

“DiverHealth”: motivación en la evaluación de Educación Física

“DiverHealth”: motivation in the assessment process of Physical Education

Ricardo Martín-Moya

Pedro Jesús Ruiz-Montero

Área de Didáctica de la Expresión Corporal. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España.

Resumen

La realidad existente en la actualidad en la sociedad y el contexto escolar requiere de un adecuado desarrollo integral y saludable del ser humano. Uno de los ámbitos con más fuerza para lograr este objetivo es la educación en general y, el área de la Educación Física (EF) en particular. En muchas ocasiones, muchos profesionales del área no saben cómo comprobar el aprendizaje adquirido por el alumnado durante su participación en las clases de EF. Llama la atención como, en numerosas situaciones, el proceso de evaluación no se lleva a cabo o, en otras, no poseen alguna coherencia con los objetivos planificados o las actividades realizadas durante la intervención. El presente trabajo desarrolla una variante educativa, formativa e innovadora en la manera de afrontar el proceso de evaluación en estudiantes de segundo de Bachillerato. Se presenta la dinámica de un juego grupal denominado “DiverHealth”, el presente juego se propone como una posible estrategia innovadora en la evaluación docente para aumentar la motivación en el aprendizaje.

Palabras clave: salud; bachillerato; evaluación; educación física; juego.

Abstract

Nowadays, people are living in a society that constantly demands a properly full and healthy development for everyone. One of the most powerful fields to achieve the present study is the society and education generally, and physical education (PE) area particularly. Multitude of cases, which physical education teachers do not know how to assess the learning acquired by students during the PE lessons. It is surprising how, in several times, the assessment process it is not made or even, it does not have any coherence with the objectives and the activities planned. Therefore, the present study develops an educational, formative and innovative variant in the way of facing the process of evaluation in Secondary students A level. It is described the dynamic of a group game called “DiverHealth”, the present game is proposed as a possible innovative strategy in teacher’s evaluation in order to increase motivation in learning.

Keywords: health; secondary school; assessment; physical education; game.

1. INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida, comenzando desde la infancia y adolescencia, contribuye a un adecuado desarrollo integral y saludable del ser humano. Igualmente, se contribuye a la no aparición de molestias tales como enfermedades cardiovasculares o crónicas y, por consiguiente, favoreciendo una calidad de vida adecuada (Akesson, Weismayer, Newby y Wolk, 2007). Existen diversos factores que influyen en la salud y producen beneficios en la salud personal como es la práctica de ejercicio físico (Endres et al., 2003). Según Piéron (2004), los estilos de vida saludable han aumentado considerablemente en los últimos años, destacando el profundo conocimiento de los factores que determinan los estilos de vida activos de cada persona. La práctica de actividad física con una intensidad moderada se considera un hábito primordial que influye de manera positiva en la salud, siendo más beneficioso que llevar un estilo de vida sedentaria (Ruiz-Montero y Baena-Extremera, 2015). Por consiguiente, cabe destacar el importante papel que juega el binomio actividad física y salud (Delgado y Tercedor, 2002). En esta línea, el valor otorgado a la EF ha sido centro de estudio de diversos trabajos (Sluijs, McMinn y Griffin, 2007; Martínez de Haro, Álvarez Barrio, Yagüe y Sanz Arribas, 2015; Murillo Pardo et al., 2013; O'Leary, Wattison, Edwards y Bryan, 2014; Rué Rosell y Serrano Alfonso, 2014), destacando la importancia de la motivación generada en las clases de Educación Física (EF) sobre los aspectos actitudinales y saludables hacia la práctica física.

110

Por lo tanto, el tratamiento de la salud desde el área de la escolaridad se puede trabajar de manera transversal, aunque la Educación Física adquiere importancia y, fundamentalmente el juego, debido a la transmisión de valores y contenidos actitudinales que desempeña, estimulando las relaciones sociales y cívicas con los demás (Gil Madrona, 2006). Además, se consideran una herramienta útil para adquirir y desarrollar actividades intelectuales y motoras (Bautista, 2002). El juego y desarrollo motor constituye un elemento pedagógico de primer orden, ayudando a desarrollar la capacidad creativa y una mejor comprensión de los conceptos intrínsecos que subyacen en el lenguaje (Baena-Extremera y Ruiz-Montero, 2016).

Respecto al tratamiento de contenidos en la etapa de Bachillerato y formación del alumnado en particular, se debe abordar el tratamiento de la condición física y aspectos sociales desde una vertiente favorecedora de respeto hacia los demás, pero comenzando primeramente en el propio conocimiento de la persona (Real

Decreto 1105/2014). Esto se traduce en el conocimiento y límites del propio cuerpo, contexto próximo y lejano, así como la interacción con los demás a través de una mejora de habilidades motrices específicas y hábitos adecuados de salud.

La evaluación de la Educación Física debe superar los modelos tradicionales que se basan en una simple evaluación-clasificación, tan sumamente arraigado en la formación inicial del profesorado de EF (Pastor et al., 2006). Las críticas hacia el sistema de evaluación han sido tratadas debido a los estandarizados test de condición física usados (Almond, 2000; Devís y Peiró, 1992) o evaluación del rendimiento a través del juego (Méndez-Giménez, 2005), entre otros. Sin embargo, los últimos años se ha experimentado en el campo de la EF un auge de argumentos que defienden nuevos enfoques evaluativos para aumentar el estatus académico (Pastor et al., 2006).

Por consiguiente, el presente trabajo pretende abordar el tratamiento de contenidos relacionados con hábitos saludables y condición física de alumnas y alumnos de la etapa de Bachillerato, utilizando un innovador juego denominado “DiverHealth” y explicando detalladamente características del mismo.

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA EDUCATIVA

2.1 *Participantes*

El desarrollo del presente juego se puede llevar a cabo en cualquier trimestre de un curso escolar. Se puede utilizar solamente una sesión de Educación Física para el desarrollo de la propuesta de evaluación cuyo tiempo será de 45 minutos. El número de alumnos/as que pueden jugar al mismo tiempo es de treinta, sin importar las características del centro. Sin embargo, la intervención del juego está dirigida para alumnado de 2º de Bachillerato dentro de la asignatura optativa de Educación Física.

2.2 *Procedimiento*

DiverHealth

El principal objetivo de esta dinámica tiene dos vertientes. Por parte del alumnado, es comprobar los conocimientos previos adquiridos en etapas anteriores, lo aprendido durante la presente experiencia, e identificar qué grupo es verdaderamente saludable. Cada grupo deberá de conseguir un mínimo de 50 puntos para

considerarse realmente activo y saludable. Por otro lado, por parte del profesor, es la de evaluar el grado de aprendizaje y asimilación de los contenidos (saber, saber hacer y saber ser) impartidos durante la experiencia de aprendizaje "DiverHealth".

2.3 Dinámica del juego

La dinámica del juego "DiverHealth" comienza con la elección de un portavoz que representará a cada grupo. Esta elección se realiza mediante un consenso entre los compañeros de cada grupo que, de forma democrática determinan qué compañero/a de su grupo será el encargado/a de hacer las funciones de representante. El portavoz de cada grupo lanza un dado gigante para, en cada turno, decidir el número de casillas que avanza su equipo en función de la puntuación obtenida. Si sale un 6, el equipo puede tirar de nuevo si consigue superar la prueba asignada.

El juego comienza desde la casilla de salida (Figura 1) y tras lanzar el dado, cada grupo puede mover su ficha libremente en la dirección que decidan los integrantes del equipo.

112

FIGURA 1
Tablero de juego "DiverHealth"



El orden de participación de los grupos se conservará durante toda la sesión. Cuando un grupo cae en una casilla debe de realizar la prueba correspondiente a dicha casilla. No habrá ningún problema si dos o más fichas se encuentran en la misma

casilla. En el momento en el que un equipo realiza la prueba correspondiente a la casilla en la que se encuentra, se determina como equipo “protagonista”. Ser el equipo “protagonista” significa que la puntuación será mayor en caso de ganar el reto propuesto. La puntuación se describe en la explicación de cada prueba.

La descripción de cada prueba (Figura 2) de las que está compuesto el tablero varía según el dibujo de cada casilla.

FIGURA 2

Nombre de las casillas componentes del tablero



Desenmascara el enigma – En esta prueba el docente formulará una serie de pistas (6) para que cada grupo intente adivinar un concepto relacionado con la EF que se esconde tras las pistas (por ejemplo: a) competición, b) compañeros, c) rival, d) reglas, e) árbitro y f) respeto. Solución: Juego limpio). Cada equipo tiene cinco segundos tras cada pista para decidir si contestan o no debido a que cada uno tiene un solo intento para resolver el enigma. El equipo ganador suma 10 puntos y, si es el equipo “protagonista”, suma 20 puntos.

Ataque DiverHealth – El equipo que caiga en esta casilla puede retar a otro equipo directamente para hacerle restar 15 puntos mediante una pregunta o prueba relacionada con lo aprendido durante la intervención. Si el equipo retado consigue la prueba, sumará 10 puntos. Los alumnos/as son los encargados de elaborar las preguntas y las pruebas.

Dibujo olímpico – Durante 45 segundos y por equipo, se trata de salir a una pizarra portátil y coger una tarjeta donde aparece un concepto relacionado con la EF. Consiste en dibujar dicho concepto mientras se hace un trote suave en el sitio. Una vez acertado un concepto, tiene que salir el siguiente componente y así sucesivamente hasta agotar el tiempo. Cada dibujo acertado sumará cinco puntos.

Forbidden Words – Durante 45 segundos y por equipo, hay una serie de tarjetas con una palabra clave relacionada con la EF y tres palabras prohibidas que no podrán nombrarse al resto de compañeros (por ejemplo: palabra clave "coordinación" y palabras prohibidas "controlar", "movimiento" y "cuerpo"). Cada vez que acierten una palabra tendrá que levantarse un compañero a hacer la siguiente hasta que se agote el tiempo. El equipo ganador suma 10 puntos. Por el contrario, decir una palabra prohibida anula dicha palabra. El proceso será controlado por un componente de otro equipo.

Pero, ¿gesto qué es? – Durante 45 segundos y por equipo, un componente lleva unos cascos de música puestos por los que suena una determinada canción, la prueba consiste en interpretar con gestos rítmicos y, sin poder hablar, la canción que está sonando y el resto de compañeros tienen que adivinarla. Cada canción acertada suma cinco puntos pudiéndose realizar el mayor número posible de canciones durante el tiempo establecido.

¿Quién quiere ser saludable? – El funcionamiento de esta prueba consiste en la formulación de una ronda de cinco preguntas a cada equipo sobre lo aprendido durante la intervención (por ejemplo: "¿cuál es la zona aeróbica saludable?"). Cada equipo tendrá cinco segundos para debatir la respuesta final y a través de un portavoz determinar una respuesta final. Si un equipo falla su pregunta, habrá opción de rebote. En caso de empate se hace una nueva pregunta para resolver entre los equipos empatados. El equipo ganador suma 10 puntos y, si es el equipo "protagonista", suma 20 puntos; por otro lado, perder la prueba supone la pérdida de cinco puntos.

114

Educación mímica – Durante 45 segundos y por equipo, se trata de representar un concepto relacionado con la EF. Mediante una serie de tarjetas donde están escritos los diferentes conceptos (por ejemplo "fuerza explosiva"), el alumno debe levantarse hasta llegar a una silla situada a cuatro metros aproximadamente y, desde allí, comenzar la representación. Una vez acertada una palabra tendrá que salir el siguiente componente y así sucesivamente hasta agotar el tiempo. Cada palabra acertada sumará cinco puntos.

Vamos a jugar – En esta prueba participan todos los equipos a la vez, se necesita uno, dos o todos los componentes de cada equipo (según la prueba) para conseguir un objetivo relacionado con la EF propuesto por el docente (por ejemplo: "dirige un calentamiento teniendo en cuenta el tipo de estiramiento a realizar previo a la

parte principal de la sesión” o “aguanta tres globos en el aire durante 30 segundos”, etc.). El equipo ganador suma 15 puntos y, si es el equipo “protagonista”, suma 25 puntos. No superar la prueba supondrá una pérdida de cinco puntos.

¿Te dance queen? – Durante dos minutos (doce canciones de diez segundos cada una) se enfrentan dos equipos en una batalla de *freestyle*, el equipo que caiga en la casilla será el que decida contra quien enfrentarse. Los componentes tendrán que improvisar un baile según la canción que suene en ese momento. Al terminar, los tres equipos restantes y el profesor deciden qué equipo ha ganado. El equipo ganador suma 10 puntos y, si es el equipo “protagonista” (el que ha caído en la casilla), suma 20 puntos; por otro lado, perder la prueba supone la pérdida de cinco puntos.

3. APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La intención del presente trabajo es la de plantear una forma diferente e innovadora de llevar a cabo el proceso de evaluación en el área de Educación Física. Según la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2008), la frecuencia semanal de práctica de ejercicio físico recomendada en este grupo de edad, se encuentra en torno a tres-cinco días de práctica semanal. Por ello, se plantea una manera innovadora de abordar el proceso de evaluación para intentar así, conseguir un aumento de la motivación con relación a los contenidos de salud en el área de EF.

El proceso de evaluación es un asunto complejo en el que median diversos factores que determinan su carácter. La evaluación se ve influenciada por la edad de los estudiantes, los contenidos, el contexto en el que se desarrolla la intervención, el currículum y, particularmente, la experiencia y formación del docente (Chaverra, 2012). Las experiencias, pensamientos y concepciones pertenecientes a los docentes sobre la evaluación, intervienen directamente sobre sus métodos de evaluación. La participación del alumnado en la evaluación conlleva un proceso de negociación, discusión y confianza, en el que el docente ofrece una serie de responsabilidades a los estudiantes esperando de vuelta una actitud orientada al interés, a la motivación y al compromiso con la asignatura de Educación Física (Moreno-Murcia, Vera Lacárcel y Cervelló Gimeno, 2006). En este contexto, la evaluación del aprendizaje se asume de una manera participativa en la cual el estudiante es el protagonista principal del proceso (Sánchez, Pato y Zaragoza, 2010). Se trata de generar curiosidad, propiciar interés y aumentar la motivación por el proceso de evaluación en los estudiantes para hacerlos partícipes del proceso.

En relación a los contenidos trabajados, están vinculados al bloque de contenidos de *Actividad Física y Salud* y al bloque de *Deporte y tiempo libre*, contemplado en el Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre. Asimismo, los contenidos encuadrarían en la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Siguiendo el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre (p. 481) "La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, [...] [siendo algunas de ellas] situaciones de cooperación, con o sin oposición y situaciones de índole artística o de expresión". De esta manera, quedarían justificados los contenidos utilizados en la propuesta de evaluación presentada.

El grado de satisfacción alcanzado por el alumnado en las clases de EF podría determinar las líneas de conducta mostradas fuera del entorno escolar y predisponer a los alumnos/as a la adherencia a un estilo de vida orientado a la salud (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Sánchez-Fuentes y Martínez-Molina, 2014). Es lógico asumir que los programas educativos llevados a cabo en los centros escolares, dejarán mayor huella cuanto más motiven y satisfagan a los adolescentes a participar en las actividades físicas, y cuando éstos perciban los efectos cognoscitivos y afectuosos positivos como resultado de su participación (Ntoumanis, 2002). En este contexto, este tipo de propuestas ofrecen la oportunidad de aumentar la motivación de los estudiantes, fomentar el trabajo en equipo, entrenar las habilidades comunicativas y crear espacios de aprendizaje seguros, en los que se genere en el alumnado la capacidad y facilidad para experimentar (Müller, Reise y Seliger, 2015).

116

Siguiendo a Gutiérrez-García et al., (2011), señalan que las diferencias de percepción respecto a los exámenes posiblemente sean debidas al gran peso que éstos suelen tener en las calificaciones de las asignaturas. (como se cita en Gutiérrez-García, Pérez-Pueyo y Pérez-Gutiérrez, 2013, p. 141). Por ello, es necesaria la búsqueda de otras alternativas a los exámenes tradicionales que, como se ha descrito anteriormente, quedan muy lejos de motivar al alumnado y satisfacer sus necesidades. Normalmente, es difícil generar una huella positiva y significativa en el alumnado, y menos aún en el proceso de evaluación. Siguiendo a Sanmartín (2000, p. 5), "son numerosas las ocasiones en que oímos hablar a la gente de sus experiencias en educación física cuando estudiaron en el colegio o en el instituto como algo aburrido, pesado y carente de significado". Por consiguiente, el presente trabajo pretende abordar la evaluación de la EF de una manera diferente, presentándose una metodología y planificación diferente a docentes.

4. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES GENERALES

La puesta en práctica de un juego como DiverHealth podría acercarse hacia una evaluación realmente formativa, educativa y de una manera divertida a través del juego, abriendo un camino diferente en la forma de plantear la evaluación de contenidos relacionados con la Educación Física. De forma concreta, cabe destacar la necesidad de un compromiso alto por parte del profesorado en la creación de propuestas de calidad en cuanto al proceso de evaluación.

La presente propuesta podría generar satisfacción al alumnado y docente al comprobar la implicación generada en ambas partes. Además, la participación docente juega un rol facilitador más que orientado a la dirección, favoreciendo así la involucración total del alumnado sintiéndose protagonista del proceso durante toda la propuesta. Otro aspecto potenciador del resultado puede ser el tratamiento de las TIC en la escuela con la realidad diaria del alumnado participante. Por ello, todo lo descrito viene a proponer la viabilidad e idoneidad de realizar propuestas de esta índole en el área de la EF y, particularmente, en el ámbito de la salud.

En esta línea, con el objetivo de conectar con las necesidades de los alumnos/as, el presente trabajo pretende abordar, desde un punto de vista diferente e innovador, la manera de afrontar el proceso de evaluación. Ideas como la presente propuesta, a través de un tablero con juegos que trabajan valores saludables, podrían ayudar a otros profesionales del ámbito de la Educación Física a diseñar sesiones de evaluación que persigan la valoración sobre lo aprendido por los alumnos/as de una manera diferente, motivante y divertida.

Como conclusión final, habría que destacar que se podría utilizar el juego y actividades grupales y cooperativas para que la evaluación e incluso la autoevaluación del discente fuese más factible y útil en la clase de Educación Física. La utilización del juego y actividades lúdicas en el área de Educación Física, tienen que componerse de explicaciones específicas y claras, acompañadas de ejemplos y con el carácter más lúdico posible, como las propuestas del presente trabajo. Se debe intentar que el juego y la evaluación cumplan con el espacio donde se desarrollan y con el material utilizado, para evitar posibles riesgos y favorecer la asimilación de contenidos y correcta evaluación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akesson, A., Weismayer, C., Newby, P. K., y Wolk, A. (2007). Combined effect of low-risk dietary and lifestyle behaviors in primary prevention of myocardial infarction in women. *Archives of Internal Medicine*, 167(19), 2122-2127.
- Almond, L. (2000). *Volviendo a pensar el papel de la salud en Educación Física*. En II Congreso Internacional de Educación Física. Jerez de la Frontera. (Cádiz). UGT.
- Baena-Extremera, A. y Ruiz-Montero, P.J. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 38. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5351993.pdf>
- Bautista, J. M. (2002). *El juego como método didáctico: propuestas didácticas y organizativas*. Granada: Adhara.
- Chaverra, B. (2012). Significados otorgados a la evaluación de la enseñanza y el aprendizaje. Interpretación a partir de un grupo de maestros de Educación Física. *Estudios Pedagógicos*, 40(2), 65-82.
- Delgado, M. y Tercedor P. (2002). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde
- Endres, M., Gertz, K., Lindauer, U., Katchanov, J., Schultze, J., Schröck, H., Nickenig, G., et al. (2003). Mechanisms of Stroke Protection by Physical Activity. *Annals of Neurology*, 54(5), 582-590.
- Gil Madrona, P. (2006). Educar en valores a través de juegos motores y deportes. *Ensayos. Revista de Estudios de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete*, 21, 109-128.
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Sánchez-Fuentes, J. A., y Martínez-Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70.
- Gutiérrez-García, C., Pérez-Pueyo, Á., Pérez-Gutiérrez, M., y Palacios-Picos, A. (2011). Percepciones de profesores y alumnos sobre la enseñanza, evaluación y desarrollo de competencias en estudios universitarios de formación de profesorado. *Cultura y Educación*, 23(4), 499-514.
- Gutiérrez-García, C., Pérez-Pueyo, A., y Pérez-Gutiérrez, M. (2013). Percepciones de profesores, alumnos y egresados sobre los sistemas de evaluación en estudios universitarios de formación del profesorado de educación física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 15(2), 130-151. Recuperado de http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2013/11/agora_15_2d_gutierrez_et_al.pdf
- Martínez de Haro, V., Álvarez Barrio, M. J., Yagüe, L. C., y Sanz Arribas, I. (2015). Health aspects of physical education in the community of madrid (spain). / Aspectos de salud

en educación física en la comunidad de madrid (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(57), 151-164.

- Méndez-Giménez, A. (2005). Hacia una evaluación de los aprendizajes consecuente con los modelos alternativos de iniciación deportiva. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, (17), 38-58.
- Moreno-Murcia, J. A., Vera Lacárcel, J. A., y Cervelló Gimeno, E. (2006). La evaluación participativa como formación en educación física. *Revista de educación*, (340), 731-754. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2100515&info=resumen&idioma=ENG>
- Müller, B. C., Reise, C., y Seliger, G. (2015). Gamification in Factory Management Education – A Case Study with Lego Mindstorms. *Procedia CIRP*, 26, 121-126.
- Murillo Pardo, B., García Bengoechea, E., Generele Lanaspá, E., Bush, P. L., Zaragoza Casterad, J., Julián Clemente, J. A., y García González, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research*, 28(3), 523-58.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 177-194.
- O’Leary, N., Wattison, N., Edwards, T., y Bryan, K. (2015). Closing the theory-practice gap: Physical education students’ use of jigsaw learning in a secondary school. *European Physical Education Review*, 21(2), 176-194.
- Pastor, V. L., Aguado, R. M., García, J. G., López, E. M., Pastor, J. F., Badiola, J. G., y García, L. M. (2006). La Evaluación en Educación Física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 31-41.
- Piéron, M. (2004). Estilo de vida, práctica de actividades físicas y deportivas, calidad de vida. *Fitness & Performance Journal*, 3, 10-17
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España.
- Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España.
- Rué Rosell, L., y Serrano Alfonso, M. Á. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2041(25), 186-191.
- Ruiz-Montero, P.J. y Baena-Extremera, A. (2015). Importancia de hábitos saludables durante la etapa educativa: prevención de lesiones y correcta alimentación. *Trances. Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 7(1), 53-70. Recuperado de http://www.trances.es/papers/TCS%2007_1_4.pdf

- Sánchez, Y. C., Pato, A. S., y Zaragoza, M. R. (2010). La evaluación y la información de calidad en educación física: propuesta de una herramienta de diagnóstico para la Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Pedagogía*, 497-520. Recuperado de http://www.jstor.org/stable/23766357?seq=1#page_scan_tab_contents.
- Sanmartín, M. G. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física: Renovar la teoría y práctica*, (77), 5-16.
- Sluijs, E. M. F. van, McMinn, A. M., y Griffin, S. J. (2008). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 42(8), 653-657.
- World Health Organization (2008). School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health.