

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE: CIENCIA Y PROFESIÓN

*nº 22, I semestre de 2015*

*Revista del Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física  
i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Comunitat Valenciana*



**I.S.S.N.:** 1578-2484

**Depósito Legal:** V-2941-2001

**Tirada:** 600 ejemplares

**Periodicidad:** Semestral (Enero - Junio)

**Revista arbitrada e  
indizada y registrada en:** Catálogo Latindex  
ISOC (CINDOC)  
DICE  
Dialnet  
IN-RECS  
SportDoc  
Index Copernicus  
MIAR

*Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión es una publicación plural y abierta y no se hace responsable de las opiniones expresadas por sus colaboradores.*

*Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiadoras, grabadoras sonoras, etc..., sin el permiso escrito del editor.*



Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión

nº 22, I semestre de 2015

Revista Semestral  
(Enero-Junio)

**Edita:** Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Comunitat Valenciana.

**Director de la Revista:** Dr. Gustavo Martínez Serrano (Col. 11.739)

**Director del Consejo Editorial:** Pablo Gómez Rubio (Col. 53.241)

**Miembros del Consejo Editorial:**  
Alejandro Lucio López (Col. 55.063)  
Eduardo Mata Varea (Col. 10.946)  
Jorge Lizandra Mora (Col. 52.015)  
José Luís Herreros Saiz (Col. 9.201)  
Nuño Jiménez Walter (Col. 7.761)  
Rafael Durán Torralba (Precol. 366)  
Silvia Hernández Alonso (Col. 54.228)  
Vicente Miñana Signes (Col. 11.923)  
Vicente Montañana Olaso (Col. 54.363)  
Xavier Tomàs Esmel (Col. 8.843)

**Director del Comité Científico:** Dr. Francisco Orts Delgado (Col. 10.777)

**Área Dirección y Gestión Deportiva**

Dr. Vicente Añó Sanz, Universidad de Valencia (Col. 3.232)  
Dr. Ferran Calabuig Moreno, Universidad de Valencia (Col. 7.580)  
Dr. Pepe Crespo Hervás, Universidad de Valencia (Col. 11.678)  
Dr. Juan A. Mestre Sancho, Universidad Católica de Valencia (Col. 2.454)  
Dr. Antonio Campos Izquierdo, Universidad Politécnica de Madrid (Col.8785)

**Área de Educación Física**

Dr. Pere Molina Alventosa, Universidad de Valencia (Col. 52.348)  
Dr. Vladimir Essau Martínez Bello, Universidad de Valencia (Col. 54.431)  
Dr. Manuel Monfort Pañego, Universidad de Valencia (Col. 5.972)  
Dr. Carlos Pérez Campos, Universidad Católica de Valencia (Col. 54.460)  
Dr. Jorge Juan Viaño Santasmarinas, Universidad de Vigo (Col. 8.706)  
Dra. M<sup>a</sup> Dolores González Rivera, Universidad de Alcalá (Col. 9.436)

**Área de Rendimiento Deportivo**

Dr. José Fco. Campos Granell, Universidad de Valencia (Col. 3.217)  
Dra. Cristina Blasco Lafarga, Universidad de Valencia (Col. 53.607)  
Dr. Carlos Pablos Abella, Universidad Católica de Valencia (Col. 54.478)  
Dr. Roberto Cejuela Anta, Universidad de Alicante (Col. 54.393)  
Dr. Rafael Martín Acero, Universidad de La Coruña (Col. 10780)

**Área de Ejercicio Físico y Salud**

Dr. Juan Carlos Colado Sánchez, Universidad de Valencia (Col. 11.210)  
Dr. Javier Molina García, Universidad de Valencia (Col. 12.344)  
Dr. Xavier García Masso, Universidad de Valencia (Col. 54.772)  
Dr. Julio Martín Ruiz, Universidad Católica de Valencia (Col. 11.481)  
Dr. Juan Tortosa Martínez, Universidad de Alicante (Col. 53.601)  
Dr. Vicente Beltrán Carrillo, Universidad Miguel Hernández de Elche (Col. 11.034)

**Área de Deporte Recreativo**

Dra. Ana Pablos Monzó, Universidad Católica de Valencia (Col. 9.173)  
Dr. Eduardo Segarra Vicéns, Universidad Católica San Antonio de Murcia (Col. 8.508)



**Impresión:** Llorens, Servicios Gráficos. [www.imprenta-llorens.es](http://www.imprenta-llorens.es).

**Redacción, administración y**

**distribución:** Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunitat Valenciana. Calle Paseo el Rajolar, 5 acc. 46100 BURJASSOT (Valencia). Telf. 96.363.62.19 - Fax.: 96.364.32.70  
[info@colefcafecv.com](mailto:info@colefcafecv.com)

## EDITORIAL

RESPUESTA AL EDITORIAL “SOBRE LA PRECISIÓN DEL LENGUAJE Y EL LENGUAJE DE LA PRECISIÓN. ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LAS PROFESIONES QUE ATIENDEN A LA SALUD DE LAS PERSONAS?”. AMD (FEMEDE). 2014. 31(2). 6-8. Comité de Expertos Deporte y Salud en Grupos de Riesga .....	23
--	----

## ARTÍCULOS

PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN LA ACTIVIDADES FÍSICA EN EL TIEMPO DE RECREO EN FUNCIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Diego Martínez de Ojeda Pérez.....	15
¿POR QUÉ SE DEBEN PONER LOS PIES MIRANDO HACIA FUERA CUANDO SE HACE UN EJERCICIO DE SENTADILLAS? Miguel Vidal Barbier, Miguel Vidal Almiñana, Tania Vidal Almiñana .....	29
LA LUCHA DEPORTIVA DE LA MUJER DE SEGORBE DURANTE EL PERIODO DE LA POSGUERRA ESPAÑOLA Estefanía Sales Borrás.....	37

## EL COLEFCCAFE-CV OPINA

DISCURSO PADRINO ACTO GRADUACIÓN FCAFE 2014-2015 Luis Cervera Torres .....	45
---	----

## NORMAS PARA LAS COLABORACIONES

Normas de presentación de originales.....	51
---	----

## ¿QUÉ ES EL COLEFCCAFECV?

Información COLEFCCAFE de la Comunidad Valenciana.....	54
Servicios que ofrece el COLEFCCAFE / Servicios convenidos .....	59





**EDITORIAL**







## EDITORIAL

### RESPUESTA AL EDITORIAL

MANONELLES MARQUETA, P.

“SOBRE LA PRECISIÓN DEL LENGUAJE Y EL LENGUAJE DE LA PRECISIÓN. ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LAS PROFESIONES QUE ATIENDEN A LA SALUD DE LAS PERSONAS?”.

AMD (FEMEDE). 2014. 31(2). 6-8.

*POSICIONAMIENTO DEL COMITÉ DE EXPERTOS EN DEPORTE Y SALUD EN GRUPOS DE RIESGO DEL CONSEJO GENERAL DE COLEF Y CAFD EN RESPUESTA AL EDITORIAL DE ABRIL DE 2014 DE LA REVISTA ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE (FEMEDE) Y AL COMUNICADO QUE DESDE FEMEDE MANIFESTABA SU POSICIONAMIENTO CON RESPECTO A ÉSTE.*

El ejercicio físico se ha considerado esencial como herramienta de mejora y mantenimiento de la calidad de vida de las personas, por ello es un bien de interés general al que se debe tratar desde diferentes puntos de vista para implementarlo en su totalidad abarcando todas aquellas facetas donde pudiera tomar parte.

Los titulados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte somos los profesionales con formación universitaria dependiente en exclusiva del ejercicio físico. Las competencias adquiridas durante los estudios se orientan, en todos los casos, a la aplicación de diversas materias en el campo de la actividad física y el deporte. Esta peculiaridad nos hace susceptibles al panorama social del que depende nuestro desempeño laboral.

La labor del profesional titulado en CCAFYDE, haciendo referencia al Plan de Estudios de Grado de la UPM, es “planificar, dirigir y evaluar procesos y programas de actividad físico-deportiva de calidad y entrenamientos deportivos, en diversos contextos y situaciones y para diferentes grupos de población, tomando en consideración las necesidades e intereses de dichos grupos en un marco que permita su desarrollo personal y social e incida de forma positiva en su salud y calidad de vida, así como en el tiempo libre y el ocio”.

En España existen más de 30 facultades donde poder estudiar CCAFYDE. El aumento de los lugares donde cursar esta titulación universitaria se ha visto reforzada por la demanda de la población en cuanto a servicios de actividad física y deporte. El marco legal en el que se encuentra el ejercicio físico en España no es el más adecuado para poder afirmar que se realiza bajo pautas de control, seguridad y ética, por lo que el camino a recorrer es largo. Los esfuerzos por ofrecer servicios de calidad no solo es labor de los titulados en CCAFYDE, sino que muchos más profesionales se deberían integrar en los equipos multidisciplinares sobre ejercicio físico.

El ejercicio físico NO es competencia exclusiva de los titulados en CCAFYDE, pero sí son los especialistas en éste, ya que su formación principalmente se remite al ejercicio físico y a las aplicaciones de otras materias sobre él.

Por lo tanto, el equipo multidisciplinar ideal en cuanto a ejercicio físico, además de integrar al titulado en CCAFYDE, debería contar con: Médicos (especialmente MEFyDE), Fisioterapeutas, Dietistas-Nutricionistas, Enfermeros, Terapeutas Ocupacionales, Podólogos y Psicólogos. Todos estos profesionales señalados deberían contar con formación especializada en ejercicio físico, transversal a sus competencias.



En ninguno de los casos podría quedar fuera de este equipo el titulado en CCAFYDE, ya que si la herramienta es el ejercicio físico, al fin y al cabo es el profesional con competencias específicas en la materia y capacitado para planificar y programar.

Esto se justifica porque la mejora de la condición física es el primer punto con el que nos encontramos a la hora de planificar y programar el ejercicio físico, pero su utilidad se integra, como bien se ha dicho anteriormente, en la calidad de vida. Los parámetros que mejore un individuo con la práctica de éste incidirán de forma directa en su condición física, pero no se pueden dejar de lado las repercusiones en variables clínicas y, finalmente, en las funciones de la vida diaria. Por lo tanto, si nos olvidamos de esta premisa fundamental, estaremos obviando una de las claves del ejercicio: la multidisciplinariedad. En muchos casos es el titulado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte el que está capacitado para resolver conjuntamente todos los problemas que pudieran surgir con un grupo o un individuo, teniendo en cuenta la formación polivalente en materias tales como pedagogía, fisiología, biomecánica, salud, psicología, etc., todo ello aplicado a la actividad física y al deporte. Es por esto que, atendiendo a que en muchos casos esa formación es poco especializada, existen circunstancias anexas al participante/practicante/usuario que exigen una mayor especialización desde áreas diversas, además de un organigrama concreto que organice las tareas. Así pues, la tendencia debe dirigirse al fomento de los equipos de trabajo multidisciplinarios en el campo del ejercicio físico.

Se entiende que el profesional sanitario de mayor responsabilidad debe de ser el médico. Mientras que el profesional deportivo / del ejercicio de mayor responsabilidad debe ser el titulado en CCAFYDE.

Siempre que existiese la figura del médico, por la especificidad y las características del participante/practicante/usuario, sus labores esenciales deberían ser la supervisión y la coordinación; incluso sería el responsable de la programación marcando los límites donde trabajar, es decir, indicando los límites de la dosis (entendiéndose ésta como carga de entrenamiento) para que los efectos sean los idóneos para el participante. Por otro lado, el titulado en CCAFYDE sería el encargado de programar y planificar en base a esos límites, definiendo las cargas y estableciendo tareas, en todos los casos supervisado por el médico.

De cualquier forma, creemos que es necesario un consenso entre varios expertos representantes de diversos ámbitos (médicos, enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, podólogos, dietistas-nutricionistas, terapeutas ocupacionales y titulados en CCAFYDE) para sentar las bases sobre la organización de los servicios de ejercicio físico, sobre todo orientados a la salud. Este consenso es fundamental para definir competencias, establecer límites profesionales e integrar equipos multidisciplinarios en los que poder realizar trabajos de mayor calidad por la diversidad de los conocimientos y habilidades que cada uno pueda aportar en cuanto a ejercicio físico se refiere.

Uno de los motivos que han llevado a elaborar este escrito es la controversia existente en cuanto a la prescripción de ejercicio, que se ha manifestado desde ciertos colectivos. Esta sería una de las cuestiones a definir en el futuro consenso. La prescripción como tal, según la primera acepción propuesta por la Real Academia Española de la Lengua, dice que su significado hace referencia a “preceptuar, ordenar, determinar algo”, por lo que en primer término no se asocia a ningún colectivo en exclusiva. Dicha acepción no solo no está ligada al ámbito médico, sino que puede ser usada por cualquier persona de cualquier condición siempre que el objetivo del emisor sea dictar preceptos, órdenes o determinaciones sobre algo.

Siguiendo con la definición del término prescripción, otra cosa es que asociemos directamente



la prescripción médica a dicho hecho, con lo que entonces especificaríamos el origen de dicha “receta”. Es posible entender como símiles prescripción médica y prescripción facultativa, pero nada más lejos de la realidad semántica, donde facultativo se pudiera referir a cualquier especialista en un tema, no teniendo porqué ser médico.

El español es un idioma loable, lo hable quién lo hable, con multitud de acepciones y palabras que permiten al hispano parlante expresarse a su gusto. Sin embargo, en ocasiones las malas interpretaciones pueden aparecer cuando el receptor no escucha las palabras que espera por parte del emisor interlocutor.

Por esta cuestión se han generado discusiones en foros profesionales diversos desde hace décadas. En cuanto a la prescripción de ejercicio, surgen dudas de qué es realmente, dependiendo del profesional que se quiera asignar dicha tarea.

El hecho en sí de prescribir, como todos saben, comienza por la observación del problema, se establecen los objetivos del tratamiento, se valoran las opciones para escoger el tratamiento más adecuado, se indica el tratamiento (prescripción), y se debería hacer un seguimiento para evaluarlo. La prescripción médica, la receta, constituye, en términos generales, la instrucción escrita del médico dirigida al farmacéutico para surtir un medicamento a un paciente particular. Ahora bien, en la receta se detallan cuestiones tales como el nombre del medicamento, la forma farmacéutica, la cantidad/concentración y la posología, además de instrucciones para el farmacéutico (preparar una solución, mezclar, etc.) y las instrucciones para el paciente. En el caso de prescripción de ejercicio físico, ¿es el médico quien resuelve todas estas cuestiones al recetarlo?

El American College of Sports Medicine explica que las prescripciones de ejercicio físico “están diseñadas para aumentar la condición física, promover la salud reduciendo los factores de riesgo para patologías crónicas (...), y garantizar la seguridad durante la práctica de ejercicio. Se basa en intereses individuales, necesidades de salud y otras situaciones críticas...” (ACSM, 2006). Willmore (2008), resume que la prescripción es la “individualización de la duración, frecuencia, intensidad y tipo de ejercicio”. En Cataluña se editó una “Guía de Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud” redactada por un equipo multidisciplinar que decía que “prescribir ejercicio físico significa proponer la realización de actividades o ejercicio físico de manera responsable e individualizada en función de las características y limitaciones de cada uno, con el objetivo de mejorar la salud y la condición física.”

Existe gran similitud entre las definiciones de prescripción de ejercicio físico expuestas anteriormente y el concepto de entrenamiento:

Matveyev (1983) definía el concepto entrenamiento como “el modo básico de preparar atletas, basado en ejercicios sistemáticos los cuales representan procesos organizados pedagógicamente con el objetivo de una evolución de los atletas”. Si cambiamos “atletas” por “participantes”, eso haría referencia también a un programa cuyo objetivo no fuese el rendimiento, sino la salud.

Bompa (1983) define el entrenamiento como “actividades deportivas organizadas sistemáticamente a largo plazo, individualizadas, aumentadas gradualmente, con el objetivo de modular funcionalidades humanas (fisiológicas y psicológicas) para dar respuesta a tareas exigentes”. Volvamos a cambiar “deportivas” por “ejercicio físico”.

Sánchez Bañuelos (1993) añade una perspectiva científica al proceso.



Así pues, modificando los términos “deporte” y “atletas” podríamos entender el entrenamiento como aquellos ejercicios organizados sistemáticamente a largo plazo, individualizados, aumentados gradualmente y organizados pedagógicamente con el objetivo de mejorar o mantener la condición física, el rendimiento y/o la salud que además están basados en el método científico. Incluye la frecuencia, duración, intensidad, tipo, volumen, progresión que caracterizan la carga (o dosis) de la actividad, así como los periodos de descanso (Mas, 2012).

Los titulados en CCAFYDE se encuentran ante una situación dispar en cuanto a la prescripción de ejercicio físico, ya que en sus planes de estudios se describe como competencia específica “evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud” (CE 14. Plan de Estudios de Grado - INEF - UPM). Por otro lado, desde otros ámbitos profesionales se niega este aspecto.

A pesar de las evidencias científicas, teóricas y lingüísticas existentes, todavía se necesitan establecer criterios de actuación con respecto a los servicios de ejercicio físico, y más aún si nos encontramos en términos de salud, donde varios profesionales entran en juego, debiendo participar como equipo para hacer más eficientes los resultados.

Por todo lo expuesto anteriormente, se vuelve a recalcar la necesidad de un consenso en el que varios expertos den solución a la organización profesional en ejercicio físico para que el servicio cuente con el mayor grado de calidad posible.

## CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

*Comité de Expertos Deporte y Salud en Grupos de Riesgo*

*Han colaborado en la elaboración de este documento:*

*Diez Rico, C., Mas Alòs, S., Crespo Ruiz, B.*

*Han sido de gran ayuda los escritos de:*

*Pérez-López, A., González Jurado, J. A., Pérez Navarro, L. M.*



## ARTÍCULOS





## PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO DE RECREO EN FUNCIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

**Diego Martínez de Ojeda Pérez**

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

*CEIP Profesor Enrique Tierno*

### Resumen

Los recreos son un momento idóneo para fomentar hábitos deportivos, partiendo desde los intereses del alumnado. Los deportes pueden ser abarcados desde diferentes perspectivas y modelos de enseñanza. En este trabajo se presentan posibilidades de promoción deportiva en los recreos bajo las premisas de la Educación Deportiva y la Enseñanza Tradicional, llevadas a cabo en un quinto y dos sextos de Educación Primaria, durante todo un curso escolar. Estas posibilidades están en consonancia con los contenidos trabajados en clase de educación física. Para recabar información, se utilizó el diario abierto del profesor, analizado mediante comparaciones constantes y métodos de inducción analítica; y el nivel de participación del alumnado en los entrenamientos y en la competición, analizados mediante descriptiva básica con porcentajes de participación tanto en los entrenamientos como en las competiciones llevadas a cabo durante los recreos.

Como resultados generales, se extrae como muy positivo la inclusión de puntuación de *fair play*. Sin embargo, a pesar que la gran mayoría de los alumnos participaron en las competiciones, sólo desde el modelo de Educación Deportiva se logró entusiasmar al alumnado en una práctica autónoma en forma de entrenamientos. Futuras investigaciones podrían enfocar los objetivos en la repercusión desde diferentes metodologías de enseñanza en la práctica deportiva extraescolar. También sería interesante utilizar diferentes metodologías en la aplicación de experiencias como la presentada y de forma paralela para establecer conclusiones más profundas sobre lo que ocurre en el proceso de enseñanza aprendizaje y su repercusión en la participación en el tiempo de recreo.

**Palabras clave:** Modelos de enseñanza, Educación Física, actividad física, tiempo libre

**Title:** Student participation in physical activity in leisure time depending on the methodology used in the Physical Education.

### Abstract

Breaks are an ideal time to encourage sporting habits, starting from the interests of students. Sports can be covered from different perspectives and teaching models. In this paper possibilities of sports promotion at recess under the premises of the Sport Education and Traditional Teaching, carried out in fifth and two sixths of primary education throughout the school year are presented. These possibilities are consistent with worked PE content. To gather information, open daily teacher, analyzed using constant comparison and analytic induction methods used; and the level of student participation in training and in competition, analyzed using basic descriptive with participation rates both in training and competitions held during recess.

\* Correo electrónico: diegomop@yahoo.es



As general results are extracted as very positive score including fair play. However, although the vast majority of students participated in competitions, only from the Sport Education model was achieved enthuse the students in an autonomous practice in the form of training. Future research could focus on the impact objectives from different teaching methodologies in extracurricular sports. It would also be interesting to use different methodologies in applying experiences as presented and in parallel to establish deeper conclusions about what happens in the process of learning and their impact on participation in recreation time.

**Key words:** Teaching models, Physical Education, Physical Activity, leisure

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, asistimos a un incremento notable del sedentarismo entre la población europea. Así se desprende de la encuesta del Eurobarómetro realizada entre el 23 de noviembre y el 2 de diciembre de 2013, en la que se indica que el 59 % de los ciudadanos de la Unión Europea no hacen ejercicio ni practican deporte alguno nunca o casi nunca, frente a un 41 % que declara una frecuencia mínima de una vez por semana. Además, se señala que en la Unión Europea los hombres realizan actividad física y deportiva en mayor proporción que las mujeres. Este dato es todavía más notable entre la población de 15 a 24 años, en el que oscila desde el 74% de los hombres al 55% de las mujeres.

Hoy en día, se pueden encontrar numerosos trabajos que describen y analizan esta temática. Así, éstos indican que existe relación entre la participación en actividades físicas extraescolares en adolescentes y la práctica de ejercicio físico a lo largo de la vida (Bass y Cale, 1999; Cale, 2000; Fairclough Stratton, y Baldwin, 2002; Kirk, 2005; Penney and Harris, 1997), aspecto que incide positivamente en la salud (Armstrong and Welsman, 1997; Biddle, Gorely, y Stensel, 2004). A pesar de esto, la mayoría de ellos señalan una baja participación en actividades físicas en períodos no lectivos, fundamentalmente durante la adolescencia (Wall y Cot, 2007). Los expertos argumentan que se debe a factores como la falta de interés por parte de los alumnos, debido a que los menos habilidosos tienen pocas opciones para participar (Koplan, Liverman, y Kraak, 2005), o al contexto (Allison, Dwyer, y Makin, 1999).

Para combatir este sedentarismo, diferentes autores señalan el contexto escolar como el lugar propicio para desarrollar en el alumnado hábitos de práctica de actividad física regular saludable. Sarrate (2008) en su estudio describe el centro escolar como protagonista en la formación para el aprovechamiento positivo del ocio, siendo la actividad física agente importante en la misma. Así mismo, diferentes autores señalan los centros escolares como escenarios idóneos para fomentar la actividad física entre los jóvenes (Ridgers, Stratton, Fairclough y Twisk, 2007). En este sentido, son numerosos autores los que hacen referencia al tiempo de recreo como propicio para el desarrollo de esta actividad física (Cavill Biddle, y Sallis, 2001; Corbin, 2002; Hardman, 2008; Luengo, 2007; Ridgers et al., 2007).

En esta misma línea, la mayoría de los currículos educativos contemplan la promoción de la actividad física extraescolar a través de la materia de Educación Física. Así, el R.D. 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Secundaria Obligatoria para el sistema educativo español (BOE 5, de 8 de diciembre de 2006), indica que

*“La materia de Educación física en la Educación secundaria obligatoria debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física”.*





En consonancia con lo que recoge el nuevo R.D. 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 3, de 3 de enero de 2015)

*“La Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular”.*

Asimismo, el R.D. 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria (BOE 293, de 8 de diciembre de 2006), hace referencia a la realización de actividad física durante el tiempo libre. En este sentido señala como uno de los objetivos generales

*“Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre”.*

El nuevo R.D. 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria (BOE 52, de 1 de marzo de 2014) establece que

*“la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular”*

Entre las diferentes variables que inciden en un cambio positivo en la participación y, por ende, en el interés en las clases de educación física se encuentra la metodología de enseñanza. Así, en trabajos en los que se analizan diferentes modelos de enseñanza, se señala que los alumnos perciben aprender más y tener experiencias más entusiastas cuando trabajan con modelos centrados en el alumno, en los que éste sea el motor de su propio aprendizaje (Browne, Carlson, & Hastie, 2004; Hastie y Curtner-Smith, 2006; Parker y Curtner-Smith, 2005; Pritchard, Hawkins, Wiegand & Metzler, 2008; Mesquita, Farias, y Hastie, 2012; Stran, Sinelnikov, y Woodruff, 2012; Thorpe y Bunker, 1982; y Wallhead y Ntoumanis, 2004). Estas experiencias generan un aumento de la motivación del alumno (Ennis, 1996; Moreno, Cervelló, Montero, Vera, y García, 2012; Portman, 1995). Motivación que genera un aumento en las actitudes hacia la participación en la actividad física (Gran y Cothran, 2006; O’Reilly, Tompkins y Gallant, 2001; Prochaska, J., Sallis, J., Slymen, D., & McKenzie, T., 2003).

Entre estos modelos de enseñanza se encuentra el modelo de Educación Deportiva (Siedentop, 1994); el cual se define como un modelo pedagógico de enseñanza que se centra principalmente en conseguir que los alumnos lleguen a ser competentes (*competents*), con cultura deportiva (*literate*), y se entusiasmen con la práctica (*enthusiastic*), a través de una experiencia de práctica deportiva “auténtica” (Siedentop, 1994, p. 6). Un modelo que facilita una participación equitativa sin importar el género ni el nivel de habilidad (Hastie y Sinelnikov, 2006).

Wallhead y O’ Sullivan (2005) y Hastie, Martínez de Ojeda y Calderón (2011), recogieron en sendas revisiones sobre el modelo de Educación Deportiva numerosos trabajos que analizan los tres elementos principales que lo definen. Además, en la revisión de Hastie et al. (2011), se indica una serie de aspectos que demandan una atención en la investigación. Uno de ellos hace referencia a la carencia de estudios que analicen los efectos del modelo de Educación Deportiva sobre la realización de actividad física extraescolar. En esta línea, sólo un estudio (Wallhead, Hagger y Smith, 2010) ha tratado este objetivo. En este trabajo, se midió la



participación voluntaria de 192 alumnos de nueve a catorce años en deportes coincidentes con los trabajados en ese momento en las clases de educación física, durante el tiempo de recreo, abordados mediante el modelo de Educación Deportiva. La mayoría de los alumnos eligieron asistir a dichas actividades voluntarias, incrementando, además, su motivación autónoma en Educación Física y, por extensión, durante la actividad física realizada en el tiempo de recreo. No obstante, no hay evidencia de trabajos que analicen el efecto del modelo de Educación Deportiva frente a otro sobre la participación en el tiempo de recreo en actividades físicas o deportivas.

Por tanto, el presente trabajo pretende desarrollar, aplicar y evaluar dos propuestas educativas curriculares para fomentar la participación deportiva durante el tiempo de recreo aplicando el modelo de Educación Deportiva y la enseñanza tradicional

## MÉTODO

### Participantes y contexto

La experiencia se extendió durante todo el curso escolar. En ella, participó un maestro con 13 años de experiencia (3 aplicando el modelo). Asimismo, participaron un total de 50 estudiantes (29 alumnos y 21 alumnas) de un quinto y dos sextos de educación primaria, con una edad media de  $11,19 \pm 0,687$  años. Concretamente, el quinto curso estaba formado por 8 alumnos y 10 alumnas; el curso de sexto A estaba formado por 11 alumnos y 6 alumnas; y el curso de sexto B estaba formado por 10 alumnos y 5 alumnas, tal y como queda recogido en la tabla 1.

Tabla 1. Participantes de la experiencia.

	Chicos	Chicas
Quinto de primaria	8	10
Sexto A de primaria	11	6
Sexto B de primaria	10	5
Total	29	21

Para el estudio, se solicitó el consentimiento informado de las familias y del centro educativo.

### Obtención de datos y análisis

*Participación del alumnado.* La participación del alumnado se tomó mediante una lista control usada por el maestro de Educación Física cada día en los recreos para los entrenamientos. La participación en las competiciones se tomó mediante las actas de los partidos supervisadas “in situ” por el maestro de Educación Física, el cual estaba presente todos los recreos en los que se llevaron a cabo los partidos. Para su análisis, se realizó una estadística descriptiva básica con porcentajes de participación tanto en los entrenamientos como en las competiciones llevadas a cabo durante los recreos.

*Diario del profesor.* Siguiendo las premisas de Jurado (2011), se utilizó un diario de estilo abierto en el que el docente cada día de forma libre, debía incluir todos los aspectos, observaciones, y comportamientos que consideró de especial relevancia (expectativas, incidencias, imprevistos, etc.). Además incluyó las observaciones que, desde su punto de vista, enriquecieron o limitaron el desarrollo de la unidad didáctica con ambas metodologías de enseñanza. Los datos fueron analizados usando las comparaciones constantes (Lincoln y

Guba, 1985), y métodos de inducción analítica (Patton, 1990) con objeto de identificar y extraer categorías y patrones de respuesta comunes.

## Unidades didácticas implementadas y su relación con los entrenamientos y competiciones durante los recreos

### A) Unidad didáctica de Educación Deportiva (iniciación al balonmano)

#### Características de la unidad didáctica

En primer lugar, se realizó una unidad didáctica de iniciación al balonmano durante diez sesiones de 60 minutos cada una. Ésta siguió las fases y características propias del modelo de Educación Deportiva (tabla 2).

Tabla 2. Contenidos desarrollados a lo largo de las sesiones trabajadas en la unidad didáctica de balonmano implementada bajo las premisas de ED.

nº sesión	Fase	contenido	Profesor	Alumno
1	Introducción	Introducción. Normas y reglas de juego. Habilidades iniciales.	Líder de clase	Participante Rellenan hoja de equipo Rellenan contrato
2-3	Fase dirigida	Habilidades generales. Práctica de equipos en sus zonas	Líder de clase	Desempeñan roles generales de equipo (publicista, prep físico, entrenador, material) Participante
4-5	Fase práctica I	Actividades de resolución táctica (sup numérica, inf numérica,...) a través del alumno entrenador Práctica de juego 4x4	Jefe de entrenadores Asesor de árbitros y anotadores	Desempeñan roles generales de equipo, jugadores y duty team
6-7	Fase práctica II	Práctica autónoma Práctica de juego 5x5	Jefe de entrenadores Asesor de árbitros y anotadores	Desempeñan roles generales de equipo, jugadores y duty team (árb y anotador)
8 - 9	competición formal	Competición formal.	Director del programa	Desempeñan roles de equipo jugadores y duty team
10	evento final	Visita de jugadores de balonmano. Entrega de medallas y diplomas Sesión dirigida por jugadores	Maestro de ceremonias	Participantes



### **Entrenamientos**

Durante la realización de la misma se invitó a los alumnos a practicar (entrenar) durante los recreos y en los equipos mediante los que trabajaban en las clases de educación física. Además, aquellos equipos que participaran deberían indicar en un diario creado a tal efecto, las actividades trabajadas y si desarrollan la técnica, táctica y/o la estrategia. Estos diarios fueron coordinados por el alumno entrenador y redactados por el publicista.

Para el correcto funcionamiento de los entrenamientos, se indicaron las zonas de práctica para cada grupo para no interferir entre ellos. Estos entrenamientos se darían de forma simultánea entre los grupos que solicitaran realizarlos.

### **Elección de los equipos**

Los equipos fueron realizados por el profesor, atendiendo a que estos fueran heterogéneos en cuanto a nivel, raza y género. Posteriormente, los equipos rellenaron una ficha de equipo con los nombres y responsabilidades a desempeñar (generales: entrenador, preparador físico, periodista y encargado de material; y de fair play: árbitros y anotadores).

### **Formato de competición**

Tras concluir la unidad didáctica en las sesiones de Educación Física de dicha unidad didáctica se realizó un campeonato de balonmano en el que continuaban los mismos equipos (tres equipos por cada clase). En dicha competición se sumaban los goles conseguidos y un máximo de 10 puntos de *fair play* (respetar a los compañeros, a los contrarios, al material y a los árbitros). Al finalizar el campeonato, cada participante recibió una medalla. Las reglas más destacadas fueron:

- Para poder marcar gol, todos los jugadores excepto el portero debían estar en el campo contrario.
- Para poder defender pon delante de la línea discontinua (golpe franco), debían pisar todos a la misma vez la zona comprendida entre la línea del área y dicha línea de golpe franco.
- Si la jugada era un contragolpe no debían tocar todos el balón para conseguir gol.

## **B) Unidad didáctica de Enseñanza Tradicional (iniciación al fútbol sala)**

Tras la experiencia con la unidad didáctica bajo las premisas del modelo de Educación Deportiva y su posterior competición en tiempo de recreo, el alumnado realizó otra de iniciación al fútbol sala mediante una metodología tradicional. Esta unidad didáctica tuvo una duración de diez sesiones de 60 minutos cada una (tabla 3).

Tabla 3. Contenidos desarrollados a lo largo de las sesiones trabajadas en la unidad didáctica de fútbol sala implementada bajo las premisas de la Enseñanza Tradicional.

nº sesión	contenido	Profesor	Alumno
1	Explicación de la unidad didáctica. Actividades de manipulación del balón.	Líder de clase	Participante
2-3	Actividades individuales, por parejas y en pequeños grupos (diferentes en cada sesión, a criterio del alumnado) de conducción, pase, finta y tiro.	Líder de clase	Participante



nº sesión	contenido	Profesor	Alumno
4-5	Circuitos de habilidades aisladas.	Líder de clase	Participante
6-7-8	Actividades generales y circuitos de actividades combinadas	Líder de clase	Participante
9- 10	Partidos de fútbol sala. Cada clase se dividió en tres equipos (diferentes cada sesión y heterogéneos en cuanto a género).	Líder de clase Árbitro	Participante

### **Entrenamientos**

De la misma forma que se hizo con la unidad didáctica anterior de iniciación al balonmano, se presentó la posibilidad de realizar entrenamientos durante los recreos. Los entrenamientos deberían tener las mismas premisas que en la unidad didáctica del modelo de ED. En este caso, al no tener asignados roles los alumnos, debían de ponerse de acuerdo sobre el alumno que rellenaría el diario.

### **Elección de los equipos**

Tras concluir la unidad didáctica de iniciación al fútbol sala mediante la Enseñanza Tradicional, se realizó un campeonato de dicho deporte. En esta ocasión, los alumnos, como era tradición en el centro en cuestión, fueron los responsables de realizar los equipos. Así, las premisas que debían cumplir fueron que tenían que ser mixtos y en ellos hubiera alumnado de diferente raza.

Asimismo, tal y como se hizo también con la información dada al presentar la posibilidad de realizar entrenamientos, se indicaron las zonas a ocupar por los diferentes grupos para no interferir entre ellos. Estos entrenamientos se darían de forma simultánea entre las clases que solicitaran realizarlos (no se hizo todavía por equipos puesto que en la enseñanza tradicional no trabajaban por equipos fijos, y los grupos se formaron tras la finalización de la unidad didáctica, antes de la competición).

### **Formato de competición**

La competición siguió los mismos parámetros que en la anterior de balonmano, es decir, se sumaban los goles conseguidos y un máximo de 10 puntos de *fair play* (respetar a los compañeros, a los contrarios, al material y a los árbitros), y al finalizar el campeonato, cada participante recibió una medalla. Las reglas del campeonato fueron análogas a las de la competición de balonmano, excepto la que tiene que ver con la defensa:

Las reglas más destacadas fueron:

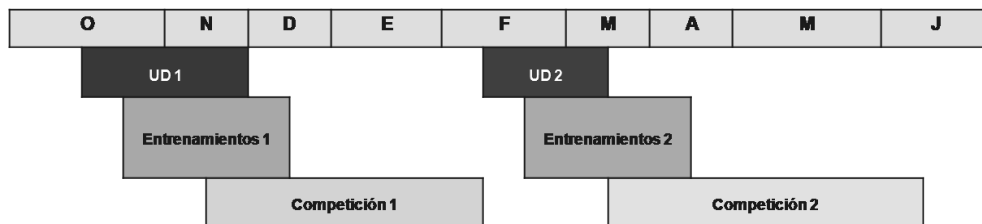
- Para poder marcar gol, todos los jugadores excepto el portero debían estar en el campo contrario.
- Si la jugada era un contragolpe no debían tocar todos el balón para conseguir gol.

### **Temporalización de la experiencia**

La experiencia se llevó a cabo durante los meses comprendidos entre octubre y junio. Así, durante cada experiencia se fueron solapando los entrenamientos con la implementación de la unidad didáctica, y estos con la competición, tal y como se puede observar en la figura 1.



Figura 1. Temporalización de la experiencia llevada a cabo.



Nota: UD1 se refiere a la unidad didáctica de iniciación al balonmano implementada bajo las premisas del modelo de Educación Deportiva; UD2 se refiere a la unidad didáctica de iniciación al fútbol sala implementada bajo las premisas de la enseñanza tradicional

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras el análisis de los datos, se observó que el 100% del alumnado participó en la práctica (entrenamientos) durante los recreos mientras se aplicaba la unidad didáctica bajo las premisas del modelo de Educación Deportiva, mientras que el 0% participó a la vez que se aplicaba la unidad didáctica bajo las premisas de la Enseñanza Tradicional (tabla 4). Estos datos se corresponden con la percepción del profesor recogida en su diario, quien expresó que cuando el alumnado estaba experimentando el modelo de Educación Deportiva participó masivamente en la práctica realizada de forma autónoma durante los recreos. Además, argumentó que esta actividad autónoma fue realizada de forma deportiva y representando un conjunto de actividades realizadas durante las clases de educación física y variantes de éstas. Así, indicó:

*Algo increíble ha pasado a la hora del recreo. Han entrenando todos los equipos de quinto y sexto. Aunque eran muchos alumnos en el mismo espacio, no ha habido conflictos y han practicado correctamente. He podido apreciar rondos, actividades de pase, de lanzamiento, mini partidos,... Esto lo han reflejado en el diario de actividad extraescolar.*

El hecho de que resulte inexistente la participación del alumnado en los entrenamientos durante el tiempo de recreo mientras se aplicaba la unidad didáctica de fútbol mediante una metodología tradicional puede deberse a diferentes factores. Por un lado, al no tener la afiliación al equipo que provoca el modelo de Educación Deportiva, no tienen la obligación de cumplir con su equipo en este tipo de tareas (Browne, Carlson, y Hastie, 2004; y Hastie, 1996), ni tampoco un nivel de autonomía desarrollado mediante el modelo de Educación Deportiva (MacPhail, Gorely, Kirk, y Kinchin, 2008). Por otro lado, el entusiasmo es más bajo cuando se aplican metodologías tradicionales que cuando se aplica el modelo de Educación Deportiva (Calderón, Martínez de Ojeda, y Hastie, 2013), lo que puede provocar desinterés por la práctica y preferencia por otro tipo de actividades en el tiempo de recreo.

Tabla 4. Porcentaje de participación en la práctica (entrenamientos) durante los recreos en las diferentes metodologías empleadas

	Educación Deportiva		Enseñanza Tradicional	
	Alumnos	Alumnas	Alumnos	Alumnas
5º	100%	100%	0%	0%
6ºA	100%	100%	0%	0%
6ºB	100%	100%	0%	0%
Total	100%	100%	0%	0%

En cuanto a la competición, participó, al igual que en los entrenamientos libres, el 100% del alumnado tras la aplicación de la unidad didáctica implementada bajo las premisas del modelo de Educación Deportiva. Tras la aplicación de la Enseñanza Tradicional el 92% del alumnado participó en la competición, tal y como se puede observar en la tabla 5. Estos datos están en consonancia con los encontrados por Wallhead, Hagger y Smith (2010).

Tabla 5. Porcentaje de participación en las competiciones durante los recreos en las diferentes metodologías empleadas

	Educación Deportiva		Enseñanza Tradicional	
	Alumnos	Alumnas	Alumnos	Alumnas
5º	100%	100%	100%	100%
6ºA	100%	100%	100%	50%
6ºB	100%	100%	90%	100%
Total	100%	100%	96,55%	85,71%

En esta misma línea, el profesor expresó tras la experiencia con el modelo de Educación Deportiva, que durante la competición de los recreos el alumnado estaba entusiasmado con la misma tal y como señalan numerosos trabajos en los que se ha experimentado el modelo (Alexander, Taggart, y Medland, 1993; Carlson y Hastie, 1997; Grant, 1992; y Martínez de Ojeda, Calderón y Hastie, 2011). Sin embargo, este entusiasmo no sólo fue vivenciado por los estudiantes de los cursos participantes, sino también por el resto de estudiantes de cursos del centro educativo.

*Cada vez que hay partido, todos los alumnos y alumnas de quinto y sexto van a verlo. Además, la participación es del 100%, siendo clave la afiliación a su equipo. También los partidos son seguidos por los alumnos de otros cursos, que piden jugar la liga, como cuarto de primaria.*

No obstante, a pesar de que con las dos experiencias la participación en la competición fue muy alta, el profesor percibió aspectos diferentes durante la aplicación de la Enseñanza Tradicional. Concretamente, percibió una menor afiliación y un menor nivel actitudinal en el alumnado, aspectos que han resultado análogos en la aplicación del modelo de Educación Deportiva en las sesiones de Educación Física (Calderón, Martínez de Ojeda y Martínez, 2013). Así, el profesor expresó

*La experiencia de fútbol sala en los recreos es diferente a la anterior en que cuesta mucho que los alumnos realicen los cambios, hay menos puntos conseguidos en fair play, no calientan antes de los partidos,...*

## CONCLUSIÓN

Tras el análisis de los datos, se puede concluir que el alumnado que ha sido muestra del presente estudio refleja una actitud positiva hacia las competiciones realizadas durante los recreos (levemente superior en el caso de la que se realizó tras la experiencia con el modelo de Educación deportiva), independientemente de la metodología utilizada, tanto en alumnos como en alumnas. Sin embargo, en el alumnado se dio un comportamiento diferente entre ambas competiciones, es decir, una actitud más deportiva en la experiencia mediante el modelo de Educación Deportiva que con la Enseñanza Tradicional.



Por otro lado, los resultados obtenidos ofrecen conclusiones diferentes sobre la realización de práctica autónoma y continuada. El alumnado tiene un compromiso motor y autónomo total tras la experiencia mediante el modelo de Educación Deportiva, siendo inexistente tras la enseñanza tradicional.

Los resultados obtenidos sugieren igualmente una serie de incógnitas. Por un lado, en futuros trabajos sería de interés indagar si los resultados obtenidos habrían sido diferentes si las unidades didácticas se hubieran aplicado en diferente orden, para evitar lo que Calderón, et al. (2013) denominaron “inercia metodológica”. Por otro lado, también sería interesante conocer la participación del alumnado en períodos diferentes (por la tarde o en fines de semana), así como utilizar diferentes metodologías en la aplicación de experiencias como la presentada y de forma paralela en grupos diferentes añadiendo un grupo control para establecer conclusiones más profundas sobre lo que ocurre en el proceso de enseñanza aprendizaje y su repercusión en la participación en el tiempo de recreo.

### **Influencia en la práctica docente**

Los resultados de este artículo invitan a reflexionar al docente acerca de las metodologías a utilizar a la hora de aplicar unidades didácticas que desarrollen deportes colectivos. El docente puede valorar el hecho de formar equipos fijos para así poder conectar mejor con la práctica autónoma en los recreos, incluso como indica Darnell (1994) equipos fijos durante todo el año escolar. Asimismo, la inclusión del *fair play* como sistema de puntuación se considera interesante como medida correctora de comportamientos poco deportivos. Por tanto, el modelo de Educación Deportiva puede ser una solución a la hora de gestionar competiciones internas y su práctica autónoma en los recreos, aspecto que generalmente se trabaja en los centros educativos.

### **REFERENCIAS**

Alexander, K., Taggart, A., y Medland, A. (1993) Sport education in physical education: try before you buy. *Australian Council for Health, Physical Education, and Recreation National Journal*, 40, 16-23.

Allison, K.R., Dwyer, J.J.M., y Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608-614.

Armstrong, N. y Welsman, J. (1997) *Young People and Physical Activity*. Oxford: Oxford University Press.

Bass, D. y Cale, L. (1999) ‘Promoting Physical Activity through the Extra-Curricular Programme’, *European Journal of Physical Education* 4(1): 45-64.

Biddle, S. J. H. (1999). The motivation of pupils in physical education. In C. Hardy & M. Mawer (Eds.), *Learning and teaching in physical education* (pp. 105-125). London: Falmer Press.

Browne, T. B., Carlson, T. B., y Hastie, P. A. (2004). A comparison of rugby seasons presented in traditional and sport education formats. *European Physical Education Review*, 10, 199-214.

Calderón, A., Martínez de Ojeda, D., y Hastie, P. A. (2013). Percepción de alumnado y profesorado tras la experiencia práctica con diferentes metodologías de enseñanza en educación física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 32(9), 137-153.

Calderón, A., Martínez de Ojeda, D., y Martínez ¿? (2013). Influencia de la habilidad física





percibida sobre la actitud del alumnado tras una unidad didáctica basada en Educación Deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 16-20.

Cale, L. (2000) 'Physical Activity Promotion in Secondary Schools', *European Physical Education Review* 6(1): 71-90.

Cavill, N., Biddle, S. y Sallis, J. (2001). Consensus Statement. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 13(1), 12-25.

Carlson, T. B., y Hastie, P. A. (1997). The student-social system within sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 176-195.

Corbin, C. B. (2002). Physical Education as an agent of change. *Quest*, 54(3), 182-195.

Darnell, J. (1994). Sport education in the elementary curriculum. In D. Siedentop, (ed.), *Sport Education: Quality PE through positive sports experiences* (pp. 61-71). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ennis, C. D. (1996). Students' experiences in sport-based physical education: [More than] apologies are necessary. *Quest*, 48, 453-456.

Fairclough, S., Stratton, G. y Baldwin, G. (2002) 'The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity', *European Physical Education Review* 8(1): 69-84.

Garn, A. C., y Cothran, D. J. (2006). The fun factor in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 281-297.

Grant, B. C. (1992). Integrating sport into the physical education curriculum in New Zealand secondary schools. *Quest*, 44, 304-316.

Hardman, K. (2008). The situation of physical education in schools: A European perspective. *Human Movement*, 9 (1), 5-18.

Hastie, P. A. (1996). Student role involvement during a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 88-103.

Hastie, P. A.; Martínez de Ojeda, D., y Calderón, A. (2011). A review of research on Sport Education: 2004 to the present. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(2), 103-132.

Jurado, M. D. (2011). El diario como instrumento de autoformación e investigación. *Revista Currículum*, 24, 173-200.

Kirk, D. (2005) 'Physical Culture, Lifelong Participation and Empowerment: Towards an Educational Rationale for Physical Education', in A. Flintoff, J. Long and K. Hylton (eds) *Youth, Sport and Active Leisure. Theory, Policy and Participation*, pp. 3-28. Eastbourne: Leisure Studies Association Publication No. 87.

Koplan, J.P., Liverman, C.T., y Kraak, V.I. (2005). *Preventing childhood obesity: Health in the balance*. Washington, DC: National Academies Press.

Lincoln, Y. S., y Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA, Sage Publications.

Luengo, V.C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. [En línea]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (27), 174-184. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm> [2008, 8 de



Septiembre].

MacPhail, A., Gorely, T., Kirk, D., y Kinchin, G. (2008). Children's experiences of fun and enjoyment during a season of sport education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (3), 344-355.

Martínez de Ojeda, D., Calderón, A. y Hastie, P. A. (2011). A Spanish teacher's experience with Sport Education. En Peter A. Hastie (Ed.), *Sport Education: International Perspectives*. (p. 105-115). London: Routledge.

Moreno, J. A., Cervelló, E., Montero, C., Vera, J. A., y García, T. (2012). Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 215-221. Moreno, J. A., Hernández, A., & González

O'Reilly, E., Tompkins, J., y Gallant, M. (2001). 'They ought to enjoy physical activity, you know? Struggling with fun in physical education. *Sport, Education and Society*, 6, 211-221.

Parker, M. B., y Curtner-Smith, M. (2005). Health-related fitness in sport education and multi-activity teaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10 (1), 1-18.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.

Penney, D. y Harris, J. (1997) 'Extra-Curricular Physical Education: More of the Same for the More Able', *Sport, Education and Society* 2(1): 41-54.

Portman, P. A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of six grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 445-453.

Pritchard, T.; Hawkins, A.; Wiegand, R., y Metzler, J. N. (2008). Effects of two instructional approaches on skill development, knowledge, and game performance. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12 (4), 219-236.

Prochaska, J., Sallis, J., Slymen, D., y McKenzie, T. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170-178.

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria (BOE 293, de 8 de diciembre de 2006), pp. 43053-43102.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE 5, de 8 de diciembre de 2006), pp. 677-773.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria (BOE 52, de 1 de marzo de 2014), pp. 19349-19420.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 3, de 3 de enero de 2015), pp. 169-546.

Ridgers, N., Stratton, G. y Fairclough, S, J. (2005). Assessing physical during recess using accelerometry. *Preventive Medicine*, 41, 102-107. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.10.023.

Sarrate, M. L. (2008). Ocio y tiempo libre en los centros educativos. *Bordón*, 60 (4), 51-61.



Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stran, M.; Sinelnikov, O., y Woodruff, E. (2012). Pre-service teachers' experiences implementing a hybrid curriculum: Sport education and teaching games for understanding. *European Physical Education Review*, 18(3), 287-308.

Thorpe, R., y Bunker, D. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education* 18, 5-8.

Wall, M., y Cot, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12, 77-88.

Wallhead, T., y O'Sullivan, M. (2005). Sport education: Physical education for the new millennium? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10 (2), 181-210.

Wallhead, T.L., Hagger, M. y Smith, D.T. (2010). Sport education and extra-curricular sport participation: An examination using the trans-contextual model of motivation. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 81(4), 442-455.

#### Otras fuentes

[http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-14-300\\_es.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-300_es.htm). Consultado el 23 de enero de 2015.





## ¿POR QUÉ SE DEBEN PONER LOS PIES MIRANDO HACIA FUERA CUANDO SE HACE UN EJERCICIO DE SENTADILLAS?

**Miguel Vidal Barbier\***

*Profesor E. F. (Jefe Departamento) del IES Honori García.*

**Miguel Vidal Almiñana\***

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*

**Tania Vidal Almiñana\***

*Licenciada en Biología. IES Torre Vicens.*

### RESUMEN

Desde hace tiempo se informa a los deportistas que los pies debe colocarse mirando hacia el exterior cuando se ejecuta un movimiento de sentadilla con carga, pero nosotros no hemos encontrado en la literatura ninguna justificación científica del por qué de esa razón. Con este trabajo pretendemos dar el sustento científico que avale tal sugerencia.

**Palabras clave:** Abducción pies. Sentadilla. Ligamentos cruzados.

**Title:** Why should your feet look outwards when doing a squat exercise?

### ABSTRACT

For some time, sportsmen have been told that their feet should look outwards when doing a squat exercise with weight, but we have not found any scientific evidence of it in books and writings. With this work, we try to find the scientific evidence that backs such belief.

**Key Words:** Feet abduction. Squat. Cruciate ligaments.

### RESUMEN

Desde hace tiempo se informa a los deportistas que los pies debe colocarse mirando hacia el exterior cuando se ejecuta un movimiento de sentadilla con carga, pero nosotros no hemos encontrado en la literatura ninguna justificación científica del por qué de esa razón. Con este trabajo pretendemos dar el sustento científico que avale tal sugerencia.

---

\* Correo electrónico:

miguelvidalbarbier@gamil.com / vidalcosaco@hotmail.com / tvidal22@xtec.cat



## INTRODUCCIÓN

En esta revisión justificaremos por qué los pies deben colocarse en rotación externa cuando ejecutamos un ejercicio de sentadillas.

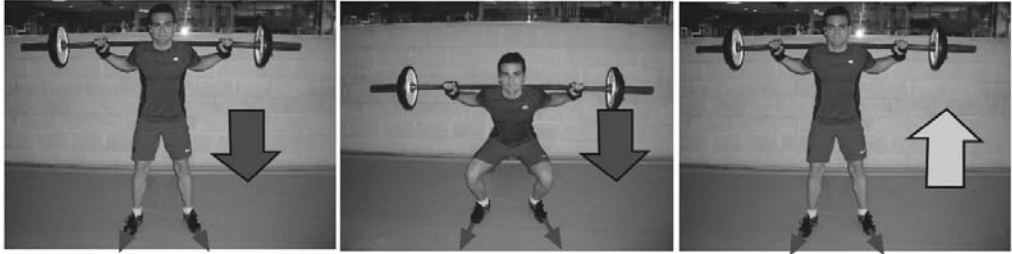
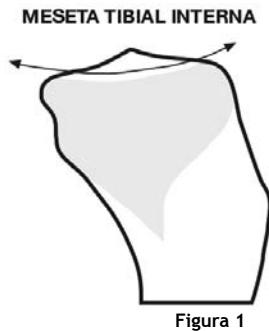


Foto 1

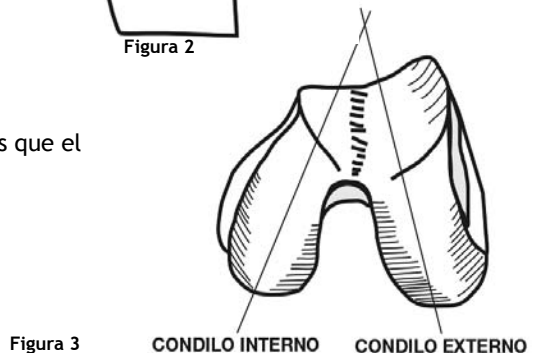
La respuesta a esta pregunta es muy sencilla: debemos poner los pies en rotación externa para disminuir la tensión en los ligamentos cruzados de nuestras rodillas y así evitar una mayor probabilidad de lesionarnos. Pero para llegar a esta conclusión, debemos conocer el por qué se producirá esta mayor tensión en los ligamentos cruzados con el progreso de la flexión de las rodillas.

## ESTUDIO ANATÓMICO Y BIOMECÁNICO DE LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA.

Cuando estudiamos las estructuras que conforman nuestra rodilla, vemos que tanto las mesetas tibiales (glenoides) derecha e izquierda, como los cóndilos femorales derecho e izquierdo, son desiguales, así, mientras la meseta tibial interna es cóncava (figura 1) en el sentido anteroposterior, la meseta tibial externa es convexa (figura 2) (Kapandji, 2010 p. 90 ; Neumann, 2007 p. 443).



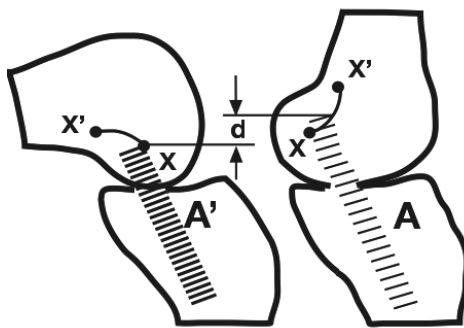
Por otra parte, el cóndilo interno diverge más que el externo y es más estrecho (figura 3)



Ambos factores hacen que ante una flexión de rodillas el avance del cóndilo externo sobre su meseta tibial externa sea de mayor recorrido que el recorrido que hace el cóndilo interno sobre su meseta. Este mayor avance del cóndilo externo provoca que con la flexión de la rodilla se produzca una **rotación externa** del fémur (con respecto a la tibia).

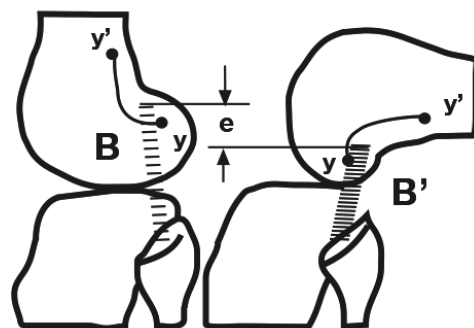
A este aspecto de la anatomía de los huesos, hay que añadir otros factores que acentúan la rotación externa del fémur durante la flexión de las rodillas, y son:

- Ante una flexión de rodillas, la tensión del ligamento lateral interno (LLI) (figura 4) debido a su inclinación (hacia delante) está más tenso que el ligamento lateral externo (figura 5), con lo que en parte impide la rodadura (provocando deslizamiento) del cóndilo interno, favoreciendo su retraso respecto al cóndilo externo, en definitiva colabora con la rotación externa del fémur. (Kapandji, 2010 pg. 114).



**Ligamento Lateral Interno**

Figura 4



**Ligamento Lateral Externo**

Figura 5

Esta mayor tensión que ofrece el ligamento lateral interno al desplazamiento del cóndilo interno queda patente cuando constatamos su mayor longitud ante la misma flexión de rodilla (Kapandji, 2010 p. 114), así mientras el LLI ante una flexión de rodilla pasa de tener una longitud (A) a una longitud (A') con una reducción de tamaño "d", el ligamento lateral externo (LLE) pasa de una longitud (B) a una longitud (B') con una reducción de tamaño "e", la cual cosa nos está indicando que la fuerza que ejerce el LLI es superior al externo y esto dificulta en parte su rodadura, es decir, que el retroceso del cóndilo externo se ve facilitado (al ser menos frenado por su ligamento externo) y por tanto avanzará con más facilidad que el interno (en éste, se producirá más deslizamiento y menos rodadura). Por otra parte, como nos indica Calais (1994) el LLI es más fuerte que el LLE, así el cóndilo interno está más sujeto que el externo. A esto, habría que sumar la acción de frenado a la rodadura que ejerce el LCA haciendo que se deslice el cóndilo hacia delante (Kapandji, 2010, p. 134).

- Además, según Kapandji, (2010, p. 94) en la fase inicial de la flexión, el cóndilo externo rueda sin deslizarse durante los primeros 20° de flexión, sin embargo el cóndilo interno sólo rueda sin deslizarse unos 10-15° por tanto el avance del cóndilo externo será superior al interno.

Estos aspectos anatómicos y la acción de los ligamentos, hacen que en el movimiento de flexión de la rodilla hasta los 90°, se produzca una rotación externa del fémur sobre la rodilla de 20°, debido a que el cóndilo externo retrocede más que el interno durante la flexión. (Kapandji, 2010, p. 154)

Por otra parte, cuando se produce una rotación interna del fémur sobre la tibia (con la rodilla en extensión el movimiento de rotación es imposible), se distienden los ligamentos cruzados (Kapandji, 2010, p. 136; Calais-Germain, 1994, p. 219). Por el contrario, la rotación externa del fémur sobre la tibia (figura 6) produce un enrollamiento de los ligamentos cruzados y se tensan mutuamente. Kapandji (2010, p. 136) señala que la rotación externa del fémur tensa el LCA y distiende el LCP. Para Vaquero, Calvo y Forriol, (2008), el LCA es la principal estructura limitante de la rotación interna (rotación externa del fémur) así como de la traslación tibial anterior.

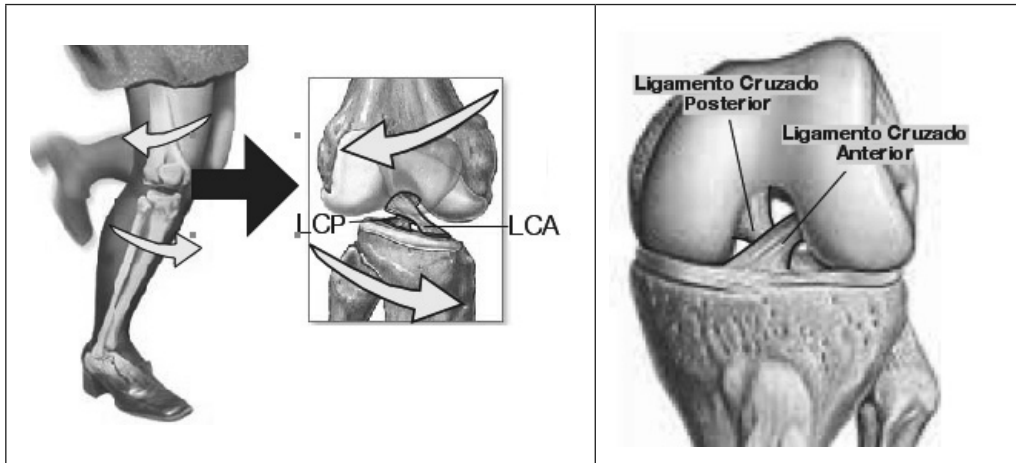


Figura 6

Figura 7: Vista frontal, rodilla en flexión

Los ligamentos cruzados (figura 7) que ofrecen una forma de X impiden los movimientos en cizalla de la articulación asegurando la estabilidad antero-posterior, participando en el control de la rotación interna al enrollarse entre sí.

Los ligamentos cruzados en la flexión-extensión siempre están tensos a través de alguna de sus fibras (Roud en Kapandji, 2010 p. 132; Neumann, 2007 p. 458). El ligamento cruzado anterior (LCA) va desde la superficie preespinal de la tibia, a lo largo de la glenoide interna y su inserción femoral se efectúa en la cara axial del cóndilo externo (foto 2). Para Campuzano (1998), González y Letelier (2005), Caballero (2002) y Kapandji (2010), el LCA tiene un papel primario en la hiperextensión y es el principal responsable en el control del desplazamiento anterior de la tibia sobre el fémur (cajón anterior). El LCA pierde su forma de abanico, que presenta con la extensión de la rodilla, y va asumiendo una forma de cordón redondo y enrollado con la flexión de rodillas (Sancho, V. y Gomar, F., 1992). Forriol, Maestro y Vaquero Martín (2008) además, indican que el LCA posee diferentes fascículos (foto 2) (determinando su terminología en función de su inserción tibial) que mantienen tensiones distintas según el grado de flexión de la articulación de la rodilla. Concretamente señalan dos fascículos (aunque hay autores que señalan tres porciones) que componen este ligamento, el fascículo antero-medial (AM), que estabilizaría el cajón anterior de la tibia, y se tensaría en la flexión, aunque Kurosawa (en Vaquero, Calvo y Forriol, 2008) indica que este fascículo está tenso en extensión completa pero se relaja entre los 20° y 60°, para tensarse de nuevo a partir de los 90°. Y el fascículo postero-lateral (PL), que se tensaría ante la extensión, también es el responsable de la restricción de la rotación interna (de la tibia sobre el fémur, o lo que es lo mismo, restringe la rotación externa del fémur sobre la tibia). Para Fernández (2009, pp. 109, 110) el



fascículo AM es más delgado y además de controlar el desplazamiento anterior de la tibia con la rodilla en flexión, colabora en el control rotacional tanto interno como externo. En cuanto la fascículo PL, añade a la función limitadora de la hiperextensión y control rotacional, la función de control de desplazamiento anterior de la tibia. Con la rodilla en flexión, se tensa el fascículo AM mientras que se relaja el PL y en extensión ocurre lo contrario. Kapandji (2010, p. 124) distingue tres fascículos: el anterointerno, el posteroexterno y el intermedio. Señala que en extensión e hiperextensión todas las fibras del LC están tensas.

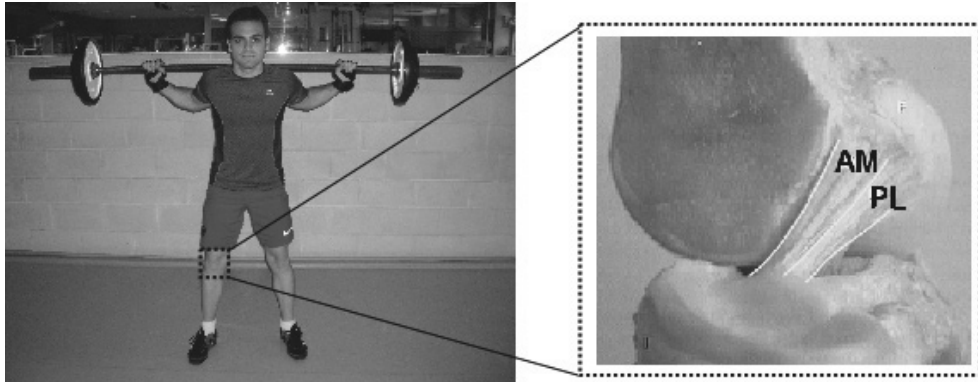


Foto 2: Corte sagital/fémur rodilla.

Caliente (2005) indica que siendo múltiples las funciones del LCA, las más destacables son:

- Limita el deslizamiento anterior de la tibia sobre el fémur.
- Limita la hiperextensión de la rodilla.
- Contribuye a la estabilidad medio-lateral.
- Limita la rotación anteromedial de la tibia sobre el fémur.
- Guía la tibia en el mecanismo de torsión alrededor del fémur en la flexo-extensión.

El ligamento cruzado posterior (LCP) estando siempre en tensión, lo está más cuando la rodilla está en flexión, y es el principal freno al desplazamiento posterior de la tibia (cajón posterior). Para Kapandji (2010, p. 132), el LCP está tenso en flexión, mientras que en extensión, sólo están tensas las fibras anterosuperiores. El LCP se extiende desde la cara postero-superior de la tibia (muy hacia atrás) hasta el cóndilo interno del fémur (figura 8).

Se discute el número de haces que conforman este ligamento. Kapandji (2010, p. 124) describe cuatro haces: el posteroexterno, el anterointerno, el anterior de Humphrey y el meniscofemoral de Wrisberg. Para Ranalletta (1995) tras hacer 35 microdisecciones de rodilla y centenares de artroscopias nos informa que el LCP viene acompañado del fascículo de Humphrey (foto 3) en el 100% de los casos estudiados, y el ligamento de Wrisberg (Foto 3) aparece en el 70% de los casos.

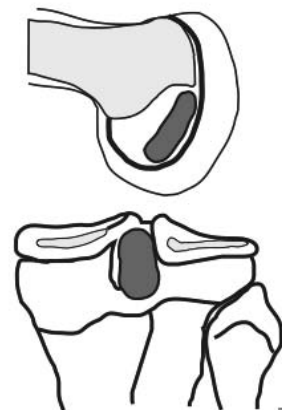


Figura 8

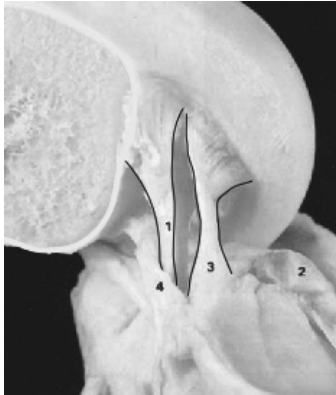


Foto 3: Corte sagital/fémur rodilla en flexión 90 grados.

- 1: LCP.
- 2: LCA.
- 3: Lig. De Humphry.
- 4: Lig. De Wrisbert.

Si bien el mecanismo de lesión más habitual del LCA es con el pie bloqueado en el suelo, torsión de rodilla con rotación interna tibial y valgo de rodilla (Fernández). También es común la lesión tras hiperextensión de la rodilla. **Además, se han observado lesiones durante una caída con flexión forzada de rodilla** (Escanilla, L. y Lavilla, C.), y según nos indica Álvarez Ramos (en De San Martín, 2010, p. 11), últimamente se han visto **lesiones del LCA durante flexión**

**forzada de rodilla**, por lo que puede considerarse un tercer mecanismo de lesión. El propio De San Martín (2010, p. 6) establece la hiperflexión de la rodilla como una de las cinco posibles causas de rotura del LCA. Para Frontera, Herring, Micheli y Silver (2008) es el segundo ligamento de la rodilla lesionado con más frecuencia, por detrás del ligamento colateral tibial.

## CONCLUSIONES

Si unimos los datos más relevantes descritos en los apartados anteriores relacionados con el problema que nos atañe, podemos entender por qué se deben poner los pies mirando hacia fuera ante un ejercicio de sentadillas:

Por una parte se nos informa que ante una flexión de rodillas, el fémur (con respecto a la tibia) sufre una progresiva **rotación externa** debido a:

- La forma de las mesetas tibiales.
- El mayor tamaño del cóndilo femoral externo.
- La tensión del ligamento lateral interno sobre el avance del cóndilo interno durante la flexión.
- La mayor rodadura producida con el inicio del movimiento en el cóndilo externo (20°), frente a la rodadura que se produce en el cóndilo interno (10°-15°)

Por otro lado, sabemos que cuando el fémur sufre una **rotación externa**, se produce un enrollamiento y una **sobretensión** en los ligamentos cruzados. Sobre todo el que más sufrirá será el fascículo PL del LCA, ya que según Foriol, Maestro y Vaquero Martín (2008) es el principal responsable de la restricción del movimiento de rotación externa del fémur (interna de la tibia), aunque el fascículo AM del LCA también participa en el control de la rotación tanto interna como externa del fémur y por tanto también sufrirá sobretensión con la rotación externa del fémur. A esto debemos añadir que con el aumento de la flexión de las rodillas, se incrementa la tensión tanto del LCP como del LCA.

Cuando realizamos un ejercicio de sentadilla, con la flexión de rodillas, el fémur rota hacia el exterior de forma automática, y en consecuencia se produce un incremento de tensión en los ligamentos cruzados, que se verá incrementada con el aumento de la flexión y de la carga que llevemos.

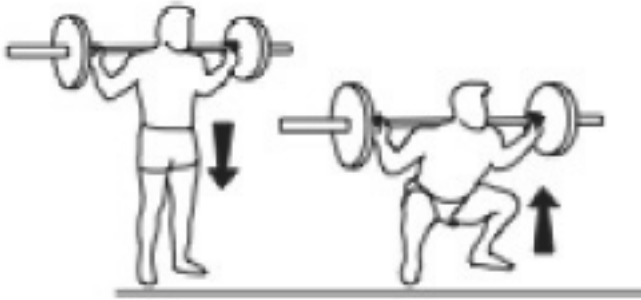


Figura 9

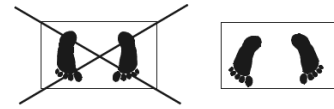


Figura 10

Por lo tanto, si al realizar una sentadilla (figura 9) partimos con los pies mirando hacia fuera (figura 10), estaremos anticipándonos a esa rotación externa natural del fémur que se producirá con la flexión de las rodillas, y en consecuencia estaremos disminuyendo el ángulo de rotación externa del fémur respecto a la tibia que se producirá durante la flexión. En definitiva, con la posición inicial de los pies hacia fuera, disminuirémos la tensión producida en los ligamentos cruzados ante el movimiento de sentadillas.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Si bien en el manual publicado por González (1991, p. 31), cuando habla de la colocación de los pies en el movimiento de arracada, dice “se colocan paralelos entre sí o ligeramente abiertos por las puntas.” Sin embargo García, Hidalgo y Martínez (2002) cuando hablan de la modalidad de arracada comentan “las puntas de los pies están dirigidas hacia fuera”. Las cientos de fotos y de levantamientos de halterofilia observados, nos indican que cuando el levantador está en máxima flexión de rodillas, los pies los tienen girados hacia fuera. Nosotros creemos que en base a nuestro estudio, previo a cualquier movimiento de flexión de rodillas profunda con carga, deberían colocarse los pies mirando hacia fuera como medida preventiva de lesiones de los ligamentos cruzados.

## BIBLIOGRAFIA

1. Caballero, M. J. (2002). *El Ligamento Cruzado Posterior en la Prótesis Total de Rodilla: Conservación Versus Sacrificio*. Tesis Doctoral, Facultad de Medicina Departamento de Ciencias Morfológicas, Universidad de Zaragoza.
2. Calais- Germain, B. (1994). *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.
3. Caliente, A. (2005). *Reparación Del Ligamento Cruzado Anterior En Rodillas Con Alto Potencial De Crecimiento . Estudio Experimental*. Tesis doctoral, Facultad de Medicina y Odontología Departamento de Cirugía Cátedra de Traumatología y Ortopedia. Universidad de Valencia.
4. Campuzano, M.A. (1998). *Predicción Diagnóstica en las Lesiones del Ligamento Cruzado Anterior*. Tesis doctoral, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid.
5. De San Martin, S. (2010) Ruptura del ligamento anterior en Rugby. *Universidad Abierta*

*Interamericana*. [en línea]. en: <http://www.slideshare.net/kinesio.deportiva/ruptura-lca-en-el-rugby>

6. Escanilla, L. y Lavilla, C. *Revisión bibliográfica. Lesiones deportivas del ligamento cruzado anterior. Abordaje terapéutico en el ámbito fisioterápico. Portales Medico.com* [en línea]. En: <http://www.portalesmedicos.com/revista-medica/revision-bibliografica-lesiones-deportivas-ligamento-cruzado-anterior/>

7. F.M. García Blázquez, S. Hidalgo Ruiz, A. Martínez Nova (2002) Halterofilia. Análisis del gesto podológico Archivos de medicina del deporte. Volumen XIXn 91

8. Fernández, A. (2009). *Lesión aguda de LCP sin hemartros. ¿Es posible?*. En J. A. Santos (Coord). *Criterios de valoración del daño corporal. Situación actual* (pp. 109-114). Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

9. Fernandez, T. Estado actual de la rotura del ligamento cruzado anterior en el deporte [en línea]. En: <http://www.clinicacemtro.com/index.php/es/home-es/48-sala-de-prensa/articulos-profesionales/otros/122-estado-actual-de-la-rotura-del-ligamento-cruzado-anterior-en-el-deporte-dr-tomas-fernandez-jaen>

10. Foriol, F., Maestro A. y Vaquero, J. (2008). El Ligamento cruzado anterior: morfología y función. *Trauma. Fundación MAFRE. [en línea]. Vol. 19 Supl 1.* [en línea]. En: [www.mapfre.com/fundacion/html/revistas/trauma/v19s1/pdf/02\\_01.pdf](http://www.mapfre.com/fundacion/html/revistas/trauma/v19s1/pdf/02_01.pdf)

11. Frontera, W., Herring, S., Micheli, L. y Silver, J. (2008). *Medicina Deportiva Clínica. Tratamiento y Rehabilitación*. España. Ed. Elseier.

12. González, J. J. (1991). *Halterofilia*. Comité Olímpico Español.

13. González, N. P. Y Letelier, D. P. (2005). *Retraso electromiográfico en musculatura flexora de rodilla en pacientes pos-operados de ligamentos cruzado anterior*". Tesis, Facultad de Medicina Escuela de Kinesiología, Chile.

14. Kapandji I. A. (2010). *Fisiología articular: Tomo 2. Miembro inferior*. Madrid: Editorial medica panamericana.

15. Neumann, D. (2007). *Fundamentos de rehabilitación física*. Barcelona.: Editorial Paidotribo.

16. Ranelletta, A. (1995). Fundamentos anatómicos para la reconstrucción del ligamento cruzado posterior. *Artroscopia / publicación virtual. 2(4)* [en línea]. en: <http://revistaartroscopia.com/index.php/component/content/article/55-volumen-05-numero-1/volumen-2-numero-4/349-fundamentos-anatomicos-para-la-reconstruccion-del-ligamento-cruzado-posterior>

17. Sanchos, V. y Gomar, F. (1992). *Anatomía descriptiva y funcional del ligamento cruzado anterior. Implicaciones clínico-quirúrgicas*. Rev. Esp. Cir. Osteoart. 27:33-42.

18. Vaquero, J., Calvo, J. Y Forriol, F. (2008). Reconstrucción del ligamento cruzado anterior. *Trauma. Fundación MAFRE. . [en línea]. Vol. 19 Supl 1.* [en línea]. En: [http://www.mapfre.com/fundacion/html/revistas/trauma/v19s1/pdf/02\\_03.pdf](http://www.mapfre.com/fundacion/html/revistas/trauma/v19s1/pdf/02_03.pdf)



## LA LUCHA DEPORTIVA DE LA MUJER EN SEGORBE DURANTE EL PERIODO DE LA POSGUERRA CIVIL ESPAÑOLA.”

Estefanía Sales Borrás

Col. 52.200

### RESUMEN

La Guerra Civil Española (1936-1939) supuso un duro golpe para todo el país, a nivel económico, político o social. La tensa situación de incertidumbre que acechaba a España mermó la práctica de actividades deportivas, puesto que estas sufrieron todas las penalidades que la contienda fratricida comportó, dejando atrás la experiencia semi organizada que anteriormente se había convertido en una vía de escape para nuestros ciudadanos.

La década de los años 40 y la imposición del régimen franquista supusieron una reordenación social desde la que se controlaba cada uno de los movimientos que hacían los españoles. Es en ese momento cuando surgieron. Las organizaciones del Frente de Juventudes para chicos y la Sección Femenina para chicas, desde las cuales se pretendía formar y adoctrinar a los jóvenes bajo los ideales del régimen. En ese momento, las actividades deportivas volvieron a ser notorias en la vida española, puesto que comportaban una de las vertientes formativas y de interés planteadas desde las diferentes organizaciones juveniles.

Pero, no todo fue fácil, los inicios deportivos de la mujer fueron un camino abrupto que se vio sobrepasado con la llegada del conflicto bélico. El período de la posguerra y la consecuente creación de la Sección Femenina generaron un clima ideológico dejando el papel deportivo femenino relegado al culto estético del cuerpo mediante la realización de gimnasia suaves, siendo estas posteriormente la base del impulso hacia otros deportes considerados como masculinos.

**Palabras Clave:** Deporte, España, mujer, posguerra, Segorbe.

.....

A LA ESPERA DEL TEXTO EN WORD

---

\* Correo electrónico: stfanoasb@hotmail.com















EL COLEFCCAFE-CV OPINA





## DISCURSO PADRINO ACTO GRADUACIÓN FCAFE 2014 -15

Luis Cervera Torres

Director General Operaciones Valencia CF SAD y colegiado nº 6.196

Valencia, 19 de junio de 2015

Ilustrísima Vicerrectora de estudios

Ilustrísimo Decano, Vicedecano, Director de Departamento y Secretaria de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Claustro de Profesores, compañeros algunos de promoción, familiares de los alumnos...

Queridos Alumnos que hoy os graduáis en Ciencias de la Actividad Física y Deporte:

En primer lugar daros las gracias por este nombramiento de padrino de la promoción. Lo recibo con mucho honor, con mucho orgullo y encantando de estar aquí con vosotros en este acto solemne de hoy en el que sin duda acaba una etapa en vuestras vidas y empieza otra muy distinta a la que habéis tenido en estos últimos años como estudiantes.

Como sabéis, en el acto de hoy, el padrino de la promoción tiene la función de acompañar en la imposición de becas, y también, de dirigir unas palabras con el objetivo de orientar a los nuevos graduados en la etapa laboral que vais a comenzar, y eso es lo que humildemente voy a intentar.

Tengo que reconocer que la preparación de estas palabras me ha resultado mucho más compleja de lo que podía pensar dado la gran responsabilidad de dirigirme a todos vosotros en un día tan especial como lo es hoy. Para ello, tal y como me han sugerido, os hablaré un poco sobre mi **trayectoria profesional** para a partir de ahí poder extraer algunos consejos, sugerencias o recomendaciones que os puedan venir bien de ahora en adelante.

En realidad, lo único que me diferencia de vosotros es que voy 22 años por delante. En Junio de 1993 yo estaba como estáis vosotros ahora. Soy antiguo Alumno de la segunda promoción del original I.V.E.F. (Instituto Valenciano de Educación Física) y por tanto, discípulo de esa magnífica primera generación de profesores de los que todavía quedan algunos como Vicente Año, Angel García Ferriol, Luis Antolín, Pepe Campos, Pepe Devís, Víctor Tella, Javier Mundina, Amparo Escartí, Chelo Martínez, Luis Aparicio, Daniel Ayora, por supuesto también Ramón Ros etc.... de todos ellos, junto con otros que ya se han jubilado o están ahora trabajando en otro ámbito, guardo un gran recuerdo y admiración, principalmente porque ellos fueron los auténticos “padrinos” de nuestra generación, es decir los que nos guiaron y los que nos abrieron el camino a todos los que queríamos hacer del deporte nuestra profesión. Ellos nos contagiaron su entusiasmo y pasión por el desarrollo de nuestra licenciatura, y sobre todo, y es una de las cosas que más se me quedó grabada, (Supongo que se acordarán) nos transmitieron con mucha insistencia el **sentimiento del “buen hacer”** en las labores del Licenciado en EF, es decir, de **“hacer bien las cosas” con calidad y profesionalidad para que nos diferenciáramos de otros que estaban actuando en nuestro campo**, y así nuestra titulación ganara prestigio y reconocimiento frente al resto de las profesiones. Esto para mí



ha sido un aspecto fundamental. Permitidme que estas palabras sean también un homenaje a todos ellos.

En esa época, recién terminados los JJOO Barcelona 92, el deporte en España tomo un gran impulso, tanto en inversión, como en concienciación de los poderes públicos, ante la **necesidad de que los profesionales dedicados al mismo estuvieran correctamente formados**. Aun con muchas dificultades, fue una etapa de rápido crecimiento para nuestra profesión. Además, éramos bastantes menos Licenciados en EF los que acabábamos cada año y por tanto teníamos más opciones de encontrar trabajo, eso sí, en condiciones no siempre adecuadas.

En mi caso concreto, accedí a la Facultad como continuación natural a lo que había sido mi trayectoria deportiva ligada al Voleibol. Desde muy pequeño hasta los 21 años, viví y crecí muy ligado al alto rendimiento en este deporte, participando en la selección española de todas las categorías. Aun así, no pude cumplir mi gran sueño de haber jugado los JJOO de Barcelona (porque había otros mejores que yo) pero sí que tenía muy claro que quería que el Voleibol fuera mi profesión. Desafortunadamente, en seguida me di cuenta de que iba a ser muy difícil dedicarme por completo a ello y aunque me he mantenido todo lo que he podido ligado a este bello deporte, tuve que continuar mi vida profesional en otros ámbitos.

De esta manera, al salir de la Facultad, como no tenía ninguna opción laboral clara ni segura, durante casi 4 años me convertí en un todo terreno, (probablemente os pasará a alguno de vosotros) y trabajé parcialmente en todas las opciones que me iban saliendo, creo que recorrí todas las especialidades de la profesión: colegios, gimnasios privados, Técnico en la Federación de Voleibol, Escuelas Deportivas Municipales, preparando oposiciones, mezclando jornadas completas, parciales, sustituciones, etc... Es decir, yo quería trabajar y no renunciaba a probar nada. Realmente ahora me alegro de haber pasado por esos años, pues os aseguro que, de todos estos trabajos, aprendí algo, e incluso me sirvió para confirmar que había cosas que no eran lo mío.

Finalmente, a través de oposiciones pude encontrar la estabilidad laboral en el ámbito de la Gestión deportiva, que sin duda era el que más me gustaba. Primero fue en la Generalitat en la Dirección General del Deporte y finalmente en la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Valencia donde al año de estar y con la jubilación del anterior Director Gerente me propusieron ocupar ese cargo, allí estuve 12 años que, sin duda, han sido mi gran escuela de formación en gestión, dada la amplia y diversa variedad de asuntos a los que tuve que enfrentarme. En un mismo día podía estar reunido con un Presidente de Federación Española, Comité Olímpico o Secretario de Estado para el Deporte, por motivo de un evento nacional e internacional, etc... y a continuación enfrentarme a un problema de horarios de pabellón de un club de barrio, o ayudar a una entidad benéfica a organizar una sencilla carrera popular.

Tengo que reconocer que ese gran contraste me ayudó mucho a tener los pies en el suelo y no perder de vista la realidad del deporte, sobre todo, en su función social. Además, os puedo asegurar que, en el ámbito de la gestión deportiva pública, el trabajo en un ayuntamiento debería de ser una tarea obligatoria al menos durante un tiempo, pues es sin duda la institución pública más cercana al ciudadano con un contacto directo y exige por tanto una búsqueda de soluciones rápidas y eficaces. Asimismo y lo digo abiertamente, en mi caso tuve la suerte de tener como jefes a políticos responsables y con mentalidad de servicio tanto en el Gobierno como en la oposición.

Hace justo dos años me ofrecieron trabajar en el Valencia CF como Director General y no pude resistir a la tentación de vivir esta experiencia que la verdad está siendo muy intensa.



El año pasado fue especialmente difícil hasta que por fin se aclaró la nueva composición accionarial y la nueva propiedad del club. En estos momentos se está trabajando en un proyecto a largo plazo que permita crecer y expandirse a nivel internacional y posicionarse entre los mejores clubes de Europa. Sin duda para mí está siendo una etapa apasionante en la que, como en las anteriores, sigo aprendiendo junto con la personas que trabajo.

Si tuviera que elegir un proyecto de todos en los que he trabajado desde que salí de la facultad, sin duda, me quedaría con la elaboración del “Plan Estratégico del Deporte de Valencia” que llevamos a cabo en el 2010-11 desde la FDM. Durante un año y medio de elaboración de informes, reuniones y debates en el que participaron todos los agentes del deporte de nuestra ciudad, conseguimos llevar a cabo una gran reflexión colectiva sobre cuál era la situación del deporte en nuestra ciudad y se consiguió llegar a un acuerdo sobre cuáles eran los proyectos, acciones o líneas estratégicas que debían llevarse a cabo en el futuro.

A parte de que creo que fue un gran trabajo colectivo, del que recomiendo su lectura, en mi caso personal, me ayudó a darme cuenta del gran valor de la Planificación Estratégica, es decir, “dedicar tiempo a pensar y reflexionar para saber qué es lo que se quiere hacer en el futuro” y enlazo de esta manera con uno de los mensajes que os quería dejar, **la importancia de que todos os planifiquéis un proyecto de vida laboral y os volquéis en él, que dediquéis tiempo a pensar, a investigar y reflexionar sobre las opciones y alternativas que existen para vosotros. Por supuesto, teniendo en cuenta vuestros gustos y afinidades, pero con humildad y prudencia, no dejéis de ser ambiciosos y de soñar con el futuro profesional que desearíais.** Luego ya sabéis que la planificación no se cumple nunca al 100 por 100 y también que el trabajo ideal no existe, por tanto tendréis que ser flexibles y aceptar la realidad pero nunca hay que dejar de tener una sana ambición profesional por progresar.

Sería aconsejable que con frecuencia hicierais un ejercicio de reflexión, curiosamente, la gente sólo reflexiona cuando las cosas le van mal, cuando las cosas van bien la tendencia natural es creer que somos estupendos y que siempre vamos a continuar así, en cambio cuando hay algún contratiempo importante, es cuando de verdad se hacen las preguntas sobre **dónde estoy y a dónde voy en mi desarrollo profesional o personal.** Por tanto, recordad que ante cualquier contratiempo o batacazo, que todos hemos tenido y que vosotros probablemente tendréis, hay que quejarse lo justo, pero sobre todo hay que levantarse y ser conscientes de que has aprendido una lección que sin duda te va a ayudar en el futuro.

Y ya metidos en sugerencias, no os puedo más que hablar de algunas recomendaciones personales fruto de lo que yo he visto y veo a diario especialmente en el ámbito de la gestión deportiva que es la especialidad que más conozco, por favor tomarlas como si fueran de un hermano mayor:

- Sinceramente, si pudiera volver atrás, yo no perdería la oportunidad de trabajar en el extranjero algún año y consolidar el **inglés como lengua profesional.** Esto es una inversión para toda la vida.
- Además del idioma, otro aspecto fundamental en mi opinión es dominar las técnicas de **hablar en público** y no sólo ante una gran audiencia como yo estoy ahora sino en otros formatos más reducidos de reuniones y presentaciones de todo tipo. Conseguir sintetizar la información y saber transmitir el mensaje deseado con el tono adecuado y el apropiado componente gestual y emocional hoy en día **supone gran parte del éxito profesional.** Y esto, como casi todo en la vida hay que practicarlo. Curiosamente, es en el extranjero donde se le da mucha más importancia a la formación de estas habilidades que en España.



- Por otro lado, mucho cuidado con las Redes Sociales. Igual que os digo que es básico tener un perfil profesional, también debéis de ir con mucha precaución con el rastro que dejáis en otro tipo de perfiles. Hoy en día, las empresas cada vez más contrastan la información personal de todo tipo antes de contratar a alguien y yo ya he visto perder algún trabajo por una resaca digital de una fiesta.
- Cada **ascenso profesional**, que estoy seguro que los vais a tener porque en esta casa os han preparado bien, tenéis que afrontarlo **con humildad** como una oportunidad de seguir aprendiendo, para ello aplicar siempre el concepto de **“formación continua”** y buscar los programas de formación adecuados en cada momento para seguir progresando.
- También es muy importante estar al día de por dónde va el devenir de nuestra joven profesión y tener una buena red de contactos profesionales, el denominado **“networking”**. Para ello os recomiendo que estéis presentes y tengáis una participación activa en las asociaciones y grupos profesionales o de trabajo ligados a vuestro ámbito o especialidad, empezando sin duda por afiliarse a nuestro colegio profesional, haciendo uso de sus servicios y colaborando en las actividades que se proponen. Todas las generaciones han aportado algo a nuestra profesión y estoy seguro que la vuestra también lo hará.
- Tengo un buen amigo en una empresa de Headhunter que se dedica a seleccionar personal a nivel nacional para empresas de todo tipo y deportivas también. La semana pasada me insistía en que cada vez más, a la hora de seleccionar candidatos, además de la **titulación adecuada** y los **conocimientos específicos en la materia**, se busca a aquellos que tienen las **características personales adecuadas**, es decir, que sean **personas constantes, con buen carácter, con liderazgo pero equilibradas, que sepan trabajar en equipo**, en resumen que sean **trabajadoras, buenas personas y buenos compañeros** porque a la larga te demuestran que son las más productivas para la sostenibilidad de los proyectos y por ende de las organizaciones.
- Hoy en día, las personas íntegras y con valores, por desgracia, escasean. Estamos cansados de ver personas que deberían ser ejemplo para esta sociedad, faltando a los valores básicos que de ellos se espera. Vosotros vais a trabajar desde la docencia, la organización y gestión, el entrenamiento dirigido etc. y tenéis en vuestras manos la posibilidad de ser un referente para mucha gente y por tanto contribuir a **mejorar en una pequeña parte esta sociedad. Que la integridad, la honradez, la honestidad y la humildad sean vuestro mejor currículum.**

Para acabar, creo que el mejor mensaje que os puedo transmitir es el mismo que he comentado al principio que nos dijeron a mi generación los profesores y que 22 años después sirve perfectamente: **Ser buenos profesionales y aplicar el “buen hacer” en vuestra tarea diaria, de esta manera contribuiréis a reforzar nuestra profesión y a vosotros mismos que, desde hoy, ya sois parte de ella.**

Muchas Gracias, enhorabuena y ¡mucho suerte!





## NORMAS PARA LAS COLABORACIONES





## NORMAS PARA LAS COLABORACIONES

La revista *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión* es una publicación periódica del Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Comunitat Valenciana. Su objetivo, además de informar a los colegiados de las actuaciones llevadas a cabo por el COLEFCAFE, es la edición de artículos de opinión, ensayos, trabajos de investigación, comentarios críticos de publicaciones, revisiones bibliográficas, estudios y experiencias, relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con sus profesionales y con otras Ciencias relacionadas con este ámbito.

Se editarán dos números al año en los meses de junio y diciembre. Todo el material aceptado para publicación será propiedad de la revista y no podrá ser reproducido o publicado sin autorización escrita de la misma.

En el caso de que el trabajo haya sido publicado con anterioridad en cualquier otro medio, deberá indicarse la fecha y los datos necesarios para su localización y adjuntar, cuando así se requiera, la autorización por escrito para su reproducción.

**NORMAS PARA LA ADMISIÓN** <http://colefcafecv.com/revista-actividad-fisica/>

Los trabajos serán originales del autor/a y deberán ser enviados en formato electrónico, necesariamente a la dirección de correo electrónico que se indica a continuación: [colef@telefonica.net](mailto:colef@telefonica.net)

En el correo, se incluirá, obligatoriamente, la siguiente documentación:

- Texto completo de la documentación, con imágenes, gráficos, esquemas, bibliografía, etc.
- Ficheros adjuntos: imágenes, gráficos, esquemas, dibujos, etc., numerados y ordenados según el documento del texto completo. Todas aquellas ilustraciones, tablas, etc. que no sean de elaboración propia, deberá indicarse la fuente de la que proceden. Las imágenes deben ser lo suficientemente claras para que permitan su reproducción.
- En caso de utilizar materiales procedentes de otros autores, así como reproducciones de fotografías, ilustraciones, etc. que no sean propiedad del autor del trabajo, deberá adjuntarse la autorización oportuna para su reproducción en la revista.
- Fichero adjunto de los datos de cada autor/a por orden de implicación:
  - Título del artículo.
  - Nombre y apellidos; correo electrónico y dirección postal de todos los autores, así como su titulación y pertenencia institucional, si procede.
  - Designación de un autor, al que se le dirigirá toda la correspondencia

Para la redacción del texto se utilizará Microsoft Word, versión 95 o posteriores. La extensión máxima será de 15 folios, incluido el resumen, palabras clave, tablas, imágenes y bibliografía; papel A4; interlineado del párrafo sencillo, sin encabezamiento y en el pie de página debe constar el número de la misma. Márgenes superior, inferior, derecho a izquierdo a 2,5 cm. Letra Times New Roman tamaño 12. En la primera página del artículo aparecerá título del trabajo, nombre y apellidos de los autores, centro de trabajo, correo electrónico. Es obligatorio que el trabajo cuente con un resumen y palabras clave en castellano e inglés (no superior a 250 palabras y como máximo 5 palabras clave en ambos idiomas). También ha de traducirse el título del artículo. Se evitarán las notas a pie de página. Si no es posible, se insertarán en la



página correspondiente, con un tamaño de letra Times New Roman a 10. Las siglas, acrónimos, deberán desarrollarse la primera vez que se escriban entre paréntesis. Para la elaboración de referencias bibliográficas, se seguirán las normas APA (Publication Manual of the American Psychological Association, versión de 2005). Las referencias bibliográficas se incluirán al final del artículo y se agruparán clasificadas por orden alfabético del apellido del primer autor.

Ejemplos más comunes:

- **Libro Completo.** Apellido (puede ir en mayúscula o no) del autor, una coma, un espacio, la inicial o iniciales del nombre seguidas de un punto (espacio entre puntos), espacio, año entre paréntesis, punto, espacio, título del libro (en letra cursiva y sólo con mayúscula la primera letra; excepciones: la primera letra después de dos puntos de un título en inglés, nombres de instrumentos, congresos o seminarios y nombres propios), punto, espacio, ciudad (en caso de USA: ciudad, estado abreviado; ejemplo: Boston, MA), dos puntos, espacio, editorial y punto.
  - *Ejemplo:* Undurraga, C., Maureira, F., Santibañez, E & Zuleta, J. (1990). Investigación en educación popular. Santiago: CIDE Ediciones.
- **Capítulo de un libro.** El título del capítulo va en letra normal y en primer lugar. Después del punto se pone En, espacio, inicial del nombre de los autores, editores, compiladores, espacio, apellido, coma, entre paréntesis si son editores o compiladores (se abrevia Ed. si es un editor, Eds. si es más de uno, Comp. si es o son compiladores, Trad. si son traductores), espacio, coma, espacio, título del libro (en letra cursiva), espacio, páginas del libro en las que aparece el capítulo entre paréntesis (se abrevia pp. para páginas y p. para una página, separadas por guión cuando es más de una página). Si la editorial es igual a los Eds., Compiladores, o autor se pone al final: ciudad: Autor (es), Compiladores, Editor(es).
  - *Ejemplo:* Shinn, M. (1990). Mixing and matching: Levels of conceptualization, measurement, and statistical analysis in community research. En P. Tolan, C. Keys, F. Chertok & L. Jason (Eds.), Researching community psychology: Issues of theory, research, and methods (pp. 111-126). Washington, DC: American Psychological Association.
- **Artículo en Revista.** El título del artículo va en letra normal y en primer lugar, espacio, nombre de la revista en letra cursiva, coma en letra cursiva, número de la revista en letra cursiva y números arábigos, coma en letra cursiva, páginas separadas por guión en letra normal y punto. La primera letra de las palabras principales (excepto artículos, preposiciones, conjunciones) del título de la revista es mayúscula.
  - *Ejemplo:* Ambrosini, P. J., Metz, C., Bianchi, M. D., Rabinovich, H. & Undie, A. (1991). Concurrent validity and psychometric properties of the Beck Depression Inventory in outpatients adolescents. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30, 51-57.

### COMPROMISO DE PUBLICACIÓN

Los trabajos presentados serán revisados por dos evaluadores anónimos pertenecientes al Comité Científico de la Revista, quienes dictaminarán la idoneidad o no de su publicación. Una vez admitidos los trabajos, la Revista comunicará al autor principal la aceptación o no de sus originales. La Dirección de la Revista acusará recibo de los originales y se reservará el derecho a publicar el trabajo en el número que estime conveniente.



## ¿QUÉ ES EL COLEFCCAFCV?

El ICOLEFCCAFCV es el **COLEGIO PROFESIONAL** de los **Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad Valenciana**.

Como cualquier Colegio Profesional, constituye una **Corporación de derecho público** que se rige por la Ley de Colegios Profesionales y por sus propios Estatutos y que ostenta la **representación exclusiva** de las profesiones de sus titulados.

Entre otras **FUNCIONES** que la Ley le otorga, corresponde al ICOLEFCCAFCV:

- **Ordenar y vigilar el ejercicio de la profesión.**
- **Defender los derechos e intereses** de los colegiados y de la profesión.
- **Velar por la ética, deontología** y dignidad profesional, así como por el debido respeto a los derechos de los particulares contratantes de sus servicios.
- Ejercer las acciones que las leyes establezcan para **evitar el intrusismo**.
- Organizar cursos de **formación** y perfeccionamiento.
- Ejercer la **defensa de la profesión** ante la administración, instituciones, tribunales, entidades particulares, con legitimación para ser parte en cuantos litigios afecten a los **intereses profesionales**.
- Evacuar el **informe preceptivo** sobre todos los proyectos de normas del Gobierno Valenciano que afecten a la profesión.

## QUIÉNES SON LOS LCDS. EN EDUCACIÓN FÍSICA / CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Son Titulados Universitarios con una amplia y profunda formación en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte que tienen atribuidas, según establece la RESOLUCIÓN de 2 de febrero de la Secretaría de Justicia y Administraciones Públicas de la G. V., las siguientes **FUNCIONES PROFESIONALES**:

- La **enseñanza de la Educación Física** escolar.
- La **gestión y dirección técnica de centros e instalaciones deportivas**.
- La **dirección, programación, coordinación y desarrollo de programas y actividades físicodeportivas**, cualquiera que sea su finalidad: salud, reeducación o rehabilitación, recreación; y población a la que estén dirigidos: disminuidos, tercera edad, etc.
- La **ergonomía** en general y las **actividades físicas compensatorias o correctivas**.
- La **programación, dirección y desarrollo de la preparación física**.
- El **asesoramiento y la elaboración de informes profesionales** sobre entidades, instalaciones y programas de actividades físicas y deportivas.



### QUÉ OFRECE EL COLEGIO:

A sus colegiados...	A entidades y organismos...	A los usuarios...
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identidad corporativa</li> <li>2. Representatividad</li> <li>3. Seguro de Responsabilidad Civil</li> <li>4. Defensa de sus intereses profesionales</li> <li>5. Formación continua</li> <li>6. Información: actualidad, cursos, convocatorias, legislación, etc</li> <li>7. Bolsa de empleo.</li> <li>8. Asesoramiento jurídico.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Información general sobre temas relacionados con el ámbito de la Actividad Física y el Deporte y con sus Profesionales.</li> <li>2. Asesoramiento Técnico sobre: proyectos, pruebas, etc.</li> <li>3. Mediación y Peritaje.</li> <li>4. Bolsa de profesionales.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Información general...</li> <li>2. Control de deontológico de los profesionales que les prestan sus servicios.</li> <li>3. Garantías en la cobertura de la Responsabilidad Civil que pudiera exigirse a los Licenciados colegiados por el desempeño de su actividad profesional.</li> </ol>

#### Infórmate...

- En nuestra sede: Paseo el Rajolar, 5 acc. 46100 BURJASOT (Valencia)  
Telf.: 963636219 Fax.: 963643270 E-mail: [info@colefcafcv.com](mailto:info@colefcafcv.com)
- A través de la Web: <http://www.colefcafcv.com/>

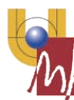
## SERVICIOS ICOLEFCAFE-CV

### SERVICIOS CONVENIDOS



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

#### Institucionales:



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández  
d'Elx



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir

### Entidades colaboradoras:

ENTIDAD	OFERTAS PARA COLEGIADOS	VALIDEZ
	IMPORTANTES Descuentos en Cirugía Ocular, Fertilidad y Fisioterapia: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Cirugía Ocular</u></li> <li>2. <u>Cirugía Ocular</u></li> <li>3. <u>Odontología</u></li> <li>4. <u>Fertilidad</u></li> <li>5. <u>Fisioterapia</u></li> </ol>	Según Ofertas
	20% de descuento en productos gráficos o servicios de diseño	31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)

ENTIDAD	OFERTAS PARA COLEGIADOS	VALIDEZ
 <p>neokinesis store SPORTS AND MEDICAL EQUIPMENT</p>	<p>DESCUENTO 5% en TODOS LOS PRODUCTOS DE NEOKINESIS STORE.</p>	<p>31/12/2013 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)</p>
 <p>neokinesis institute HEALTH AND SPORT ADVISORS</p>	<p>DESCUENTO 10% en TODA LA FORMACIÓN ORGANIZADA POR NEOKINESIS INSTITUTE.</p>	<p>31/12/2013 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)</p>
 <p>neokinesis</p>	<p>DESCUENTOS(*) en SERVICIOS y Actividades de Formación.</p>	<p>31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)</p>
 <p>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA VICERRECTORADO DE DEPORTES MASTER GESTIÓN DEPORTIVA UPV</p>	<p>15% de DESCUENTO en todas sus Ediciones.</p>	<p>INDEFINIDA</p>
 <p>NeoGym valencia</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% de DESCUENTO de matrícula en Centro.</li> <li>2. DESCUENTOS(*) en Actividades de Formación.</li> </ol>	<p>ANUAL (Prorrogable, salvo renuncia por una de las partes)</p>
 <p>Universidad Europea de Madrid LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prueba de Ingreso SIN COSTE.</li> <li>2. 10% de DESCUENTO en DOCENCIA</li> <li>3. 10% de DESCUENTO en CURSOS.</li> </ol> <p>(Promoción válida para Colegiados/as, cónyuges e hijos/as)</p>	<p>CURSO ACADÉMICO 2011 / 2012</p>
 <p>Laura Blázquez Fisioterapia Terapias Naturals</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10% de DESCUENTO en todos sus SERVICIOS.</li> <li>2. DECUMENTOS(*) en Actividades de Formación.</li> </ol>	<p>31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)</p>

ENTIDAD	OFERTAS PARA COLEGIADOS	VALIDEZ
 <b>JAM SPORTS</b> Integral Sports Training	25% de DESCUENTO en todas las actividades de formación.	31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)
 <b>PROFE SPORT</b> ASOCIACIÓN	DESCUENTOS(*) en Actividades de Formación.	31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)
 <b>Foressos</b> golf	10% de DESCUENTO en todas sus OFERTAS	01/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)
 <b>dxt</b> náutico	DESCUENTOS(*) en SERVICIOS y Actividades de Formación.	INDEFINIDA
 <b>DENTALIS</b> CENTROS DENTALES AVANZADOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prestaciones GRATUITAS (limpieza bucal, radiografías, fluorizaciones, estudios...)</li> <li>2. 15% de DESCUENTO en todos sus tratamientos.</li> <li>3. Prioridad en las citas.</li> <li>4. Financiación 18 meses SIN INTERESES.</li> </ol>	ANUAL (Prorrogable por periodos de misma duración, salvo renuncia por una de las partes)
 <b>XAVO</b> equipment	Descuento de un 20% en todos sus productos de tienda. (descuento no aplicable en productos ya rebajados, ni en productos de Xavó equipment)	31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)



ENTIDAD	OFERTAS PARA COLEGIADOS	VALIDEZ
	<p>1. 30% de descuento sobre las tarifas vigentes 2. Negociable cuando se trate de servicios especiales por tiempo o kilometraje. Oficinas en Valencia: C/ San José de Calasanz, 3 963847155 Av. Peris y Valero, 95 963348081 Avd. del Puerto, 101 9633011 Avd. Primado Reig, 133 963617100</p>	<p>INDEFINIDA</p>
	<p>Productos financieros y servicios diversos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuenta profesional</li> <li>• Cuenta de crédito profesional</li> <li>• Superhipoteca</li> <li>• Supercrédito personal</li> <li>• Credilocal</li> <li>• Cuenta superliquidez</li> <li>• Préstamo profesional</li> <li>• Préstamo formación</li> <li>• Leasing mobiliario e inmobiliario</li> <li>• Domiciliación de recibos</li> <li>• Anticipo de honorarios profesionales</li> <li>• Medios de pago: tarjetas...</li> <li>• Autorenting</li> <li>• Seguro de accidentes por domiciliación de nómina</li> <li>• Seguros: Vida, Pensiones, Accidentes, Hogar</li> </ul> <p>Según oferta para cada caso.</p>	
	<p>Descuento de un 6% en todos sus productos</p>	<p>31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)</p>
<p><b>OPTICA VALENCIANA</b> C/ Sueca, 7 bajo 46006 VALENCIA Telf.: 963413311</p>	<p>30% de descuento en todo tipo de monturas y de lentes graduadas (*) (* Extensible a los familiares de los colegiados</p>	<p>31/12/2012 (Prorrogable con carácter anual, salvo renuncia por una de las partes)</p>



## COLÉGIATE

Para colegiarte y disfrutar de de sus ventajas, necesitas hacernos llegar los siguientes documentos, que puedes solicitarnos o bien descargar en la página web.

1. Impreso de solicitud y declaración de datos.
2. Fotocopia compulsada del título de licenciado/graduado en CC.A.F.D., o del certificado que acredita su solicitud y del abono de tasas correspondiente. Si la documentación se entrega personalmente puede presentarse fotocopia y original para su cotejación.
3. Una fotografía tamaño carné.
4. Fotocopia del DNI.
5. Justificante bancario acreditativo de haber abonado los derechos de inscripción, transferencia a la cuenta del ICOLEFCAFE-CV indicando el nombre del solicitante y concepto del ingreso: alta (tipo) + cuota del respectivo ejercicio.
6. Funcionarios: documentación acreditativa.

¡TAMBIÉN PUEDES COLEGIARTE **ON LINE** DESDE NUESTRA PÁGINA WEB!

<http://colefcafecv.com/>

### Documentación que debe aportarse para solicitar la inscripción en el ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

- IMPRESO DE SOLICITUD Y DE DECLARACIÓN DE DATOS.
- FOTOCOPIA COMPULSADA DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA o EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, o del certificado de haberlo solicitado y del abono de tasas correspondiente. *Si la documentación se entrega personalmente puede presentarse fotocopia y original para su comprobación.*
- FOTOGRAFIA TAMAÑO CARNET (válida imagen escaneada)
- FOTOCOPIA DEL D.N.I.
- JUSTIFICANTE BANCARIO ACREDITATIVO DE HABER ABONADO LOS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN. Transferencia a la cuenta del COLEFCAFD indicando nombre del solicitante y concepto del ingreso: alta (tipo) + cuota del 2013.
- Funcionarios: DOCUMENTACIÓN ACREDITATIVA



## DERECHOS DE INSCRIPCIÓN durante el año 2015

Aprobado: Junta de Gobierno

Para formalizar la inscripción deberá abonarse la cantidad correspondiente a:  
CUOTA DE ALTA (según situación) + CUOTA ANUAL o proporcional por meses  
(según condición)

CUOTAS DE ALTA	
<b>EXENTA:</b> 0 €	Aplicable cuando se solicita el mismo año en que se obtiene el título o en los 3 meses siguientes
<b>REDUCIDA:</b> 15 €	Aplicable cuando se solicita durante el año siguiente a la obtención del título (50% de la cuota ordinaria)
<b>REINGRESO Y FUNCIONARIOS:</b> 0 €	Aplicable cuando se ha estado colegiado con anterioridad o se es funcionario
<b>ORDINARIA:</b> 30 €	Aplicable en todos los demás casos

CUOTA ANUAL (1)	
<b>EJERCIENTE (2):</b> 125 € / año 10,42 € / mes (1)	Incluye el Seguro de Responsabilidad Civil
<b>EJERCIENTE REDUCIDA (2)</b> 90 €/año 7.50 €/mes (1)	A) Cuando se acredite mediante informe de vida laboral que la jornada laboral es de 20 o menos horas semanales. Se aplicará una reducción del 25% de la cuota, cobrándose el 75% de la misma. Aprobado por la Junta de Gobierno del 25-01-2009 B) Cuando se acredite, mediante la debida documentación, la condición de pertenencia a Familia Numerosa. Aprobado por la Junta de Gobierno del 13-01-2012
<b>NO EJERCIENTE (3):</b> 62,50 € / año 5,21 € / mes (1)	Solo en caso de no estar ejerciendo la profesión en ninguna de sus modalidades. No incluye el Seguro de Responsabilidad Civil
<b>PRECOLEGIADO</b> 0 €	Solo en caso de estar cursando la Licenciatura o Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, independientemente del curso.

- (1) En los casos de Altas de año en curso, se abonará en función de los meses del año restantes (10,42 €/mes, 7,92€/mes o 5,21€/mes)  
(2) Incluido el Seguro de Responsabilidad Civil  
(3) No incluye el Seguro de Responsabilidad Civil







*Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en  
Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport  
de la Comunitat Valenciana*