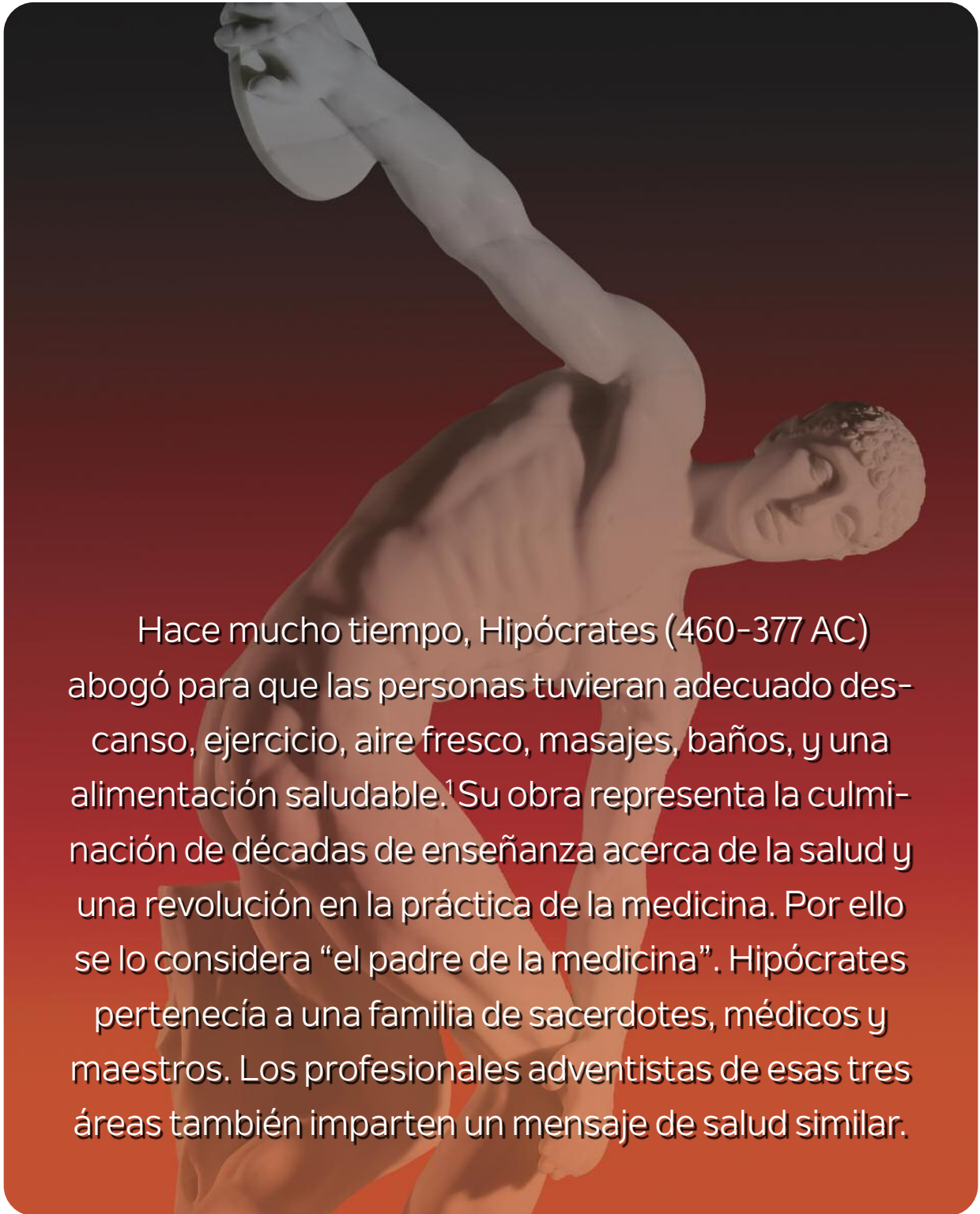


La actividad física



Hace mucho tiempo, Hipócrates (460-377 AC) abogó para que las personas tuvieran adecuado descanso, ejercicio, aire fresco, masajes, baños, y una alimentación saludable.¹ Su obra representa la culminación de décadas de enseñanza acerca de la salud y una revolución en la práctica de la medicina. Por ello se lo considera “el padre de la medicina”. Hipócrates pertenecía a una familia de sacerdotes, médicos y maestros. Los profesionales adventistas de esas tres áreas también imparten un mensaje de salud similar.

P O R B R I A N S A T H E R

Un componente clave para una educación completa

Aunque los profesores de educación física en el siglo XXI promueven una vida sana y consideran la actividad física como un componente integral de la educación, esta labor es ampliamente ignorada por muchos. Platón (427-347 AC) diseminó el concepto dualista de una mente (buena) y un cuerpo (malo) separados, lo que aún hoy en día está muy arraigado en el campo de la religión y la educación. El objetivo principal de las escuelas en nuestros días es el desarrollo de la mente a través de asignaturas tradicionales como matemáticas, lenguaje y ciencias. Bajo este modelo tradicional, los niños se sientan pasivamente en sus pupitres intentando desarrollar sus mentes y su capacidad intelectual, ignorando las necesidades de sus cuerpos. Este enfoque es inaceptable si nos basamos en la idea moderna (y muy adventista) del bienestar holístico, que considera como imperativo que cada persona debe desarrollarse social, física,

espiritual, ambiental, intelectual, emocional y profesionalmente durante toda su vida.² Un currículo de educación física bien diseñado enfatiza estas áreas más que cualquier otra asignatura.

En la filosofía adventista de la educación, el papel de la actividad física siempre ha tenido un lugar vital. Elena White hizo mucho hincapié en su importancia en el primer párrafo del libro *La educación*: “La verdadera educación significa más que la prosecución de un determinado curso de estudio. Significa más que una preparación para la vida actual. Abarca todo el ser, y todo el período de la existencia accesible al hombre. Es el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales. Prepara al estudiante para el gozo de servir en este mundo, y para un gozo superior proporcionado por un servicio más amplio en el mundo venidero”³

Además, en el libro *Ministerio de curación*, Elena White recomienda el ejercicio además de otros hábitos muy importantes para la salud, como respirar aire puro, bañarse con frecuencia, comer una dieta apropiada y descansar

lo suficiente.⁴ Los conceptos que ella defendía están de acuerdo con las directrices presentadas por Hipócrates y por los profesionales de la salud en la actualidad.

Los adventistas del séptimo día tenemos que seguir dando ejemplo como promotores de la salud y de hábitos saludables. Las investigaciones han demostrado que los adventistas en promedio viven más, lo cual se atribuye al estilo de vida que incluye la actividad física.⁵ Las escuelas adventistas deberían seguir propagando estos valores, que además mejoran la calidad de vida. El énfasis en la actividad física y la salud es cada vez más importante a la luz de la siniestra predisposición hacia la inactividad física, generalizada entre los jóvenes de hoy en día.

La forma de la Educación Física

A nivel internacional, los programas de educación física han mejorado, gracias a que la gran mayoría de los países ahora requieren la educación física en

sus escuelas.⁶ Sin embargo, basado en una revisión de documentos, R. Polidoro encontró áreas de progreso y de retroceso. En 1866, California se convirtió en el primer estado en aprobar una ley que exigía enseñar esta disciplina.⁷ Aunque muchos lugares inicialmente siguieron esta modalidad, a finales de la década de 1990, en varios estados eliminaron este plan debido en gran parte a la necesidad de concentrarse en asignaturas como la lectura y las matemáticas que estaban siendo monitoreadas con pruebas de parte del gobierno.

En un momento dado, el estado de Illinois fue el único que exigía actividades físicas diarias para todos los estudiantes desde preescolar hasta la culminación de la secundaria, pero las escuelas podían obtener exenciones para convertirla en materia no obligatoria.⁸ En general los educadores han tenido que luchar para convencer a los administradores de mantener esta asignatura en el currículo.⁹

Hace poco el estado de Oregón promulgó una ley que exigirá un determinado número de horas de actividad física desde el preescolar hasta el octavo ciclo de estudios, a partir del año escolar 2017-2018. Esta reforma tuvo lugar debido al aumento de la obesidad infantil.¹⁰ Por el mismo problema, casi la mayoría de los otros estados han adoptado una legislación que requiere al menos algún tipo de actividad física en las escuelas.¹¹

Las tasas de obesidad en todo el mundo están llegando a niveles alarmantes.¹² En una revisión reciente de los datos de los jóvenes en edad escolar en treinta y cuatro países, los investigadores hallaron que las tasas de sobrepeso y obesidad son muy altas particularmente en América del Norte, Gran Bretaña y el suroeste de Europa. Un sinnúmero de estudios han demostrado que existe una relación entre obesidad, bajos niveles de actividad física y muchas horas diarias de televisión.¹³

Un llamado a la acción

A nivel internacional, los profesionales han realizado esfuerzos para mejorar la calidad de la educación física. El Consejo Internacional para la Salud, la Educación Física, la Recreación, el Deporte y la Danza (ICHPER-SD por su sigla en

inglés) fue creado en 1958 como una organización para abogar por la educación física. En su “Declaración de apoyo”, cita un comunicado del Fondo de Emergencia para Niños de las Naciones Unidas en relación con el derecho que tienen los menores de alcanzar un “nivel de desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social para poder participar debidamente en todas las funciones de la vida”.¹⁴ Esto se asemeja a lo dicho por White muchas décadas antes. Desde ICHPER-SD se busca crear un ambiente positivo en el que todos los niños participen de la actividad física, para ayudarlos a alcanzar su máximo potencial. Esta entidad se ha asociado con muchas organizaciones en todo el mundo.

En el año 1978, la Unesco formuló

un documento que incluye once declaraciones que promueven la educación física (Tabla 1).¹⁵ Note los diferentes componentes que se destacan en esa declaración y su afirmación de que es un derecho fundamental de todas las personas a lo largo de toda la vida.

Con los años, el Departamento de Educación de la Asociación General de la Iglesia Adventista también ha emitido declaraciones que promueven la educación física. La declaración acerca de la “Filosofía de la Educación” (2003) incluye las siguientes palabras: “La educación adventista imparte más que el conocimiento académico. Fomenta el desarrollo equilibrado de toda la persona –espiritual, intelectual, física y socialmente”.¹⁶

Tabla 1

Carta Internacional Revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (Unesco) - 2015

- La práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos.
- La educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.
- Todas las partes interesadas deben participar en la creación de una visión estratégica que determine las opciones y prioridades en materia de políticas.
- Los programas de educación física, actividad física y deporte deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida.
- Todas las partes interesadas deben procurar que sus actividades sean económica, social y medioambientalmente sostenibles.
- La investigación, los datos empíricos y la evaluación son componentes indispensables para el desarrollo de la educación física, la actividad física y el deporte.
- Las actividades de enseñanza, entrenamiento y administración relacionadas con la educación física, la actividad física y el deporte deben encomendarse a un personal calificado.
- Es indispensable que la educación física, la actividad física y el deporte dispongan de espacios, instalaciones y equipos adecuados.
- La seguridad y la gestión de los riesgos son condiciones necesarias para una oferta de calidad.
- La protección y promoción de la integridad y los valores éticos de la educación física, la actividad física y el deporte deben ser una preocupación permanente para todos.
- La educación física, la actividad física y el deporte pueden desempeñar un papel importante en la consecución de los objetivos relativos al desarrollo, la paz y las situaciones posteriores a conflictos o desastres.
- La cooperación internacional es un requisito previo para aumentar el alcance y los efectos de la educación física, la actividad física y el deporte.²³

Ejercitar el cerebro

En el *Ministerio de Curación*, White declaró: “Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo”.¹⁷ En *La educación*, ella añade: “Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado”.¹⁸

Una de las razones más importantes para incluir la educación física en el plan de estudios es que estimula el aprendizaje. Carla Hannaford, en el libro *Smart Moves*¹⁹ analiza la relación positiva entre la actividad física y el desarrollo del cerebro, en referencia a una investigación que trata de disipar la idea de mente y cuerpo disgregados. Melvin Campbell también destacó la importancia de la aptitud física en el aprendizaje.²⁰

En estudios recientes realizados por The California Endowment²¹ los investigadores concluyeron que hay relación entre actividad física y un mayor rendimiento académico.

Profesores bien entrenados

Dada la gran cantidad de estudios que señalan la importancia de la educación física, hay que considerar con mucho criterio la elección de profesores calificados para elaborar y llevar a cabo programas equilibrados. El Departamento de Salud, Educación Física y Recreación recientemente publicó una carta a los líderes educativos de la iglesia en la División Norteamericana, la cual dice: “Hemos notado un aumento en número de individuos contratados para enseñar educación física que tienen muy poca formación profesional. Esto se debe en parte a la estrechez financiera que están enfrentando nuestras escuelas. Sin embargo, esta práctica puede perjudicar la capacidad de la institución para proporcionar una educación de calidad y puede representar un riesgo para la propia escuela”.²²

Para proveer una educación física de

calidad debemos comenzar con el compromiso de una buena instrucción que es un componente esencial de la verdadera educación. Siempre que sea posible y en todos los niveles, las escuelas deben emplear profesores capacitados y titulados. Los administradores deben investigar los antecedentes académicos de los candidatos y ponerse en contacto con los empleadores anteriores para obtener información acerca de cada solicitante. Esto es de suma importancia en el ámbito dinámico, práctico y en lo que atañe a situaciones de responsabilidad civil.

La formación docente también necesita atención. En el diseño de programas de pregrado, los colegios y universidades adventistas deben entender y poner en práctica las normas de preparación del profesional en concordancia con lo establecido por los organismos oficiales y nacionales.

La contratación de maestros calificados de educación física no es siempre una opción para las escuelas adventistas pequeñas. Sin embargo, debido a situaciones de responsabilidad civil, cada profesor asignado a la enseñanza de educación física debe aprender a administrar adecuadamente el currículo y manejar adecuadamente los riesgos. Se debe exigir a los profesores que carecen de titulación que tomen clases para obtener así las acreditaciones necesarias lo más pronto posible.

Todos los profesores de educación física deben mantenerse al día con respecto a las últimas directrices en materia de educación física y consultar las fuentes de información más actualizadas (ver siguiente sección). Además, muchas actividades deportivas cuentan con certificaciones que se pueden obtener a través de variadas organizaciones.

Cómo poner la educación física en acción

Reconociendo el importante papel de la actividad física en el desarrollo integral de la persona, ¿cuáles son las mejores maneras de incluirla en el plan de estudios? Elena White recomienda que los estudiantes obtengan su ejercicio participando en actividades laborales de carácter manual²⁴ pero en la actuali-

dad ya no son una opción debido a la mecanización del trabajo; ya son muy pocas las tareas que requieren labor física.²⁵ En esa época la mayoría de las carreras requerían actividades físicas, pero ahora casi todas son altamente sedentarias. Esto ha provocado una disminución en las oportunidades de trabajo manual en las instituciones educativas adventistas. Por consiguiente, una educación holística en las escuelas del siglo XXI debería llevar a los estudiantes a disfrutar de actividad física adecuada para gozar de un estilo de vida activo a pesar de la naturaleza sedentaria de sus carreras.

La nueva educación física

Los profesores deben leer mucho para estar al día sobre las “mejores prácticas” en materia de educación física. Un programa bien estructurado incorporará gran variedad de enfoques para asegurar que todos los estudiantes participen en actividades vigorosas. La tendencia más reciente, que se conoce como la “nueva educación física”, representa una desviación significativa al enfoque tradicional de los deportes en equipo, que tienden a ser exclusivas y dejar de lado a los estudiantes menos atléticos.²⁶

Si nos enfocamos en los deportes más tradicionales como baloncesto o fútbol, significa que los estudiantes con aptitudes y que no necesitan practicar o entrenar mucho, acaparan los lugares. Cuando los menos calificados tienen la oportunidad de jugar, son ridiculizados y se exponen a ser el hazme reír de todos, lo que puede llevar a asociar la actividad física con vergüenza o fracaso.

La “nueva educación física” se enfoca más bien en actividades de cooperación y juegos en grupos pequeños para que todos los estudiantes puedan disfrutar y pueda ser una experiencia de aprendizaje amplia. El grupo tendrá una variedad de actividades que van a fomentar el gusto por la actividad física con miras a perdurar toda la vida. Aquí tenemos algunos ejemplos:

- Escalar una pared no muy alta que tenga suficientes apoyos para que varios puedan practicar diferentes rutas mientras ejercitan el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular.

- El entrenamiento de vóleybol se imparte a grupos de tres; el objetivo es pasar el balón con el antebrazo a cada miembro del grupo, y luego con el último pase, lanzar el balón a la cesta desde el suelo.

- Las habilidades locomotoras tales como salto y deslizamiento se pueden practicar utilizando un paracaídas, en el que todos sostienen el borde y se mueven en la misma dirección.

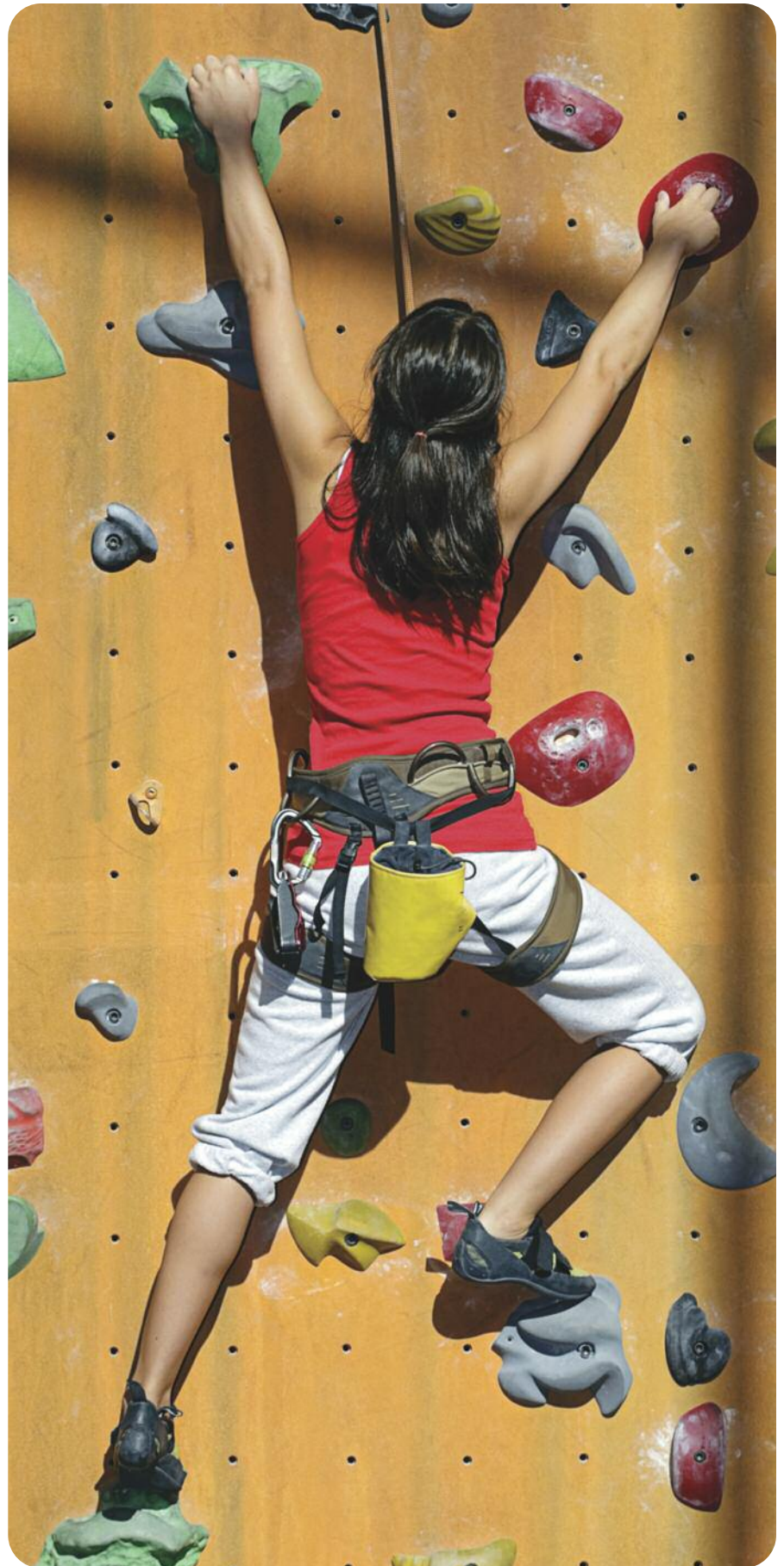
El objetivo de cada uno de estos ejemplos es (1) introducir a los estudiantes a una variedad de actividades divertidas, (2) mejorar las habilidades personales a través de la práctica, y (3) enseñar la cooperación.

Enfoques como el Modelo Deportivo para la Educación,²⁷ y los juegos didácticos para la comprensión,²⁸ son maneras divertidas para que los estudiantes participen en las actividades y aprendan las habilidades deportivas, la socialización y otras lecciones importantes en la educación física.

Recursos

La mejor manera para que los maestros permanezcan actualizados en el campo de la educación física es tomar cursos y consultar sitios en Internet (por ejemplo, PECentral.com) o participar en foros. Otros recursos importantes son los materiales curriculares de educación física de la Iglesia Adventista como: La Guía Curricular de la División Norteamericana: Educación Física K-12; el Manual de Recursos para el Maestro - Sección Primaria (K-8); y el Manual de Recursos para el Maestro - Sección Secundaria (9-12).²⁹

Los recursos gratuitos en línea se pueden descargar de CIRCLE (<http://circle.adventist.org>).³⁰ Estos materiales han sido cuidadosamente preparados y diseñados para proporcionar excelentes recursos para profesores de educación física adventistas.



El cuidado de los riesgos

Como se mencionó anteriormente, un área importante a tener en cuenta es la de los riesgos. La Tabla 2 incluye recomendaciones de seguridad para que los profesores tengan en cuenta.

En los Estados Unidos, la organización más importante para los profesionales de la educación física es la Alianza Americana para la Salud, Educación Física, Recreación y Danza (AAHSEFRD), en la que funciona la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (ANDEF). Ambas proporcionan excelentes recursos profesionales (véase <http://www.aahperd.org>).

Resumen

Debido a la importancia de la actividad física para lograr un estilo de vida saludable, las instituciones adventistas deberían poner más énfasis en esta materia. La aplicación del nuevo paradigma de la educación física sienta las bases para una aptitud de toda la vida y el disfrute de la actividad física ayuda a combatir la obesidad y otras enfermedades relacionadas al sedentarismo, lo que a su vez mejorará grandemente la calidad de vida de los estudiantes. ✍



Brian Sather, Ph.D., es profesor en la Universidad de Oregón del Este, en La Grande (Oregón). Una de sus responsabilidades como

presidente de la Asociación Adventista del Séptimo Día de Recreación, Salud y Educación Física fue planear la conferencia del 2012 de dicha organización, en Massachusetts. Puede ser contactado en <http://www.BrianSather.com>.

Tabla 2

Gestión del riesgo: Recomendaciones sobre seguridad en la Educación Física

La actividad física conlleva un alto índice de riesgos. Recomendaciones para reducirlos:

Observación del entorno: Tome en cuenta cualquier elemento que pudiera causar daños, como superficies mojadas, equipos en el área de juego, ropa demasiado holgada, elementos extraños o superficies irregulares y riesgos climáticos (como por ejemplo exceso de calor o tormenta eléctrica).

Deportes de alto riesgo: Identificar los deportes más arriesgados y tomar medidas adicionales para el manejo de los riesgos o incluso la acción de eliminarlos del plan de estudios. Algunos ejemplos incluyen gimnasia, juegos en que se lanza la pelota contra el oponente en forma contundente, deportes con contacto corporal directo, etc.).

Área de juegos: Asegúrese de que el patio o zona de juegos esté libre de escombros u otras condiciones peligrosas. Haga una inspección minuciosa y busque recursos adicionales de seguridad (<http://www.nrpa.org/playgroundsafety>).

Supervisión constante: En todo momento la supervisión directa del profesor es de suma importancia. Incluso cuando está dando una instrucción individual, el profesor debe ubicarse de tal manera que pueda ver a todo el grupo. El gimnasio o campo de juego debe tener supervisión permanente.

No juegue con los alumnos: Si bien es bueno jugar con los alumnos para enseñar una actividad física y a los estudiantes les gusta ver participar a sus profesores, esta es una práctica que debe ser evitada. La disparidad en la madurez y nivel de habilidades entre el profesor y el estudiante crea una situación potencialmente perjudicial, aunque ambos sean de tamaño y fuerza similar. En el caso de que un estudiante sufra una lesión producida por el maestro (por ejemplo, chocar con un jugador o tirar una pelota que golpea a un estudiante), la decisión de

haber participado en el juego será difícil de defender, sobre todo frente a una denuncia legal.

Elementos atractivos: Los equipos u objetos que se están usando, pueden atraer la atención y ser motivo de lesiones personales. Como ejemplo mencionemos los arcos de fútbol (a los jovencitos les gusta hacer piruetas colgándose de ellos), materiales de gimnasia, juegos infantiles, piletas de natación, equipos de levantamiento de pesas, cintas para correr. Se deben tomar medidas para evitar el uso no autorizado de estos objetos.

Transporte: En caso de tener que transportar alumnos para una competencia, evento, etc. asegúrese de establecer políticas claras para el transporte de estudiantes en vehículos escolares debidamente preparados para este uso. La contratación de servicios de transporte es preferible para eliminar la responsabilidad civil asociada con este riesgo. Un maestro nunca debe transportar a los estudiantes en su propio vehículo, ya que las pólizas de seguro de los vehículos particulares suelen excluir la cobertura de daños relacionados con el trabajo.

Desarrollo de habilidades: Asegúrese de que los estudiantes tienen la debida preparación y dominan las habilidades básicas antes de pasar a actividades que requieran técnicas o destrezas más avanzadas, especialmente en deportes de alto riesgo.

Inspección y reemplazo de equipos: Establezca un programa regular de inspección y sustitución o reacondicionamiento de los equipos.

Selección adecuada de los jugadores: Para juegos y deportes escoja a los jugadores de acuerdo a la madurez y la fuerza individual, especialmente en actividades que requieren cierto contacto o riesgo de contacto físico.

NOTAS y REFERENCIAS

1. B. Hergenhahn, *An Introduction to the History of Psychology*, 4th ed. (Belmont, Calif.: Wadsworth, 2001), p. 33.
2. W. Hoeger y S. Hoeger, *Lifetime Physical Fitness and Wellness*, 10th ed. (Belmont, Calif.: Thomson Wadsworth, 2009), pp. 10-15.
3. Elena White, *La educación* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Publ. Assn., 1975), p. 11.
4. _____, *El ministerio de curación* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Publ. Assn.), pp. 89, 90.
5. Gary Fraser y David Shavlik, "Ten Years of Life: Is It a Matter of Choice?" *Archives of Internal Medicine* 161:13 (9 de julio, 2001):1645-1652; Joan Quinn y Sari Harrar, "Add 10 Years to your Life," *Prevention* 54:1 (Enero 2002):36, 37; Josh Dean, "The Longevity Expedition: Dan Buettner's Search for the Fountain of Youth," *National Geographic* (Enero 2009). Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Washington, D.C.: National Geographic Society, 2009).
6. J. Richard Polidoro, *Sport and Physical Activity in the Modern World* (Needham Heights, Mass.: Allyn & Bacon, 2000), pp. 160-165.
7. *Ibid.*, p. 70.
8. Salynn Boyles, "Whatever Happened to Gym Class?" *WebMD Health* (2001). <http://www.webmd.com/baby/features/whatever-happened-to-gym-class>.
9. Polidoro, *Sport and Physical Activity in the Modern World*, pp. 165-167.
10. Oregon Department of Education, "Physical Education—Frequently Asked Questions" (2011). Available from <http://www.ode.state.or.us/search/page/?id=1576>.
11. National Association for Sport & Physical Education, "Legislation by State" (2008). http://member.aahperd.org/m_only/naspe/template.cfm?template=leg_state.cfm.
12. Centers for Disease Control and Prevention, "Childhood Overweight and Obesity" (2011). <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html>.
13. I. Janssen, et al., "Comparison of Overand Obesity Prevalence in School-Aged Youth From 34 Countries and Their Relationships With Physical Activity and Dietary Patterns," *Obesity Reviews* 6:2 (Mayo 2005):123-132; A. Raustorp, R. Pangrazi, y A. Stahle, "Physical Activity Level and Body Mass Index Among Schoolchildren in South-Eastern Sweden," *Acta Paediatrica* 93:3 (Marzo 2004):400-404; Polidoro, *Sport and Physical Activity in the Modern World*, p. 161.
14. International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance, "Advocacy Statement: Physical Education and Sport—A Fundamental Human Right" (2000). <http://www.ichpersd.org/index.php/standards/advocacy-statement>.
15. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), "Revisión de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte". 1978 – revisada en julio 2015. <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002338/002338/233885s.pdf>.
16. General Conference Policy Manual, "Seventh-day Adventist Philosophy of Education," 2003. <http://circle.adventist.org/download/PhilStat2003.pdf>, p. 221.
17. White, *El ministerio de curación*, p. 185.
18. _____, *La Educación*, p. 177.
19. Carla Hannaford, *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head* (Arlington, Va.: Great Ocean, 1995).
20. Melvin Campbell, "The Mind-Body Connection," *The Journal of Adventist Education* 63:2 (Diciembre 2000/Enero 2001):23-27. <http://circle.adventist.org/files/jae/en/jae200063022305.pdf>.
21. The California Endowment, "New Reports Find Physical Education in California's Schools Is Failing Our Kids" (23 de enero, 2007). <http://tcenews.calendow.org/pr/tce/california-physical-education.aspx>.
22. Walt Hamerslough, Executive Director, Seventh-day Adventist Health, Physical Education, Recreation Association, Kettering, Ohio, 2001.
23. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), "Revisión de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte". 1978 – revisada en julio 2015. <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002338/233885s.pdf>.
24. White, *La Educación*, p. 43.
25. George R. Knight, *Myths in Adventism: An Interpretive Study of Ellen G. White, Education, and Related Issues* (Hagerstown, Md.: Review and Herald Publ. Assn., 1985), p. 240.
26. Tom Weir, "The New PE 'Life' Sports Are Emphasized Instead of the Team Concept So That No Child Is Left Out," *USA Today* (2 de mayo, 2000):3; California Educator, "New PE Emphasizes Lifetime Fitness Goals" 7:3 (Noviembre 2002). http://archive.cta.org/CaliforniaEducator/v713/Feature_2.htm; Elaine Rivera, "New PE Goal: Activities Good for a Lifetime," *Washington Post* (10 de diciembre, 2003):B1. <http://www.yogadenia.com/assets/washingtonpost-1.pdf>.
27. Daryl Siedentop, Peter Hastie, y Hans Van Der Mars, *Complete Guide to Sport Education* (Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2004).
28. Linda Griffin y Joy Butler, *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice* (Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2005).
29. http://www.nadeducation.org/client_data/files/728_physicaleducationk12.pdf, http://sccedu.adventistfaith.org/site_data/319/assets/0004/6595/PETeacherResourceManualK-8.pdf, and <http://www.gnyacademy.org/pe/nadresource.pdf>.
30. http://circle.adventist.org/browse/index.phtml?current_page=1&browse.