

Introducción

Si estás leyendo este manuscrito posiblemente ya conozcas los beneficios que reporta la práctica de actividad física (AF) sobre la salud; o quizás no. Por eso, déjame contarte que la práctica de AF es considerada como el nuevo medicamento del siglo XXI. No solo tiene efectos positivos a nivel físico, sino también a nivel social, cognitivo y emocional. Y lo mejor de todo: ¡es gratis!

Aunque la evidencia es clara sobre los efectos beneficiosos de la realización de AF, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2020, detectó que al menos el 80 % de los adolescentes no alcanza las recomendaciones mínimas de AF. Sí, hábitos tan conocidos por todos como: pasear, evitar un uso excesivo de pantalla o subir las escaleras de tu bloque de pisos; pero que no todo el mundo cumple. Entre otros motivos, la irrupción de nuevas tecnologías no solo ha provocado una disminución del tiempo de actividad, sino también ha incrementado el tiempo sedentario. En este sentido, según un reciente estudio realizado por Cooper (2020) la disminución de la práctica se debe a que los alumnos/as perciben mayores barreras y dificultades para su desempeño.

Estos datos son alarmantes, pues está más que demostrado en la literatura científica que mantener niveles bajos de actividad, y por ende del estado de condición física (CF), es un factor de riesgo para padecer enfermedades o patologías (Weineck, 2020). Para solucionar esta situación, la materia de Educación Física (EF) se sitúa como la gran protagonista de este drama, al permitir organizar prácticas que promueven la evasión, la interacción social, la diversión o la motivación. Cuando un alumno/a está motivado, genera una experiencia positiva de lo que ha practicado, incidiendo en la posibilidad de crear un nuevo hábito perdurable a la vida adulta (neurociencia, Pellicer, 2015). Tal es su importancia en la mejora de la salud estudiantil, que asociaciones de colegiados de ciencias del deporte abogan por una tercera hora en los centros educativos, y las leyes educativas se hacen eco, incorporando en los currículos la necesidad de desarrollar en nuestras aulas de EF objetivos de desarrollo sostenible relacionados con la adquisición de una vida sana, o principios que versan sobre la salud.

Con la intención de dar respuesta a esta necesidad de promover un estilo de vida activo y saludable, donde la práctica de AF sea piedra angular de la vida de nuestros estudiantes, se aportan situaciones de aprendizaje (SdA) desde una perspectiva alternativa de salud (Mong y Standal, 2019), relacionada con la visión psicoeducativa y sociocrítica (Peiró-Velert y Devís-Devís, 1995), y que se relacione con dos conceptos clave: *salutogénesis* y movilización de activos de salud. Como esta propuesta se basa en un contenido de entrenamiento funcional que parte de la materia de EF, la hemos denominado Cross-EF.

Se caracteriza por tener una clara orientación educativa a través de: el control postural, la transferencia en la vida y la cooperación entre iguales. Con esta propuesta buscamos que el alumnado alcance un estado de CF saludable, guiando a través de la etapa a que organicen, de forma progresiva, rutinas individualizadas y asesoradas de ejercicio físico y hábitos saludables.

Para su desarrollo, el presente manuscrito ofrece orientaciones prácticas sobre cómo suscitar el interés por la práctica de AF a través de una actividad novedosa, motivante e individualizada, promoviendo una socialización sana a través de juegos y trabajos cooperativos, cediendo autonomía progresiva mediante roles deportivos, y transfiriendo los aprendizajes adquiridos fuera del aula.

Todas las SdA han sido realizadas en centros educativos españoles con éxito en las etapas de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato. Se trata de un programa minuciosamente elaborado provisto de innumerables recursos didácticos como: hojas de observación, cartas lúdicas, cuaderno del alumnado, instrumentos de evaluación y un largo etcétera.

Todas las sesiones de las SdA mantienen la siguiente estructura:

WARM UP (calentamiento): conjunto de ejercicios de carácter metabólico previos a la actividad física principal para preparar el cuerpo (aumento de pulsaciones, temperatura corporal, movilidad articular), prevenir lesiones, e incentivar la sociabilidad mediante dinámicas grupales y la motivación.

SKILL (habilidad): parte de la sesión donde se practican los movimientos técnicos o habilidades específicas propias de la sesión, como la técnica de un levantamiento o un movimiento complejo (por ejemplo, el ejercicio de squat). La parte de práctica de la habilidad se centra en asegurar la realización de los ejercicios de forma segura y efectiva, pudiendo adaptarlos a las necesidades de cada alumno/a.

WOD (workout of the day, entrenamiento del día): es el trabajo principal donde se realiza una serie de ejercicios de alta intensidad con objetivos específicos. El WOD incluye ejercicios metabólicos (correr o saltar a la comba), gimnásticos de tren superior e inferior, y levantamiento de cargas ligeras.

COOL DOWN (vuelta a la calma en el ámbito educativo): ejercicios de estiramientos y relajación para llevar al cuerpo a un estado de reposo. Aquí incluimos reflexiones sobre el trabajo en clase y técnicas cooperativas o individuales de evaluación.

El fin último de esta propuesta no es otro que mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos y alumnas, en el aquí y ahora y en el futuro próximo, buscando y desarrollando estrategias prácticas destinadas a incentivar la motivación de desempeñar hábitos saludables. Y es que como escribía Platón: *“la falta de actividad destruye el buen estado de cada ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico lo salvan y lo perseveran”*.