo para erradicar prejuicios culturales. **Eva Jesús González Rebollo.**

Palabras claves: interculturalidad, integración, tolerancia y respeto.

Este artículo nos habla de un proyecto que ha sido subvencionado por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y que va a ser llevado a cabo por varios centros de Getafe y uno de Parla. En primer lugar se nos exponen los tres ejes en torno a los que gira el proyecto. Después nos explican las actividades que se van a llevar a cabo. Finalmente, se exponen los nombres de los maestros que forman parte de este proyecto.

No tires hoy... lo que vayas a usar mañana. Alicia García Meco.

Palabras claves: juguetes, materiales de desecho, reutilizar, imaginación, espontaneidad, creatividad.

En este artículo la autora intenta hacernos ver la riqueza educativa que tiene que los alumnos se construyan sus propios juguetes o materiales relacionados con la Educación física, ya que con ello se va a potenciar su imaginación, espontaneidad y creatividad. Para ello, la autora hará comparaciones entre los juguetes de hoy en día y los contruidos por otras generaciones, mostrará la importancia de reutilizar las basuras o cosas inservibles y expondrá el tema de los materiales de desecho como un preciado recurso didáctico dentro del área de Educación física.

Juegos y actividades populares tradicionales. Francisco Martínez Perona.

Palabras claves: trabajo en grupo, relaciones personales, juegos populares y tradicionales.

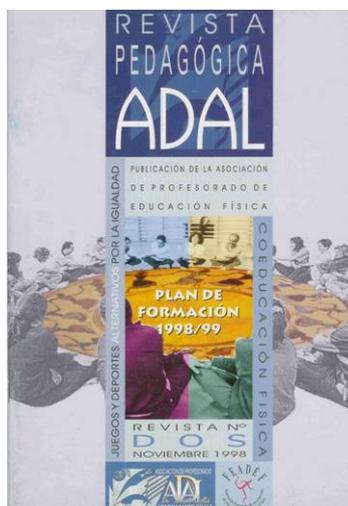
En este artículo, el autor nos muestra como llevar a cabo una sesión de juegos y actividades populares y tradicionales en el tercer ciclo de Educación primaria. Para ello, el autor nos hablará de los objetivos que pretende conseguir con este tipo de sesiones, nos mostrará el libro en el que se ha basado para desarrollar dicha sesión e incidirá en las partes en las que divide dicha sesión, explicando cada una de ellas. Finalmente nos expondrá algunos de los juegos que se llevan a cabo.

La feria del material. Una propuesta para la utilización constructiva del ocio. Juan Torres Guerrero.

Palabras claves: material, reciclar, reutilizar, creatividad, originalidad, imaginación.

En este artículo el autor pretende exponer una experiencia llamada Feria del Material llevada a cabo en el Colegio La Inmaculada, de Antequera (Málaga). Para ello, en primer lugar nos hablará de un marco conceptual en el que se incidirá en una aproximación a una clasificación de los materiales y en el material en los diseños curriculares. Después nos mostrará una propuesta práctica durante el curso 1997-1998, en la que expondrá los objetivos de dicha propuesta. Luego relatará la experiencia práctica de la I Feria del Material 1997, con alumnos y alumnas de secundaria. En ella, profundizará en el planteamiento de la actividad, en

la dinámica de grupo y en las valoraciones de los participantes de la actividad y de su implicación en la misma.



**REVISTA NÚMERO
DOS**

Actividad física y género (2ª parte). Benilde Vázquez Gómez.

Palabras claves: Igualdad, coeducación, cambio.

En esta segunda parte la autora acerca el tema del género a la escuela. Para ello, en

primer lugar nos hablará de la escuela mixta y de la *co-educación* y Educación física, y en segundo lugar expondrá una estrategia para la *co-educación* donde incidirá en el cambio en la mentalidad de los niños, en el cambio en el pensamiento del profesorado, en el cambio del currículo y finalmente en el cambio de la sociedad.

El grupo de trabajo en expresión corporal. Nuria Balbadena et al.

Palabras claves: Expresión Corporal, interdisciplinariedad, experiencias y propuestas didácticas.

Este artículo nos habla de las experiencias vividas por un grupo de trabajo en Majadahonda, teniendo como tema principal el de la Expresión Corporal. Comienza con una breve introducción en el que se nos expone el concepto de expresión corporal como uno de los contenidos del currículum de Educación física y las ventajas que tiene esta disciplina dentro del área. Continúa destacando los aspectos fundamentales en los que se han basado las propuestas didácticas de este grupo (descubrimiento de otras posibilidades de movimiento corporal, plantear que las sesiones sean de forma progresiva y poco directivas, plantear un trabajo interdisciplinar y que la estrategia metodológica sea mediante la búsqueda). Por último, se exponen las reflexiones que han hecho los miembros de dicho Grupo de Trabajo, tras el trabajo realizado.

Deportes tradicionales con otra visión: modelos no estereotipados (II). César Vallejo Martín-Alba.

Palabras claves: Deporte, valores, coeducación.

El autor nos presenta en primer lugar una introducción en la que nos habla de que los deportes de masas suelen estar asociados al género masculino y a los estereotipos que este género conlleva, pero que los valores de la práctica deportiva van más allá de esos estereotipos y no tienen nada que ver con ellos. Continúa mostrándonos la práctica escolar deportiva y coeducación. En este apartado se profundizará en los valores educativos del deporte y en la combinación de la coeducación y el deporte.

Los juegos y deportes alternativos como elementos favorecedores de transferencia para actividades físicas o recreativas con funcionalidad presente y futura. Juan Torres Guerrero.

Palabras claves: juegos y deportes alternativos, transferencia y núcleos.

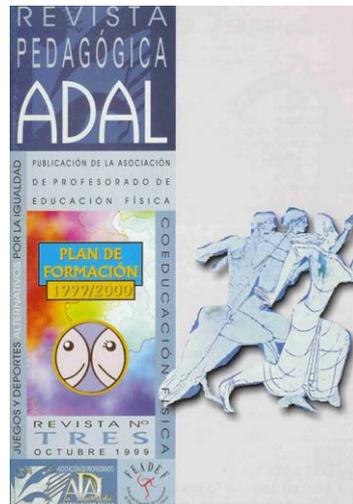
El artículo comienza con una introducción en la que se nos habla de las nuevas corrientes sociales y el respeto a la práctica de actividades físicas. A continuación el autor nos habla de una fundamentación curricular de su propuesta y profundiza en la introducción a los diseños curriculares, en los objetivos, en los contenidos y en las orientaciones metodológicas, tanto en primaria como en secundaria. Luego, expone una fundamentación teórica, en la que se hace hincapié en el tema de la transferencia. Para finalizar, se muestran actividades físicas recreativas con funcionalidad presente y futura, en las que se especifican un núcleo de los juegos y deportes, un núcleo de la expresión corporal, un núcleo de actividades físicas en el medio natural y un núcleo de la salud corporal y de la condición física saludable.

Nutrición del niño deportista. Ana Moreno Naranjo.

Palabras claves: Nutrición, buena alimentación, recomendaciones

El artículo comienza con una introducción en la que se hace hincapié a la importancia que tiene una buena alimentación para el buen desarrollo de los niños. Continúa hablando de las cinco comidas que se deben hacer al día, de que se deben tomar glúcidos o hidratos de carbono contra la apatía, proteínas para los tejidos,

grasas saludables, fibras, vitaminas y minerales. Expone que es fundamental la reposición de líquidos y tomar una ración normal de comida. El artículo termina con una serie de recomendaciones que se tienen que tener en cuenta en la alimentación de los niños.

REVISTA NÚMERO TRESDeportes tradicionales con otra visión. Modelos no estereotipados (II). César Vallejo Martín-Alba.

Palabras claves: espacio, comunicación motriz, reglamento, estructura funcional de los deportes de equipo.

En esta segunda parte el autor comienza hablándonos de la estructura funcional de los deportes de equipo, profundizando en el análisis del espacio (dimensión del terreno, división del terreno en zonas e importancia de los objetivos), en las estrategias, en la comunicación motriz y en el reglamento (incidiendo en los espacios y materiales, en la composición del equipo y sustituciones, en la utilización de los espacios, en la duración de los partidos y en las relaciones entre jugadores). Finaliza exponiendo una serie de conclusiones y recomendaciones que tenemos que tener en cuenta a la hora de plantear actividades relacionadas con los deportes tradicionales.

La génesis de la investigación en Educación física. Juan-Carlos Luis-Pascual.

Palabras claves: Educación física, investigación, metodología, paradigma.

La Educación física como ciencia emergente está en una situación muy ventajosa para retomar su propia construcción teórica, desde una metodología investigadora que se centre en una posición ecléctica y que sirva para contrastar los estudios de la motricidad tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo. Además es preciso que el profesor de Educación física se considere y valore como investigador, siendo su objeto de estudio el más inmediato y cercano: sus alumnos y su clase.

La utilización el libro de texto en la clase de Educación física. Jesús Ariño Laviña.

Palabras claves: libro de texto, motivación, Educación física.

El autor comienza este artículo diciendo que el libro de texto era considerado como un recurso poco efectivo en la clase de Educación física, pero que en la actualidad se contempla como una posibilidad más de trabajo en nuestro área. El libro es un material atractivo para el alumno, que permite reforzar todos los conceptos que han sido expuestos en las clases prácticas. Pero, ¿vale cualquier libro de texto? Realmente no, por eso el autor nos expone una serie de requisitos que debe cumplir un libro de texto. Finalmente, dicho autor nos muestra dos consideraciones que debemos tener en cuenta a la hora de utilizar este material.

Intervención diferenciada de profesores de Educación física: La percepción por el alumno. Maurice Pieron.

Palabras claves: investigación, intervención, diferenciación, maestro, Educación física.

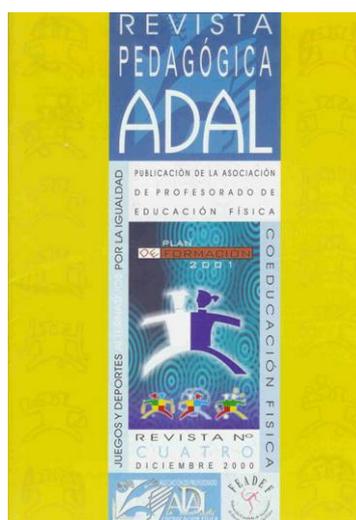
En este artículo Pieron nos muestra una investigación en la que se trata de analizar la intervención de los docentes en las clases de Educación física y como existe una diferenciación en el trato que dedican estos a los alumnos. En primer lugar se hace una introducción en la que se nos presentan los objetivos del estudio. A continuación se muestra la metodología de investigación, en la que se hace hincapié en las modalidades de observación del maestro (la retroacción, las intervenciones de individualización y las intervenciones de control de la conducta) y en la descripción de un acontecimiento por parte del alumno. Después, se nos exponen los resultados, profundizando en si el maestro toma en cuenta las características individuales del alumno y en si el maestro no tiene en cuenta las características individuales del alumno. Por último, el autor nos ofrece una serie de conclusiones de dicha investigación.

Técnicas de animación y recreación en Educación física. Manuel Martínez Gámez.

Palabras claves: Ocio, tiempo libre, recreación, actividades físicas alternativas.

El artículo nos muestra en primer lugar la necesidad de una educación para el ocio y tiempo libre, para ello el

autor nos mostrará una serie de razones por las que el profesorado debe conducir al alumnado a un buen aprovechamiento de dicho tiempo libre, mediante la práctica de actividades físicas alternativas o recreativas. Después, se nos muestra la recreación como un medio lúdico y placentero y su aplicación. Para finalizar, el autor nos hablará de los movimientos que están vinculados a la recreación.

REVISTA NÚMERO CUATRO

III Jornadas nacionales sobre la enseñanza de la Educación física. Carmina Colmenarejo Fernández, Manuel Martínez Gámez y César Vallejo Martín-Albo.

Palabras claves: Enseñanza, Educación física y talleres.

Las jornadas fueron convocadas por la FEAEDEF y se desarrollaron a través de charlas, comunicaciones y talleres prácticos. Estos talleres contaron de una buena aceptación, de ellos destacamos los siguientes: CAPOEIRA; EL FÚTBOL EN PRIMARIA; ESQUÍ COOPERATIVO (CHANCAS); DOBLE CUERDA; JUEGOS MODIFICADOS 4x4.

Masaje y automasaje. Juan José Yanes Vizcaino.

Palabras claves: masaje, prevención de lesiones, actividad física, relajación.

Masaje se define como *el lenguaje de las manos*; el objetivo del automasaje es aliviar molestias sin la necesidad de acudir a los especialistas. Los diferentes movimientos o pases que podemos realizar son: Deslizamientos; Fricciones; Amasamientos; Percusiones; movilizaciones. El automasaje podemos aplicarlo antes, durante y después de la actividad física. Hay que tener en cuenta lo siguiente: la piel deberá estar limpia, los músculos relajados, los movimientos se realizarán desde la zona distal a la proximal y es conveniente utilizar algún tipo de aceite o crema.

La Educación física: ¿está suficientemente reconocida?
Juan-Carlos Luis-Pascual.

Palabras claves: Grupo de discusión, reconocimiento, código deontológico, Educación física.

Este interrogante, surge a través de un grupo de discusión del Centro de Profesores de Torrejón de Ardoz formado por profesores de Educación física y sobre el cual se dan ciertos comentarios opinando al respecto como: *el poco reconocimiento social del área; utilización de la nomenclatura correcta (gimnasia & Educación física); la necesaria implicación del profesorado.* Las propuestas concretas de actuación serían: *Apoyar iniciativas del profesorado, elaborar documentos donde se informe de actividades que se realizan en el área y promover la elaboración de un código deontológico de profesores de Educación física en el que se recojan los compromisos como colectivo.*

Relación entre ejercicio y nutrición: actividad física y trastornos del comportamiento alimentario. Josep Toro I Trallero.

Palabras claves: nutrición, ejercicio físico, anorexia nerviosa, comportamiento alimentario.

Se observa una triple visión del tema, estudiando *los modelos animales: Anorexia Nerviosa, así como los trastornos del comportamiento alimentario y Deporte y desde la perspectiva Clínica.* Se extraen las siguientes conclusiones al respecto: *En cada caso, habrá que diferenciar lo que tal ejercicio tenga de voluntario y lo que tenga de compulsivo; los antecedentes de ejercicio físico intenso deberán ser valorados como posibles factores de riesgo del trastorno alimentario; ante la idea de suprimir sin más el ejercicio físico de los programas terapéuticos, recordar que la actividad física moderada genera consecuencias relajantes y antidepressivas y da lugar a cambios metabólicos positivos.*

Técnicas de animación y recreación en Educación física (y II). Manuel Martínez Gámez.

Se extraen al respecto una serie de Técnicas de Animación y Recreación en Educación física siguiendo estos bloques temáticos: *Adaptación recreativa de las cualidades físicas y a la iniciación lúdico-deportiva; Juegos y deportes alternativos; Juegos recreativos para trabajar la Expresión corporal; Actividades Recreativas en el medio natural y Macroactividades recreativas.*

Además se facilitan una serie de directrices necesarias para Planificar y Organizar las Actividades Recreativas, así como una Actividad Recreativa Multitudinaria.

Palabras claves: Animación, recreación, juegos y deportes alternativos.

Juegos con balones gigantes. César Vallejo Martín-Albo.

Palabras claves: Juegos de iniciación, juegos colectivos, balón gigante.

Los balones gigantes son materiales que se han introducido en las clases de Educación física desde la reeducación psicomotriz. En relación a los JUEGOS DE INICIACIÓN destacar actividades como, *en fila saltar el balón y pasarlo hacia atrás, relevos botando el balón y por tríos saltar el balón.* En los JUEGOS COLECTIVOS se pueden realizar los siguientes: *Voleibol, Cometerreno, ¡Qué no caiga!, Los Continentes, Manteo e Invéntate un juego.* Un aspecto de especial relevancia es la distribución óptima de materiales y tiempos, proporcionalmente adecuada a las necesidades motrices de nuestros alumnos y que debe constituir la base de la práctica docentes.

Vuelo Libre en la ESO (Ala delta y Parapente). Antonio Valín López.

Palabras claves: Vuelo libre, ala delata, parapente.

Experiencia realizada por alumnos de 2º Ciclo de la ESO dividida en las siguientes fases: *LOS PREPARATIVOS*, el lugar escogido fue La Muela de Alarilla, (Guadalajara), es un monte de 250 m de alto, se trabajó de manera coordinada con los Departamentos de Ciencias y de Lengua Castellana para conocer mejor el lugar a visitar, a nivel geológico y a nivel literario a personajes que vivieron por la zona como El Arcipreste de Hita. *LA EXCURSIÓN en sí, al llegar a La*

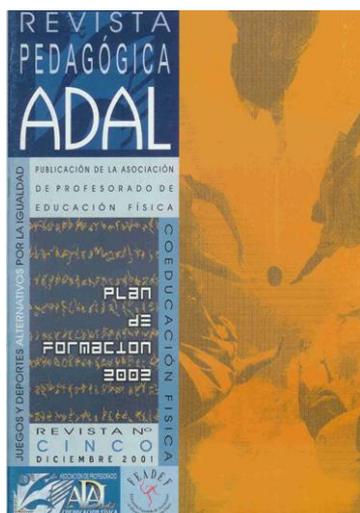


Muela, dos especialistas solventaron las dudas de los alumnos y ofrecieron una exhibición, a continuación los que tenían permiso de sus padres pudieron disfrutar al volar en un ala tándem.

**REVISTA NÚMERO
CINCO**

Hacia una Educación física más motivante a través de los ritmos latinos. **Lourdes Galeano Díaz y Guillermo Manrique Rodríguez.**

Palabras claves: Ritmo latino, bailes caribeños, Educación física.



Los autores nos muestran la propuesta del soporte musical de los bailes de pareja con ritmos latinos como un recurso válido para lograr algunos de los objetivos que se persiguen dentro del área de la Educación física. Para ello, en primer lugar nos ubican los contenidos relacionados con los bailes caribeños a lo largo del periodo de la educación obligatoria y bachillerato. Posteriormente, nos muestran un análisis de la dificultad de los bailes caribeños en función de las exigencias en el aprendizaje, profundizando en los mecanismos de ejecución, percepción y de decisión. Los autores prosiguen el artículo hablándonos del rol que desempeñan el chico y la chica en dichos bailes. Finalmente, se nos exponen una serie de conclusiones que nos pueden servir si utilizamos este recurso dentro de nuestra área..

La adquisición de la sabiduría a través de la percepción del movimiento. **Sagrario del Valle Díaz, Remedios Velásquez Velásquez y Paz Díaz González.**

Palabras claves: Aprendizaje, Educación física, creatividad, responsabilidad compartida.

Las autoras tratan de mostrar la enseñanza de la Educación física, no como un trabajo mecánico sino como una actividad que implica un conocimiento de los contenidos de la materia por parte de cada alumno. Para la adquisición de este conocimiento, las autoras nos dicen que en las clases de Educación física debe existir una responsabilidad compartida entre profesor y alumno. Posteriormente, nos muestran las estrategias que se deben utilizar para alcanzar el aprendizaje, teniendo en cuenta la creatividad, la ayuda que debe proporcionar el profesor a sus alumnos y la intención de estos para querer aprender y saber pensar en Educación física. Para finalizar, aparece una reflexión sobre como deben

ser los contenidos que debemos trabajar en nuestra área para que el alumno adquiriera sabiduría.

Rutas de senderismo: "La Pedriza". **Juan Antonio Roldán Eiroa.**

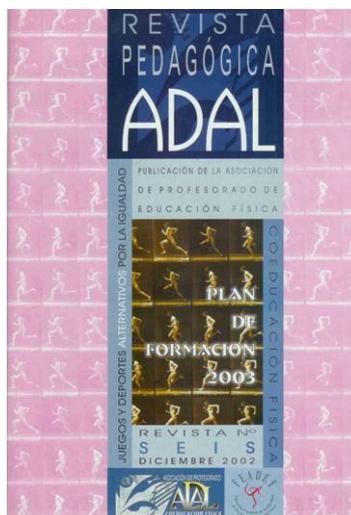
Palabras clave: Senderismo, motricidad, conocimiento del medio, educación ambiental.

El autor nos muestra una ruta de senderismo como una buena propuesta didáctica que podemos utilizar dentro de nuestras programaciones. Para ello plantea la actividad desde los puntos de vista motriz, del conocimiento del medio y de la educación ambiental. Posteriormente, nos habla de un paseo por La Pedriza, mostrándonos tres fichas de trabajo (geología, fauna y flora, interpretación del paisaje y juegos en la roca) que podemos usar como recurso en dicha senda.

Reflexiones sobre la imagen corporal de las jóvenes adolescentes: consideraciones para una Educación física orientada hacia la salud. **M^a José Camacho Miñano.**

Palabras clave: Imagen corporal, salud, cuerpo, adolescencia.

La autora comienza hablando del problema del cuerpo y como éste se ha convertido en un elemento indispensable para la sociedad actual. Continúa mostrando la insatisfacción corporal que tienen las chicas en la Educación física, reflexionando sobre el problema de que dicha insatisfacción revierta en unas conductas peligrosas del control del peso.



**REVISTA NÚMERO
SEIS**

Hacia el camino intercultural a través del folklore: "El Folklore cubano y el Baile Popular de Cuba". **Lourdes Galeano Díaz.**

Palabras clave: integración, música, danza, baile, Cuba.

Uno de los mejores caminos que pueden elegirse para conseguir la integración

sociocultural de alumnos de otras procedencias, es sin duda la música y la danza popular de los distintos países y su folklore. Concretamente el *Baile Popular de Cuba*, la música cubana desciende de la africana de quien hereda una gran riqueza en lo relacionado con la percusión que se puede ver en sus géneros de danza como son: La Contradanza, El Mambo, El Cha-Cha-Cha y la Salsa. En el *Folklore Cubano* se distinguen dos grandes grupos de danzas: El Yuruba, cuyo origen y significado es religioso y en segundo lugar La Rumba que aunque se baile en pareja no existe contacto físico. Los profesores de E. Física, tienen a su alcance una herramienta muy válida y poderosa de motivación de sus alumnos.

Altas capacidades motrices: atención y desarrollo. Élica Alfaro

Se abordan una serie de puntos clave que son: 1. Superdotación y habilidad deportiva; 2. El deporte de alta competición como exponente de la superdotación psicomotriz; 3. La situación actual de los deportistas de alta competición; 4. La intervención escolar en los niños con altas capacidades motrices; destacando las siguientes conclusiones: *las personas que poseen altas capacidades motrices deberían ser consideradas como estudiantes con necesidades educativas especiales; El profesorado de Educación física debe dar respuesta a niños con altas capacidades mediante programas de enriquecimiento, flexibilización del currículo y programas específicos de aceleración del aprendizaje.*

Palabras clave: Alta capacidad, deporte, currículo, aprendizaje.

Lucha del garrote. Carlos Barrera.

Palabras clave: Lucha, garrote, Canarias.

A partir de los años 80, gracias a la labor del investigador canario Jorge Domínguez Naranjo se recopila, ordena y diseña un método de enseñanza de este ancestral sistema de combate, en el cual se reseñan aspectos como el tamaño, grosor, principios técnicos y el agarre, así como diferentes técnicas utilizadas en su práctica. En la Lucha del Garrote Canario se establecen dos grandes grupos: el de menores de 16 años, en donde los Grados Técnicos se representan por 7 pintaderas de colores y el grupo de mayores donde los grados se representan por estrellas verdes sobre fondos de distintos colores.

La voz en el aula. María Ruiz del Árbol Fernández, M^a Isabel Albar y Miguel García Doménech.

Por regla general, los docentes no toman conciencia del importante papel que desempeña su voz hasta que ven mermadas sus posibilidades vocales. Existen dos factores que perjudican la voz: 1.- *Agentes externos*, tabaco, alcohol, bebidas frías o muy calientes así como la sequedad del ambiente; 2.- *Malos hábitos*, que son golpes fuertes de las cuerdas vocales, por ejemplo el carraspeo y el grito sorpresivo. Por todo ello, sería imprescindible que a los docentes se les impartieran clases de educación de la voz que comprenden técnicas y ejercicios de relajación, respiración e impostación.

Palabras clave: Voz, tabaco, alcohol, relajación, respiración, aula.

Actitud del profesorado frente a una modalidad mixta de enseñanza de la Educación física secundaria de la novena región de Chile (1ª parte). Hernán Mercado Ampuero.

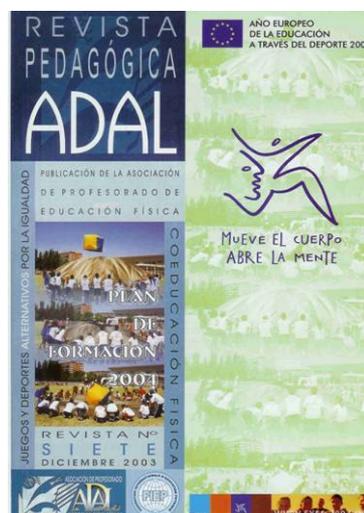
Palabras clave: Educación física, Chile, coeducación, enseñanza.

En Chile es común aceptar las clases mixtas en Primaria, pero existe cierta resistencia de parte del profesorado para utilizar esta modalidad en Secundaria. A través de este estudio se pretende conocer la opinión que tiene el profesorado a favor o en contra de una modalidad mixta de enseñanza. Considerando el total de profesores de Educación física de la región, solo 30 de ellos utiliza la modalidad mixta de enseñanza, se ha considerado una muestra de 60 personas distribuidas en 18 comunas de las 33 existentes en la Novena Región de Chile. De esta muestra de 33 profesores, 27 son

profesores de ambos grupos con título de profesores de Educación física. (fin 1ª Parte).

REVISTA NÚMERO SIETE

Integración escolar.
Adaptaciones curriculares en Educación física.
Nuria Mendoza Laiz.



Palabras Clave: Integración, adaptación curricular, Educación física, deporte adaptado.

La integración de los alumnos con necesidades educativas especiales precisa de un hilo conductor que lo encontramos representado fundamentalmente en la práctica de la actividad física. El presente artículo nos muestra los diferentes ámbitos del individuo que pueden mejorarse a través de la Educación física, así como la importancia del deporte adaptado y la situación actual de ésta en relación a este colectivo. Finalmente nos aporta unas pautas de actuación que deberán quedar reflejadas en las adaptaciones curriculares durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Modelos alternativos de enseñanza de los deportes en la edad escolar. Luis Miguel García López.

Palabras Clave: Deporte, salud, escolar.

Este artículo pretende mostrarnos, en primer lugar, la justificación que hacen determinados profesionales de la Educación física acerca de los beneficios de la práctica del deporte, así como las serias dudas que surgen sobre la mejoría de las cualidades deportivas en el aula.

Seguidamente, se nos presenta la crítica que algunos autores hacen sobre la propuesta tradicional de enseñanza de los deportes. Y finaliza, aportándonos algunos modelos de enseñanza que deben complementarse en función del contexto y de la etapa educativa en el que se encuentren.

El Bowling. Isabel Hernández Miguel.

Palabras Clave: Bowling, ocio.

El *Bowling* es entendido como una forma de pasar el tiempo de ocio, conocido y practicado por muchos, pero del que curiosamente se sabe muy poco. En el presente artículo podemos observar las amplias posibilidades de realizar dicho deporte, así como los principales beneficios que proporciona su práctica. A continuación, nos habla sobre el aspecto profesional y la posibilidad de jugar sin otro objetivo que la propia diversión. Finalmente encontramos un breve repaso histórico y algunos aspectos a tener en cuenta respecto a este interesante deporte.

Directrices para evaluar al alumnado de enseñanza secundaria en el área de Educación física: una propuesta basada en la experiencia educativa. Carlos María Tejero González, Carmen Díaz Bravo, Marta Tejedor Munuera, Montserrat López Fernández-Peinado y Rosalía Calzada Manzano.

Palabras Clave: evaluación, Educación física, secundaria.

Muestra una propuesta de evaluación del alumnado en el área de Educación física en la etapa de secundaria. A continuación se describe un modelo estructurado de actuación que tiene como principal aval la experiencia docente de los autores y el consenso de los mismos en la respuesta al siguiente problema didáctico: ¿qué directrices deben orientar a los profesores de Educación física de secundaria en la evaluación de los alumnos para que sea un proceso justo, operativo y que abarque toda la complejidad de esta materia?

Actitud del profesorado frente a una modalidad mixta de enseñanza de la Educación Secundaria de la novena región de Chile (y 2ª parte). Hernán Mercado Ampuero.

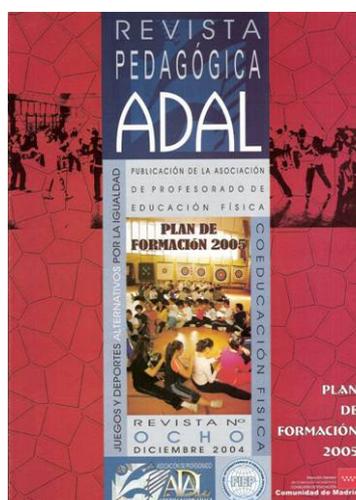
Palabras Clave: Educación física, Chile, coeducación, enseñanza.

El presente artículo trata sobre la actitud del profesorado chileno ante una Educación física llevada a cabo mediante la modalidad mixta de enseñanza. Para valorar dicho aspecto y observar el grado de aceptación o rechazo, se nos muestra la elaboración de una escala de actitud, utilizando para tal efecto la colaboración de un grupo de profesionales en este campo, así como la observación y análisis de algunos factores relacionados con aspectos como el aprendizaje motor o el aprendizaje social. Dicho estudio finaliza con una serie de conclusiones sobre el tema tratado.

**REVISTA NÚMERO
OCHO**

Aplicaciones
educativas en
Internet. César
Vallejo Martín-Albo.

Palabras clave:
Internet, educación.



Este trabajo lleva por objetivo el orientar a cuantos estén interesados en el uso de Internet, a tal fin, el artículo se desglosa en servicios, recursos, aplicaciones, portales y páginas personales de interés, cada uno de estos apartados con sus correspondientes clasificaciones y una conclusión final a modo de reflexión.

Es un pie a la iniciación del uso de Internet describiendo como usan su lenguaje TCP/IP los ordenadores con sus diversas vertientes (servicios) dando lugar a tres tipos de recursos generales que nos muestran su transferencia en la aplicación educativa.

El circo y la expresión corporal. Mercé Mateu y Xavier de Blas.

Palabras clave: Circo, expresión corporal, Educación física.

La base estructural de este artículo es un repaso evolutivo del circo enfatizado en la figura del *clown*, el circo como manifestación artística de expresión del cuerpo donde esta persigue potenciar aspectos adaptativos y eficaces, de la mecánica del movimiento, la utilización de aparatos en la que se denota que la expresión en el deporte ocupa un segundo plano derivado de la acción y que en las actividades circenses es algo primordial para el espectáculo y la transferencia que se podría hacer de las aportaciones del circo al ámbito de la Educación física, es un repaso evolutivo, no solo de la historia de este, sino del deporte, la educación y el contexto relacional del individuo.

Las actividades rítmicas con soporte musical. M^a José Hernández Colmenarejo.

Palabras clave: Ritmo, música, expresión, movimiento.

El ritmo es el elemento primordial de este artículo que utiliza la música como recurso educativo, en el se hace una exposición de los beneficios que tiene, a nivel corporal y mental, ya que su autora lo encuentra favorecedor de aspectos cognitivos, afectivos, de desarrollo de la personalidad y para la socialización del individuo.

El oído es otro canal para recibir información del mundo exterior, producir movimiento y relacionarse.

La evaluación formativa en Educación física. Jordi Díaz Lucea.

Palabras clave: Evaluación formativa, currículo, Educación física.

En este artículo, divide un curso en diferentes módulos: 1º módulo dedicado a la evolución histórica de la evaluación, su análisis y descripción, 2º consiste en una visión situacional de los paradigmas tradicionales en el presente y el futuro, 3º hace referencia a la fundamentación teórica que antecede a la evaluación, una toma de decisiones razonada, 4º módulo se asienta en la orientación de la base teórica de la evaluación formativa de Educación física, 5º sería el abordaje de cuantos instrumentos son necesarios para llevarla a cabo, y por último, 6º comenta una orientación más precisa al respecto de los diferentes contenidos que forman los diseños curriculares del área de Educación física en el sistema educativo obligatorio.

Cariocas o pois. Mario Martínez Colmenarejo.

Palabras clave: Carioca, construcción de materiales, Educación física.

Trata sobre un útil para malabares haciendo un breve recorrido por sus orígenes, nos muestra como podemos fabricarlo con elementos básicos o caseros, el modo en que se debe agarrar para su mejor manejo y en una progresión de lo sencillo a lo complicado una serie de movimientos básicos.

Los primeros auxilios aplicables en los accidentes y/o lesiones más frecuentes que se producen durante las actividades deportivas realizadas en los centros escolares. Jesús Alonso Abad.

Palabras clave: Accidente, primeros auxilios, deportes, Educación física.

El artículo pretende servir de complemento y ayuda a la labor docente, de manera más especial, al profesorado de Educación física. Se hace un repaso de las lesiones más comunes dentro del aula con su respectiva intervención, se exponen una serie de recomendaciones de cara a la realización de actividades físico-deportivas, una metodología para prevenir accidentes en las actividades físicas en los centros escolares y una reflexión sobre el protocolo de atención y/o evacuación del accidentado.

Actividad física y género: "La actividad física en las mujeres adultas". M^o Luisa Gismeno Sánchez.

Palabras clave: Actividad física, género, mujer, salud.

El estudio que se hace en este artículo, pretende ser un indicador valorativo y de reflexión en lo que respecta a la participación de la mujer en las actividades físicas de cara a diferentes aspectos tenidos en cuenta para ello y a la evolución de la mujer con la sociedad. El estudio se estructura en tres partes, de las cuales en este artículo solo se desarrolla una: introducción, objetivos, diseño, metodología y conclusiones.

REVISTA NÚMERO NUEVE

Técnicas avanzadas de Educación física para mejorar el bienestar físico del docente. Isidoro Freile González.

Palabras Clave: Estrés, Educación física, bienestar, docencia, relajación.

Hoy en día, por muy diversos motivos, el estrés es uno de los mayores problemas con los que se puede encontrar la sociedad en general y el colectivo docente muy en particular.

Por esta razón, el presente artículo pretende informarnos acerca de las causas y consecuencias de dicha problemática, así como de la importancia de conocer algunas técnicas para combatir el estrés y que podemos encontrar dentro del propio currículo de Educación física.

Educación y deporte. Reflexiones sobre la propuesta de intervención en Educación física. Juan-Carlos Luis-Pascual.

Palabras Clave: Educación, deporte, escuela.

El presente artículo pretende mostrar a los profesionales de la Educación física las posibilidades y limitaciones del deporte educativo en el ámbito escolar. Este trabajo nos presenta el deporte como recurso

educativo, para lo cual se lleva a cabo una breve aproximación conceptual y un repaso a los diferentes valores que deben impregnar al deporte en general y el educativo en particular. Finalmente se hace referencia a las aplicaciones prácticas del deporte en este ámbito, encontrándonos aspectos tan importantes como el esquema de sesión o la elección de las pruebas de evaluación.

Actuaciones en Educación física para un programa de Educación de la salud. Vicente Martínez de Haro y Lourdes Cid Yagüe.

Palabras Clave: Salud, Educación física, currículo.

Son muchos los lugares donde se hace referencia a la salud y la Educación física, al mismo tiempo que surgen numerosas dudas alrededor de este asunto. Para dar respuesta a dichas cuestiones, el presente artículo nos muestra una serie de generalidades, conceptos básicos y responsabilidades civiles que se deben tener en cuenta a la hora de tratar este tema; seguidamente, se hace un breve repaso a la historia de la salud y el ejercicio físico, para pasar a continuación a tratar la presencia e importancia de la salud en el currículum actual y su evaluación para realización de las adaptaciones curriculares.

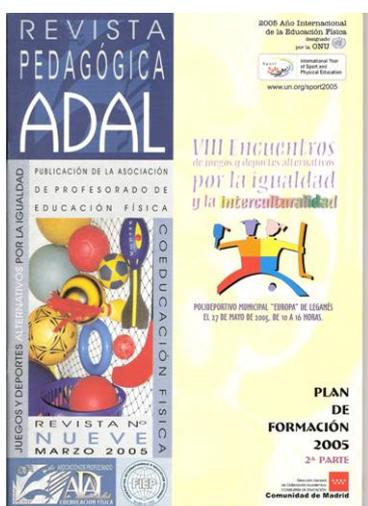
Historia del ala delta y el parapente. Antonio Valín López.

Palabras Clave: Deportes aéreos, ala delta, parapente.

El presente artículo pretende adentrarnos en uno de los grandes sueños del ser humano, como es la posibilidad de volar. Para entender cómo se ha llegado a lo que hoy conocemos como *deportes aéreo*, debemos observar cómo ha sido su evolución a lo largo de los años. El recorrido histórico comienza con el mito de Ícaro, pasando por personajes de gran relevancia como Leonardo Da Vinci y finalizando dicho repaso histórico en los años 1960-1970, donde estos deportes se han popularizado y han seguido una constante evolución y perfeccionamiento hasta nuestros días.

Los valores educativos del deporte. Benilde Vázquez Gómez.

Palabras Clave: Ética deportiva, salud, deporte, valores, educación.



El deporte es entendido hoy en día como un vehículo transmisor de valores educativos; por esta razón, el presente artículo nos muestra la importancia que el deporte tiene en la sociedad actual, siendo respaldado por diferentes organismos internacionales. Además, el artículo pretende mostrarnos el interés político que suscita la práctica del deporte en la sociedad ya que nos encontramos ante un sector económico en expansión permanente. Dicho artículo finaliza mostrándonos las aportaciones que tanto la educación como el deporte reciben el uno del otro, así como el camino hacia una educación deportiva.

Actividad física y género II. "La actividad física en las mujeres adultas". M^a Luisa Gismero Sánchez.

Palabras Clave: Género, actividad física, mujer.

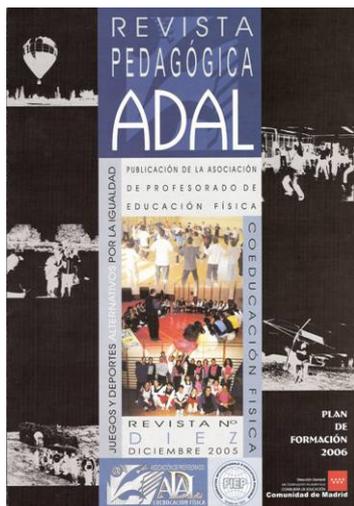
El presente trabajo trata sobre la relación que se establece entre la actividad física y la mujer madura, clasificándola a ésta dentro de un colectivo de atención preferente. A continuación se destaca la importancia del aprendizaje y valoración social de la apariencia física a lo largo de la historia. El estudio hace referencia además a la relación que se establece entre la actividad física y la salud y concluye con la presentación, análisis y discusión de los resultados obtenidos a lo largo de dicha investigación.

REVISTA NÚMERO DIEZ.

Proyecto educativo innovador para fomentar la actividad físico-deportiva en el entorno: escaparate deportivo. Isidoro Freile González.

Palabras clave: Entorno, actividad física, deporte.

Este artículo, pretende ser una pincelada de un proyecto educativo con el que se pretende concienciar a la población de la necesidad de la práctica de actividades físicas desde el aula. Pretende hacer que los alumnos conozcan su entorno, los lugares donde pueden practicarlas y los datos de interés de cara al centro donde pueden practicarlas. Es un intento por dar a conocer los



servicios de los municipios y crear en los alumnos una mirada crítica.

Los fundamentos de la relajación. Juan-Carlos Luis-Pascual.

Palabras clave: Estrés, relajación, Educación física.

La relajación, se expone en el inicio de este artículo haciendo un breve recorrido por el estrés que se padece en la sociedad actual de la que en ocasiones es necesario desconectar, bien sea a nivel físico, psicológico o ambos a la vez y un análisis fisiológico de esta.

En el artículo, se presentan una serie de requisitos para llevar a cabo la relajación, unos principios básicos a seguir según el grado de relajación a alcanzar, problemas a encontrar en la puesta en práctica respecto de la sesión de Educación física, objetivos razonados que se consiguen, un apartado respecto a sus efectos y por último un repertorio de talleres.

Los juegos de mesa como material curricular para el desarrollo comprensivo de los juegos deportivos en educación secundaria obligatoria. Emilio Santos Rodríguez.

Palabras clave: Juego de mesa, deporte, Educación física, secundaria, currículo.

Se muestra aquí, el desarrollo de un proyecto que pretende de una forma más lúdica y motivadora llevar la Educación física a los alumnos abarcando la interdisciplinariedad y la transversalidad, y haciendo que estos se impliquen en su desarrollo e incentivando su creatividad.

En el artículo se hace un planteamiento y justificación del proyecto recorriendo los pasos que se han llevado a cabo para ponerlo en práctica y al final se exponen los objetivos que se pretenden conseguir.

Proyecto de innovación pedagógica para el área de Educación física "Juegos Jip". Ciro Ballester Alarte.

Palabras clave: Juegos jip, deporte, innovación, Educación física, creatividad.

El número de alumnos rígidamente estructurado por los deportes, la repetición de ejercicios o la escasez de espacio para todos los alumnos hacen que las clases sean

en exceso específicas hacia los deportes cuando lo interesante es tener una gran variedad de experiencias en contra de un alto rendimiento deportivo.

Este es un artículo, dedicado a la participación de todos los alumnos, es un proyecto de aprovechamiento de espacios de juego y fomento de la creatividad exponiendo un amplio abanico de posibilidades lúdicas.

¿Cooperar o no cooperar? Esa es la cuestión. Carlos Velásquez Callado.

Palabras clave: Cooperación, juego, deporte, Educación física.

La cooperación se defiende en este artículo, no como mero parche en la programación del profesorado sino como una labor a desarrollar a lo largo de toda ella o como un compromiso de cara al alumnado, para lo cual se realiza un breve recorrido histórico en su desarrollo terminando con ejemplificaciones a modo de actividades.

Actividad física y género "la actividad física en las mujeres adultas". Estudio de un caso: Polideportivo Puente de Vallecas. M^a Luisa Gismero Sánchez.

Palabras clave: Actividad física, genero, mujer, Vallecas, salud.

¿Qué está ocurriendo en esta nuestra sociedad? Propia de la alimentación mediterránea y proclive a la actividad se ha producido un vuelco de las tendencias actuales que se han apropiado de ella a través del sedentarismo y los problemas alimenticios. Este artículo pretende cerrar un estudio enfocado al colectivo de mujeres adultas fraccionado en tres partes y en esta última se disponen una serie de conclusiones finales y sugerencias reflexionadas sobre el caso expuesto.

**REVISTA
NÚMERO ONCE**

Actividad física y espalda. Lourdes Cid Yagüe y Vicente Martínez de Haro.

Palabras clave: Actividad física, salud, espalda, escolar.

Lo primero que debemos hacer para prevenir o tratar lesiones de espalda en el alumnado, es estudiar y comprender cómo funciona y por qué está compuesta toda la musculatura de la espalda, así como su sistema óseo. Una vez dado este paso, tendremos en cuenta que tipo de ejercicios físicos llevaremos a cabo con nuestro alumnado para prevenir o por lo menos no agravar posibles lesiones (bien sean dorsales, lumbares, cervicales); estudiaremos igualmente los diferentes orígenes de esos problemas en los alumnos que sí los presentan (puede ser suficiente con una atención o vigilancia de las posturas que adopta el alumno, quizá haga falta tener un historial médico de ese alumno, etc.). Lo que sí se tendrá en cuenta por parte del profesorado, es que en el caso de estos alumnos en los que está claramente identificada y focalizada algún tipo de lesión, es saber integrar en las clases a estos alumnos para no apartarlos de ellas.

Como recomendación final, nombrar la natación como actividad terapéutica para este tipo de lesiones, así como para prevenirlas.

El aprendizaje motor: una experiencia colaborativa en la universidad. Juan-Carlos Luis-Pascual.

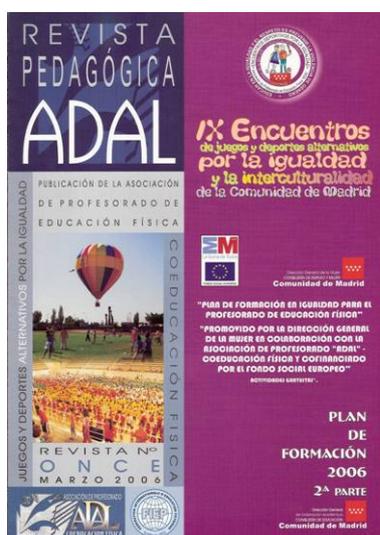
Palabras clave: Aprendizaje motor, puzzle, colaboración, universidad.

En este trabajo se muestra una experiencia de aplicación de técnicas de aprendizaje cooperativo en la asignatura troncal de segundo curso de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid durante el curso académico 2003-2004. Se ha aplicado una variante de la técnica del puzzle (rompecabezas) de Elliot Aronson (1978), denominada puzzle II.

La Educación física dentro del marco de la dignidad universal. Juan Miguel Fernández-Balboa.

Palabras clave: Educación física, pedagogía crítica, castigo.

Se nos proponen dos formas o métodos de llevar a cabo la labor docente, y consecuentemente de ponerlas en práctica en la materia que nos ocupa: la Educación física. Una primera forma denominada "Pedagogía crítica", basada en el principio de Dignidad Universal y una segunda denominada "Pedagogía Venenosa", basada en enseñar mediante el castigo y el miedo por el bien de quien recibe esa enseñanza.



La clave de todo lo anterior está en que cada docente debe auto-analizarse para saber qué tipo de enseñanza está llevando a cabo, si una más cercana a la pedagogía venenosa, o por el contrario una más a llegada a la pedagogía crítica.

Cultura deportiva de la no violencia para el deporte y la vida. Pautas educativas. María José Mosquera González.

Palabras clave: Deporte, vida, sociedad, *noviolencia*,

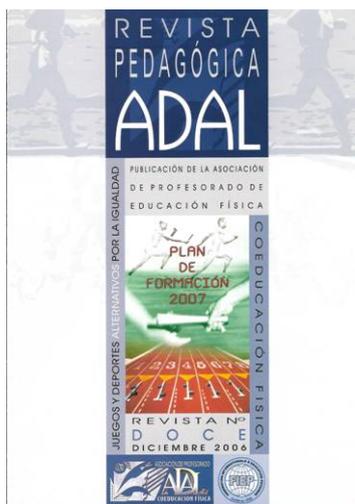
La autora intenta decirnos que el deporte es una institución social, ya que la cultura de la sociedad y del deporte se encuentra interconectados. Para poder explicar esto, dicha autora nos habla del deporte en la sociedad y más en concreto de la cultura deportiva en la sociedad española, profundizando en el deporte como institución social, en la cultura deportiva en la sociedad española (tendencias). Prosigue el artículo mostrándonos la cultura de la *postmodernidad* de decadencia como causa de la violencia en el deporte y en la vida, y la cultura de la *postmodernidad* de resistencia (la cultura deportiva de la *noviolencia* para el deporte y la vida). En este punto analiza el concepto de violencia desde la *noviolencia*, los valores de la cultura deportiva de la no violencia y finalmente, el código de la *noviolencia* para el deporte y la vida.

REVISTA NÚMERO DOCE

La espalda en la Educación física. Vicente Martínez de Haro y Lourdes Cid Yagüe.

Palabras clave: Espalda, Educación física, evaluación postural.

La espalda es la parte posterior del cuerpo que va desde la cintura hasta los hombros. El soporte óseo de la espalda está constituido por vértebras que unidas mediante ligamentos forman la columna vertebral. El origen de algunos problemas de espalda en escolares puede ser debido al senderismo, sobrecarga escolar, etcétera.



La evaluación postural sirve para tener un control sobre el desarrollo del alumno y debe ser realizado por el profesor mediante la observación visual atendiendo a la estructura corporal en general y a determinadas zonas en particular. La actuación del profesor es enseñar como evitar el dolor de espalda, cumpliendo las normas de higiene postural reduciendo la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias y aprender a adoptar posturas y movimientos más seguros para la espalda: al estar acostado, al levantarse, sentarse, estar de pie o cargar peso.

Una iniciativa en la TIC para el área de Educación física: movimientosinlimite.com. La Educación física a tu alcance. Pascual Alberto Moreno.

Palabras clave: TIC, Educación física, comunidad virtual.

La Tecnología de Información y Comunicación es una herramienta que se ha adentrado en el mundo educativo con rapidez, aunque todavía sigue siendo una gran desconocida para un número considerable de profesionales de la Educación física. No obstante se han diseñado programas de formación para incorporar a este sector de profesores la oportunidad de recibir información sobre los contenidos de las nuevas tecnologías. El empleo de las nuevas Tic por parte del profesorado de Educación física es algo imprescindible ya que puede llevar al campo de la informática varios ámbitos del área educativa como la aptitud física, la expresión corporal, los juegos motrices sin sustituir la parte práctica. Para facilitarles esta labor se crea el portal *MovimientoSinLimite.com* que tiene como objetivos principales incorporar al profesorado de esta área en el empleo de esta nueva herramienta y crear una comunidad virtual para cultivar la Educación física.

Bailes de salón y relaciones interpersonales entre géneros. Una experiencia en la ESO Jesús Madrid Boyero.

Palabras clave: Baile, género, secundaria, Educación física.

Este proyecto de investigación tiene como objetivo comprobar mediante una unidad didáctica de bailes de salón si existen diferencias significativas en las relaciones interpersonales de un grupo de alumnos de 1º ESO. Esta actividad posibilita el sentimiento, el encuentro la emoción y la pasión. La metodología utilizada es la observación a través de instrumentos

cualitativos como el diario de clase del alumno, el diario del profesor y la toma de vídeo. El instrumento cuantitativo es un cuestionario final. Al finalizar estas sesiones se llegó a la conclusión de que la actividad de bailes de salón mejora las relaciones interpersonales gracias a que la confianza entre las parejas aumenta progresivamente, estableciendo a así una relación de diversión, interés y gusto por la actividad.

Astrojax. Daniel Martínez Colmenarejo.

Palabras clave: *Astrojax*, Educación física

El autor nos habla en primer lugar, en que consiste el *astrojax*. Prosigue el artículo, mostrándonos la historia de esta actividad, profundizando en el movimiento planetario orbital, en la dinámica rotacional, la fricción y la fuerza centrífuga. A continuación, se expone una progresión de trucos y ejercicios de *astrojax*. En este punto se centra en los trucos básicos y para finalizar, en los cambios de sentido o rebotes ♦



Referencias Bibliográficas:

ALBERTO MORENO, P. (2006). Una iniciativa en la TIC para el área de Educación física: *movimientosinlimite.com*. La Educación física a tu alcance. *Revista Pedagógica ADAL*, 12 (19-21).

ALFARO, E. (2002). Altas capacidades motrices: atención y desarrollo. *Revista Pedagógica ADAL*, 6 (12-20).

ALONSO ABAD, J. (2004). Los primeros auxilios aplicables en los accidentes y/o lesiones más frecuentes que se producen durante las actividades deportivas realizadas en los centros escolares. *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (41-48).

ARIÑO LAVIÑA, J. (1999). La utilización del libro de texto en la clase de Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 3 (22-23).

BALBADENA LERMA, N. (1998). El grupo de trabajo en expresión corporal. *Revista Pedagógica ADAL*, 2 (22-23).

BALLESTER ALARTE, C. (2005). Proyecto de innovación pedagógica para el área de Educación física "juegos Jip". *Revista Pedagógica ADAL*, 10 (34-37).

BARRERA, C. (2002). Lucha del garrote. *Revista Pedagógica ADAL*, 6 (33-35).

BELLIDO, M. (2003). Federation Internationale d'Education Physique, en España. *Revista Pedagógica ADAL*, 7 (6-7).

BLÁNDEZ ÁNGEL, J. (1998). El valor educativo del juego libre, su recuperación a través de los ambientes de aprendizaje. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (19-22).

CAMACHO MIÑANO, M. J. (2001). Reflexiones sobre la imagen corporal de las jóvenes adolescentes: consideraciones para una Educación física orientada hacia la salud. *Revista Pedagógica ADAL*, 5 (39 - 43).

CID YAGÜE, L. y MARTÍNEZ DE HARO, V. (2006). Actividad física y espalda. *Revista Pedagógica ADAL*, 11 (6-10).

COLMENAREJO FERNÁNDEZ, C. (1998). Actividades lúdicas alternativas por la igualdad. Coeducación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (23-25).

COLMENAREJO FERNÁNDEZ, C. (2000). III Jornadas nacionales sobre la enseñanza de la Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (5-8).

DEL ÁRBOL FERNÁNDEZ, M. R.; ALBAR, M. I. y GARCÍA DOMENECH, M. (2002). La voz en el aula. *Revista Pedagógica ADAL*, 6 (36-38).

DEL VALLE DÍAZ, S., VELÁZQUEZ VELÁZQUEZ, R. Y DÍAZ GONZÁLEZ (2001). La adquisición de la sabiduría a través de la percepción del movimiento. *Revista Pedagógica ADAL*, 5 (15-20).

DÍAZ LUCEA, J. (2004). La evaluación formativa en Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (25-26).

DURÁN CANO, E.M. (1998). Experiencia del grupo de trabajo: la educación física y la música en el ámbito escolar. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (26-27).

FERNÁNDEZ BALBOA, J. M. (2006). La Educación física dentro del marco de la dignidad universal: algunas reflexiones personales. *Revista pedagógica ADAL*, 11 (25-28).

FREILE GONZÁLEZ, I. (2005). Técnicas avanzadas de Educación física para mejorar el bienestar físico del docente. *Revista Pedagógica ADAL*, 9 (6-8).

FREILE GONZÁLEZ, I. (2005). Proyecto Educativo innovador para fomentar la actividad físico-deportiva en el entorno: escaparate deportivo. *Revista Pedagógica ADAL*, 10 (7-9).

GALEANO DÍAZ, L Y MANRIQUE RODRÍGUEZ, G. (2001). Hacia una Educación física más motivante a través del mundo de los ritmos latinos. *Revista Pedagógica ADAL*, 5 (9-11).

GALEANO DÍAZ, L. (2002). Hacia el camino intercultural a través del folclore: el folclore cubano y el baile popular cubano. *Revista pedagógica ADAL*, 6 (6-7).

GARCÍA MECO, L. M. (2003). Modelos alternativos de enseñanza de los deportes en la edad escolar. *Revista Pedagógica ADAL*, 7 (14-16).

GARCÍA MECO, A. (1998). No tires hoy... lo que vayas a usar mañana. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (37-38).

GISMERO SÁNCHEZ, M.L. (2004). Actividad física y género "la actividad física en las mujeres adultas". Estudio de un caso: polideportivo "Puente de Vallecas". *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (49-52).

GISMERO SÁNCHEZ, M^a L. (2005). Actividad física y género II "la actividad física en las mujeres adultas". Estudio de un caso: polideportivo "Puente de Vallecas". *Revista Pedagógica ADAL*, 9 (59 - 64).

GISMERO SÁNCHEZ, M^a L. (2005). Actividad física y género III "la actividad física en las mujeres adultas". Estudio de un caso: polideportivo "Puente de Vallecas". *Revista Pedagógica ADAL*, 10 (45-47).

GONZÁLEZ REBOLLO, E.J. (1998). La Educación física, vehículo para erradicar prejuicios culturales. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (35-36).

HERNÁNDEZ COLMENAREJO, M.J. (2004). Las actividades rítmicas con soporte musical. *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (18-19).

HERNÁNDEZ MIGUEL, I. (2003). El Bowling. *Revista Pedagógica ADAL*, 7 (23-25).

LUIS-PASCUAL, J.C. (1999). La génesis de la investigación en Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 3 (17-21).

LUIS-PASCUAL, J.C. (2000). La Educación física ¿está suficientemente reconocida? *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (16-21).

LUIS-PASCUAL, J.C. (2005). Educación y deporte. Reflexiones sobre la propuesta de intervención en Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 9 (10-14).

LUIS-PASCUAL, J.C. (2005). Los fundamentos de la relajación. *Revista pedagógica ADAL*, 10 (15-21).

LUIS-PASCUAL, J.C. (2006). El aprendizaje motor: una experiencia colaborativa en la universidad. *Revista Pedagógica ADAL*, 11 (17-20).

MADRID BOYERO, J. (2006). Bailes de salón y relaciones interpersonales entre géneros. Una experiencia en la ESO. *Revista pedagógica ADAL*, 12 (27-32).

MARTÍNEZ COLMENAREJO, M. (2004). Cariocas o Poi. *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (35-40).

MARTÍNEZ COLMENAREJO, D. (2006). Astrojax. *Revista pedagógica ADAL*, 12 (37-42).

MARTÍNEZ DE HARO, V. y CID YAGÜE, L. (2005). Actuaciones en Educación física para un programa de educación de la salud. *Revista Pedagógica ADAL*, 9 (16-24).

MARTÍNEZ DE HARO, V. Y CID YAGÜE, L. (2006). La espalda en la Educación física. *Revista pedagógica ADAL*, 12 (8-12).

MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1999). Técnicas de animación y recreación en Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 3 (45-49).

MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (2000). Técnicas de animación y recreación en Educación física (I y II). *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (35-37).

MARTÍNEZ PERONA, F. (1998). Juegos y actividades populares tradicionales. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (39-40).

MATEU, M. y DE BLAS, X. (2004). El circo y expresión corporal. *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (12-16).

MENDOZA LAIZ, N. (2003). Integración escolar. Adaptaciones curriculares en Educación física. *Revista Pedagógica ADAL*, 7 (8-11).

MERCADO AMPUERO, H. (2002). Actitud del profesorado frente a una modalidad mixta de enseñanza de la Educación física en la educación secundaria de la novena región de Chile (1ª parte). *Revista Pedagógica ADAL*, 6 (39-44).

MERCADO AMPUERO, H. (2003). Actitud del profesorado frente a una modalidad mixta de enseñanza de la Educación física en la educación secundaria de la novena región de Chile (2ª parte). *Revista Pedagógica ADAL*, 7 (47-52).

MORENO NARANJO, A. (1998). Nutrición del niño deportista. *Revista Pedagógica ADAL*, 2 (42-45).

MOSQUERA GONZÁLEZ, M. J. (2006). Cultura deportiva de la no violencia para el deporte y la vida. Pautas educativas. *Revista pedagógica ADAL*, 11 (34-39).

PIERON, M. (1999). Intervención diferenciada de profesores de Educación física: La percepción por el alumno. *Revista Pedagógica ADAL*, 3 (29-37).

ROLDÁN EIROA, J. A. (2001). Rutas de senderismo "La Pedriza". *Revista Pedagógica ADAL*, 5 (31-33).

SANTOS RODRÍGUEZ, E. (2005). Los juegos de mesa como material curricular para el desarrollo comprensivo de los juegos deportivos en Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Pedagógica ADAL*, 10 (29-32).

TEJERO GONZÁLEZ, C. M. Y OTROS (2003). Directrices para evaluar al alumnado de enseñanza secundaria en el área de Educación física: una propuesta basada en la experiencia educativa. *Revista Pedagógica ADAL*, 7 (37-46).

TORO I TRALLERO, J. (2000). Relación entre ejercicio y nutrición. Actividad física y trastornos del comportamiento alimentario. *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (31-34).

TORRES GUERRERO, J. (1998). La feria del material. Una propuesta para la utilización constructiva del ocio. *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (41-44).

TORRES GUERRERO, J. (1998). Los juegos y deportes alternativos como elementos favorecedores de transferencia para actividades físicas recreativas con funcionalidad presente y futura. *Revista Pedagógica ADAL*, 2 (33-37).

VALÍN LÓPEZ, A. (2000). Vuelo libre en la ESO (ala delta y parapente) *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (41-43).

VALÍN LÓPEZ, A. (2005). Historia del ala delta y el parapente. *Revista Pedagógica ADAL*, 9 (26-29).

VALLEJO MARTÍN-ALBO, C. (1998). Deportes tradicionales con otra visión. Modelos no estereotipados (I). *Revista Pedagógica ADAL*, 2 (28-32).

VALLEJO MARTÍN-ALBO, C. (1999). Deportes tradicionales con otra visión. Modelos no estereotipados (II). *Revista Pedagógica ADAL*, 3 (11-15).

VALLEJO MARTÍN-ALBO, C. (2000). Juegos con balones gigantes. *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (39-40).

VALLEJO MARTÍN-ALBO, C. (2004). Aplicaciones educativas en Internet. *Revista Pedagógica ADAL*, 8 (6-9).

VÁZQUEZ GÓMEZ, B. (1998). Actividad física y género (parte 1). *Revista Pedagógica ADAL*, 1 (14-18).

VÁZQUEZ GÓMEZ, B. (1998). Actividad física y género (parte 2). *Revista Pedagógica ADAL*, 2 (14-19).

VÁZQUEZ GÓMEZ, B. (2005). Los valores educativos del deporte. *Revista Pedagógica ADAL*, 9 (45-57).

VELÁZQUEZ CALLADO, C. (2005). ¿Cooperar o no cooperar? Esa es la cuestión. *Revista Pedagógica ADAL*, 10 (40-43).

YANES VIZCAINO, J. J. (2000). Masaje y automasaje. *Revista Pedagógica ADAL*, 4 (14-15).

Recibido 04-09-08
Aceptado 017-10-08

Julio Yuste Florido

julioyf5@hotmail.com
CEIP Víctor Pradera
C/ Monegros, 27
Leganés 28915