

Introducción

*Al pequeño Salustiano
Le dan de cenar temprano
Y Papá juega con Flor
Porque es la hermana mayor
Y, mientras ¿qué hace Julieta?*

(Rosemary Wells. *Julieta, estate quieta*. 2015)

Probablemente no exista profesor o adulto que no haya llamado la atención a un niño porque no le atienden o porque no para de moverse. Como en el cuento de Phil el Nervioso (Fidgety Phil) que Heinrich Hoffman publicó en 1844: “*existen escolares que se mueven más allá de lo que un adulto es capaz de soportar*” (Fig. 1).



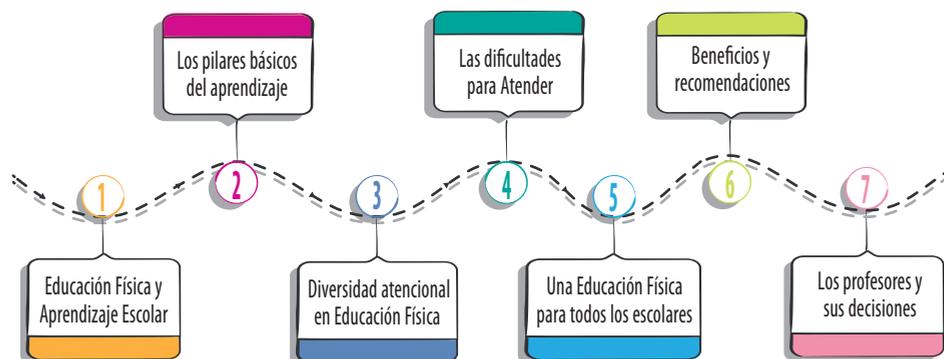
Fig. 1. Phil el nervioso de Heinrich Hoffman (1844)

Dado que es un libro sobre Educación Física, la pregunta es **¿Qué tiene que ver esta materia con los niños que se mueven tanto y atienden poco?**

Lo primero que nos puede venir a la mente, es que siendo la asignatura del currículo en la que la clave es moverse, tiene sentido, ya que serían los alumnos que mejor encajarían en la misma. Sin embargo, no es así, también en Educación Física moverse demasiado y a destiempo, puede ser un inconveniente, porque cuando así se comportan no prestan atención a otros aspectos de la clase.

Surfeando las distracciones

Indica Luri (2022) que con la atención está ocurriendo como con el pensamiento crítico o la resolución de problemas, la hemos convertido en una competencia general asumiendo que se puede educar desligada de los objetos o situaciones a las que se dirige.



Estructura del libro

Actividades físicas, tareas motrices y ejercicios físicos

Se observará que, a lo largo de las páginas de este libro, alternaremos expresiones como **actividad física**, **tarea motriz** y **ejercicio físico**. Creemos que es importante diferenciar los términos como lo hace Daniel Liberman (2021) o como también lo hacen Trejo y Sanfeliú (2020) cuando diferencian entre **actividad física**, **ejercicio físico** y **deporte**, aunque somos conscientes de que se suelen emplear sin establecer distinciones.

Hablar de **actividad física** es hablar de todo tipo de movimiento corporal que supone una contracción muscular y un gasto de energía, como cuando nos cambiamos para salir a correr o cuando subimos las escaleras de nuestra vivienda para acceder a un piso superior.

Cuando se emplea el término **ejercicio físico** se está dejando claro que no son actividades físicas cualesquiera, sino que existe sistematización, planificación, repetición y una intención de alcanzar un objetivo.

Las **tareas motrices** siempre hacen referencia a situaciones de trabajo motor (Ruiz, 2020) y es una expresión muy empleada por los profesores de Educación Física y los investigadores. En este libro emplearemos con abundancia la expresión ejercicio físico, sin que por ello obviemos el resto de términos ya comentados.

Sobre el tratamiento del género

Por último, unas palabras sobre el tratamiento del género que se dará en este libro. Repetir los dos géneros constantemente, es decir: alumnos y alumnas, profesores y profesoras, maestros y maestras, padres y madres, etc., etc., hace que la lectura sea costosa, tediosa y poco fluida, de ahí que optemos por seguir las recomendaciones de la Real Academia de la Lengua (RAE) cuando indica que:

Recomendación 9. Practicar lanzamientos y atrapes con pelotas y balones de todo tipo, con trayectorias diferentes, rodándolos por el suelo, con botes intermedios y con parábolas variadas, educa la capacidad perceptiva y anticipatoria de estos escolares. El atrape es una excelente tarea de control perceptivo-motor, como lo son los predeportes y deportes de estas características.

Recomendación 10. Los juegos malabares con pelotas, pompones, saquitos de semillas, los cuentos motores, etc., ofrecen múltiples posibilidades de favorecer el control motor de los escolares más pequeños, son divertidos y mejoran sus funciones ejecutivas.

Canalizar el exceso de movimiento

Como ya se ha venido indicando, estos escolares no constituyen un grupo homogéneo, sino que pueden mostrar dificultades diferentes, de ahí la existencia de diferentes subtipos. Uno de estos subtipos, es el referido a aquellos escolares que presentan un exceso de movimiento (hiperactivos) que no favorece sus aprendizajes y les impide atender.

Si se es justo, en muchas ocasiones, el exceso de movimiento que pueden presentar los escolares con estas dificultades no es mayor que el que podría observarse en sus compañeros de la clase, el problema estriba en que este exceso se manifiesta en situaciones que no son las más apropiadas, como cuando está recibiendo las explicaciones del profesor sobre cómo ayudar a su compañero en un ejercicio o cuando tiene que esperar su turno para llevar a cabo una habilidad que en algunas ocasiones puede conllevar algún riesgo.

Cratty (1980, 2004) reclamó a los profesores de Educación Física que conocieran estas circunstancias para poder tomar las decisiones pedagógicas más favorables con estos escolares en las clases. Este investigador clasificaba la hiperactividad en 3 tipos:

1. **Hiperactividad visual.** En estas circunstancias, aunque los escolares estén quietos mientras están sentados en el suelo del gimnasio, sus ojos se mueven de un lugar a otro.
2. **Hiperactividad corporal.** Se manifiesta cuando no pueden estarse quietos en un lugar. No pueden estar sentados y necesitan moverse, lo que les impide atender o llevar a cabo las tareas que se les proponen.
3. **Hiperactividad manipulativa.** Se muestra cuando las manos están en constante movimiento, aunque su cuerpo esté quieto y estable.

También cabe la posibilidad de que se observen una combinación de estos tres tipos de hiperactividad.