

# Prólogo

Es un honor para mí que uno de los mejores docentes de Educación Física de España, el Dr. Pedro Luis Rodríguez, me invite a formar parte de su excepcional obra a través de este prólogo, el cual va dirigido a concienciar a los lectores sobre la importancia del ejercicio físico como el mejor poli fármaco y sustrato energético para la vida desde edades tempranas. Coincido con el autor del libro, tras 28 años de profesor en una Facultad de Educación, que los alumnos universitarios llegan cada año con más lagunas en las habilidades motrices básicas y grandes carencias en su desarrollo psicomotor, lo que dificulta que puedan aprender y consolidar eficientemente nuevos patrones de movimiento y adherirse a un estilo de vida activo. ¿Quizás sea por la Educación Física recibida en su formación escolar y su pasivo estilo de vida dominado por el ocio tecnológico y el abuso de pantallas? De ello hablaremos en este prólogo.

Durante la infancia y adolescencia, la educación y el deporte deben ir de la mano como agentes fundamentales para la transmisión de valores para la vida, siempre que los docentes y técnicos deportivos estén bien formados. En efecto, el maestro puede ser, a veces sin pretenderlo, un referente o una brújula que guíe y marque la dirección adecuada en el camino de la vida de sus alumnos, ya que el arbolito se hace desde chiquitito. Santos Guerra, en su libro *"La pedagogía contra Frankenstein"*, indica al respecto que *"el docente nunca muere, ya que puede seguir viviendo en aquellos que aprendieron a ver el mundo a través de la magia de sus palabras –y sus acciones"*. De ahí la importancia de un buen educador integral a través de la Educación Física y el deporte desde la niñez.

Desgraciadamente, cada vez se juega menos en la calle, habiendo cambiado dicho hábito saludable por estar sentados frente a una pantalla, acrecentado aún más con la pandemia de la Covid-19. Los jóvenes buscan, con máxima ilusión, tener más seguidores y amigos virtuales, impacientes de la respuesta y aprobación del otro en las redes sociales. Este incremento del ocio tecnológico pasivo ha conducido a muchos niños –hiperestimulados por el abuso de las tecnologías y que no realizan suficiente actividad física–, a estar más nerviosos e inquietos que aquellos que liberan sus tensiones y equilibran su vida con una práctica deportiva acorde a sus posibilidades e intereses. Es necesario aprender a vivir sin esa dependencia virtual, donde el ejercicio físico y el juego ocupen un lugar fundamental para liberar la tensión en la que viven nuestros jóvenes, consiguiendo estar más calmados y tranquilos.

Además, los niños del siglo XXI viven rodeados de una alta presión competitiva donde los padres les apuntan a todo tipo de actividades extraescolares (baile, idiomas, deporte...),

dejándole poco tiempo libre para el juego, la curiosidad y la creatividad, lo que les provoca un gran estrés que puede conducir a insomnio, nerviosismo, agresividad, etc. Para reducir dicha tensión tienen que practicar un deporte placentero y ajustado a sus necesidades e intereses (no el de sus padres) que les reporte todo tipo de beneficios, especialmente cognitivos y emocionales.

Hablemos de dichos beneficios psicológicos en la infancia y adolescencia. El cerebro, que es un órgano muy dinámico por su capacidad de modificación ante diferentes estímulos, va creando y consolidando circuitos neuronales para el aprendizaje. El ejercicio físico adecuado es ideal para esculpir el cerebro, ya que libera una gran cantidad de sustancias que favorecen la remodelación de la estructura y función cerebral, lo que le conduce a un mayor rendimiento cognitivo y bienestar psicológico, que se puede traducir en mejores resultados académicos en los jóvenes.

En efecto, cuando el joven practica ejercicio aeróbico, se producen una serie de cambios en la zona frontal del cerebro –donde se gestionan las funciones ejecutivas y de control– que aumentan su capacidad de atención, concentración, reacción o control cognitivo, así como un incremento de la función de neurotransmisores como la serotonina, dopamina, adrenalina y noradrenalina que modulan procesos cognitivos como la memoria y la retención del aprendizaje.

Así es, aquellos niños y jóvenes que realizan más deporte tienen un hipocampo más grande, mayor capilarización y riego sanguíneo cerebral (angiogénesis), crean nuevas neuronas (neurogénesis) y más conexiones neuronales (neuro plasticidad), aumentando el factor neurotrófico BDNF, el cual favorece el crecimiento y supervivencia de neuronas, así como la sinapsis entre ellas. En este sentido, la incorporación de breves periodos de ejercicio cardiovascular, como los recreos activos, podrían optimizar el rendimiento en tareas escolares que requieran atención y memoria. Las instituciones educativas deberían hacer una profunda reflexión sobre esta vinculación entre el ejercicio físico y el rendimiento cognitivo.

Sin ningún género de dudas, la mejor escuela para la vida es que el niño practique una actividad deportiva adecuada y acorde con sus intereses, aunque el docente debe tener presente que la clave no está en *qué enseñar*, sino en *cómo enseñar*. En efecto, el deporte no es intrínsecamente educativo, sino que, para favorecer la educación integral de los jóvenes, se necesitan MAESTROS conscientes que tengan presente la labor humanística y educativa por encima de la obsesiva exigencia técnica hacia el rendimiento deportivo.

El aprendizaje de un gran número de patrones motores en la infancia favorece la adquisición de habilidades y destrezas de una forma más eficiente en la edad adulta, o sea, que aumenta la probabilidad de mantenerse activo siempre (adherencia a un

estilo de vida activo crónico), ya que la diversión y el placer serán mayores cuanto mayor competencia motriz manifieste la persona, lo que podría prevenir el sedentarismo en la edad adulta.

Por el contrario, los niños sedentarios tienen grandes posibilidades de convertirse en adultos inactivos y, con ello, seguirá creciendo la obesidad y todos los trastornos fisiológicos y psicológicos que tienen su origen en la falta de ejercicio físico. Dicha problemática se agudiza por la carencia de cultura física de nuestra sociedad, con pocas horas semanales de Educación Física y promocionando, casi con exclusividad, el deporte tradicional competitivo en edades tempranas, lo que favorece el abandono de los menos competentes motrizmente o con menor condición física.

Por todo ello, el fomento de la Educación Física y de una práctica físico-deportiva adecuada desde la infancia se convierte en uno de los objetivos más importantes para la educación integral del joven, favoreciendo un aprovechamiento constructivo y saludable del tiempo libre, mediante la socialización activa con otros iguales. Dicha práctica debe ser una auténtica escuela de civismo que favorezca la solidaridad, la tolerancia multicultural, la atención a la diversidad y actitudes humanizadoras, donde se valore más el proceso de activación que el producto -en forma de medalla o resultado deportivo-.

Por último, desgraciadamente, la depresión continúa aumentando en nuestra juventud, siendo el suicidio la primera causa de muerte entre los 18 y 24 años en los países occidentales. Por ello, se hace imprescindible prevenir enfermedades mentales mediante el desarrollo de la inteligencia emocional desde la Educación Física escolar. Las emociones y sentimientos, al ser algo intangible y que *va por dentro*, parece que quedan fuera del proceso de enseñanza/aprendizaje, pero nada más lejos de la realidad. Si a un niño hay que enseñarle a comer, a vestirse o a leer, quizás sea más importante enseñarle a *sentir*, al menos que no lo olvide por desuso, ya que con este *aprendizaje venimos de fábrica*: nadie nos ha enseñado a reír o llorar desde bebés.

Pero ¿cómo enseñar a los niños y jóvenes a gestionar su mundo emocional, cuando los adultos parecen vivir de espaldas a ello? ¿Están preparados los docentes, padres, entrenadores deportivos para educar emocionalmente a sus hijos, alumnos, o pupilos deportivos? Realmente no pueden enseñar aquello que ellos mismos no experimentan ni comprenden, por lo que se necesita un proceso de introspección del docente en el que, al conocerse profundamente a sí mismo, se comprende cómo funcionan las emociones y sentimientos. Para ello, se deben desarrollar habilidades que favorezcan la gestión emocional, conocer el "para qué" y el "desde dónde" de cualquier decisión, a través de una educación de lo motriz que propicie unas sanas relaciones interpersonales y evite jóvenes aislados socialmente.

El maestro ejerce una trascendente función como agente socializador para despertar hábitos saludables, haciendo o no atractiva la asignatura, para que perciban las clases como una experiencia positiva. Debe favorecer el juego creativo y la curiosidad, la educación emocional y la emancipación de sus alumnos, para que se autoconozcan y sean capaces de autogestionar los factores que les ayuden a adherirse a un estilo de vida saludable y a un equilibrio psico-físico-emocional. De este modo, debemos fomentar una educación integral desde la Educación Física escolar, que favorezca el desarrollo armónico y equilibrado entre los planos físico, mental, emocional y espiritual.

Sin duda, tiene en sus manos un libro ideal para aplicar el método idóneo hacia el citado desarrollo equilibrado. En este excepcional manual “Programación de Educación Física en Primaria. Tercer ciclo. Método de organización y secuenciación didáctica de aprendizajes integrados”, el profesor Pedro Luis Rodríguez García aborda, de una forma brillante, soluciones didácticas para mejorar cualitativamente el enfoque de esta asignatura básica en el curriculum educativo, ya que no solo se necesitan más horas de contenido, sino un nuevo enfoque metodológico como el que se plantea en este novedoso libro.

Se plantea una alternativa al tradicional modelo metodológico de Unidades Didácticas –encapsuladas en compartimentos estanco– hacia una necesaria programación secuenciada de aprendizajes integrados, con importantes modificaciones en la forma de organizar y evaluar los contenidos de aprendizaje, para mejorar considerablemente la competencia psicomotriz de los escolares. Una especie de “engranaje formativo”, donde se van apilando nuevos aprendizajes sobre los ya consolidados.

Por todo lo justificado en este prólogo, escrito con mucho afecto hacia el autor, animo a todos los docentes de Educación Física en Primaria a una lectura pausada de este manual, para un mejor enfoque de nuestra asignatura y para poder conseguir niños más sanos y mucho más felices.

Este libro es imprescindible en la biblioteca de cualquier maestro. Buen viaje.

**Antonio Jesús Casimiro Andújar**

Licenciado y doctor en Educación Física  
Profesor titular de la Universidad de Almería