

SEMANA DE LA TIERRA



MATERIALES PARA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SOSTENIBLE

Proyecto *La Carta de la Tierra en Acción Motriz*

Grupo de Estudios Praxiológicos

INEFC, universidad de Lleida

www.praxiologiamotriz.inefc.es



INDICE

1.- Presentación.	<i>Pág.3</i>
2.- Un mundo mejor es posible: pensar globalmente y actuar localmente.	<i>Pág.5</i>
3.- La Carta de la Tierra.	<i>Pág.12</i>
3.1. Preámbulo.	<i>Pág.12</i>
3.2. Principios.	<i>Pág.14</i>
3.3. El camino hacia delante.	<i>Pág.21</i>
4.- La Carta de la Tierra en Acción Motriz.	<i>Pág.22</i>
4.1. La Carta de la Tierra: un proyecto planetario para el siglo XXI	<i>Pág.22</i>
4.2. La Praxiología Motriz y la Carta de la Tierra.	<i>Pág.26</i>
4.3. El proyecto de la Carta de la Tierra en Acción Motriz.	<i>Pág.29</i>
5.- La Semana de la Tierra.	<i>Pág.36</i>
6.- La Fiesta de la Tierra.	<i>Pág.39</i>
7.- Materiales para un programa de Educación Física Sostenible.	<i>Pág.40</i>
7.1. Infrajuegos.	<i>Pág.43</i>
7.2. Situaciones motrices que premian el respeto de las reglas.	<i>Pág.50</i>
7.3. Prácticas motrices sin eliminaciones.	<i>Pág.59</i>
7.4. Prácticas motrices que condonan la eliminación.	<i>Pág.70</i>
7.5. Prácticas motrices contemplativas.	<i>Pág.79</i>
7.6. Prácticas motrices cooperativas.	<i>Pág.87</i>
7.7. Prácticas motrices cooperativas con cambio de rol.	<i>Pág.99</i>
7.8. Prácticas motrices de interacción ambivalente.	<i>Pág.108</i>
7.9. Prácticas de expresión motriz cooperativa.	<i>Pág.118</i>
7.10. Prácticas de introyección motriz cooperativa.	<i>Pág.134</i>
7.11. Situaciones de adaptación motriz a un espacio salvaje.	<i>Pág.151</i>
7.12. Situaciones de introyección motriz en las que se cuida el medio de práctica.	<i>Pág.160</i>
7.13. Situaciones de adaptación motriz cooperativa en las que el medio de práctica se cuida con esmero.	<i>Pág.167</i>
7.14. Situaciones motrices sin victoria.	<i>Pág.176</i>
7.15. Situaciones motrices en las que se premia el cuidado de los objetos de práctica.	<i>Pág.186</i>
7.16. Situaciones motrices en las que se recicla, reduce, reutiliza y regala.	<i>Pág.193</i>
7.17. Situaciones motrices con cambio de rol de género.	<i>Pág.202</i>
7.18. Ecojuegos.	<i>Pág.211</i>
7.19. Prácticas motrices con impacto mínimo en el medio.	<i>Pág.222</i>
7.20. Prácticas motrices en un entorno natural con materiales naturales.	<i>Pág.231</i>
8.- Que la esperanza en un mundo mejor abrace feliz a cada una de nuestras acciones, por humildes que parezcan.	<i>Pág.241</i>
9.- Referencias Bibliográficas.	<i>Pág.243</i>



1.- PRESENTACIÓN

La Carta de la Tierra fue una iniciativa popular que surgió en la *Cumbre de la Tierra* celebrada en Río de Janeiro en 1992. Durante ocho años se estuvo discutiendo su contenido en multitud de foros y organizaciones cívicas alrededor de todo el mundo, hasta que como resultado de este proceso de consulta y redacción, en marzo del año 2000 se presentó en París su versión definitiva. Durante la conferencia General de la UNESCO en octubre de 2003 se aprobó una resolución que reconoce a *La Carta de la Tierra* como instrumento educativo para el Decenio de las Naciones Unidas para la Educación en el desarrollo sostenible. Se trata pues de un marco ético y moral consensuado internacionalmente y que responde a las necesidades actuales de la Tierra y de la humanidad en su conjunto.

La **Semana de la Tierra** constituye una propuesta pedagógica, social y cultural que se inscribe dentro del proyecto de *La Carta de la Tierra en Acción Motriz*, cuyo objetivo principal consiste en poner en acción los valores éticos y morales contenidos en los 61 apartados de *La Carta de la Tierra*, a través de un programa de *Educación Física Sostenible*.

La propuesta se articula a partir de la Educación Física como disciplina pedagógica, pero también en torno a todo tipo de manifestación social que implique la realización de prácticas motrices organizadas por cualquier institución, sea de la índole que sea. Se propone de este modo porque los materiales que contiene son de tipo motor y por eso determinan los contenidos a poner en práctica, ya que actuando así se asegura que las personas que tomen parte en la propuesta experimenten de manera viva y real, afectiva, sensitiva y socialmente los efectos de los valores que se pretenden activar.

No se trata solo de concienciar sino de actuar mediante la acción motriz, de poner en marcha todo el dispositivo de la persona para que los seres humanos habitantes del planeta Tierra en el siglo XXI, experimenten y sientan *La Carta de la Tierra* en acción, en vivo y en directo. Si habitualmente se pretende concienciar primero para actuar después, esta iniciativa propone partir de la acción motriz para que desde la experiencia puedan las conciencias darse cuenta de la necesidad de cambio en la sociedad.



Se trata de una propuesta dirigida principalmente a los ayuntamientos, cualquiera que sea su tamaño, porque se considera que es la administración pública e institución política más cercana al ciudadano y más en contacto directo con las instituciones pedagógicas, sociales y culturales de cualquier ciudad. No obstante, cualquier institución, pública o privada, puede tomar la iniciativa en la organización de una **Semana de la Tierra** que aglutine a otras instituciones, con el fin de otorgarle a la propuesta un marcado carácter festivo y ciudadano.

Este documento consiste en una maqueta a partir de la cual, con toda seguridad, colectivos de pedagogos, artistas, políticos o ciudadanos en general, irán añadiendo iniciativas e ideas que mejorarán sustancialmente esta propuesta inicial y que otorgarán a cada ciudad o a cada **Semana de la Tierra** un carácter singular y único, pero al mismo tiempo, con una vocación planetaria, que sume voluntades y genere sueños y esperanzas en un mundo mejor, en una Tierra sana y en una sociedad cada día más justa, tolerante, pacífica y amorosa.



2.- UN MUNDO MEJOR ES POSIBLE:

PENSAR GLOBALMENTE Y ACTUAR LOCALMENTE

En los últimos años están proliferando las asociaciones y agrupaciones de carácter ecologista, que se orientan por muy distintos objetivos y postulados éticos e ideológicos, pero todas ellas parecen tener en común el propósito de reconciliar a los seres humanos con el medio natural del cual dependen; y es que entre los problemas surgidos en el último tercio del siglo XX destaca sobremanera el de la crítica situación en que se encuentra lo que Boulding (1970) ha llamado, con una sugerente metáfora, la «Nave Espacial Tierra». Y es que el crecimiento económico que ha tenido lugar a ritmo acelerado desde el fin de la segunda guerra mundial a mediados del siglo XX hasta el presente ha producido un fenómeno dual: una fuerte mejora del bienestar y calidad de vida para una buena parte de la población de los países más avanzados, pero como consecuencia no deseada, ni prevista, de dicho crecimiento, una alteración como no se recuerda históricamente de los ciclos de la naturaleza, que son básicos para su regulación y sostén.

En este contexto, la opinión mundial se despertó súbitamente del sueño de un crecimiento económico ilimitado, con la publicación en los años setenta de sendos informes del Club de Roma, titulados con toda intencionalidad *Los límites del crecimiento* (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J., 1972) y *La humanidad en la encrucijada* (Mesarovic, M., y Pestel, E., 1975). A pesar de las desviaciones y errores que se han puesto posteriormente de manifiesto en las estimaciones de esos modelos, su efecto más importante fue el de hacer pasar a primer plano de la agenda de los principales gobiernos, actuaciones orientadas a la preservación del medio ambiente; obligando también a que un conjunto de disciplinas académicas procedieran a reexaminar algunas nociones y supuestos centrales, contribuyendo de manera indirecta al surgimiento de nuevas fuerzas políticas y asociaciones (el llamado «movimiento verde») de perfil muy distinto al de los movimientos sociales y organizaciones políticas convencionales (García Ferrando y Pardo, 1994:19).



La tesis del «crecimiento cero» propuesta por estos primeros informes del Club de Roma no se ha seguido en la realidad de la política económica de ningún país, pero al menos hay que reconocer a esta primera generación de informes y diagnósticos globales la difusión mundial de la existencia de límites naturales del planeta Tierra.

En la década de los ochenta comenzó a tomar forma la noción de *desarrollo sostenible* que surgió de los planteamientos doctrinales de Huber (1985), al intentar aunar y hacer compatible el giro ecológico con el sistema industrial de producción, haciendo viables un desarrollo continuo y uniforme y la preservación del medio (García Ferrando, 1995:287).

El concepto de desarrollo sostenible, convertido en la década de los noventa en un paradigma emergente, trata en último término, de sustituir la economía del *cow-boy* (sin límites), por la del astronauta (que vive en la nave espacial Tierra), lo que supone entender que *las fronteras y los continentes vírgenes por explotar se han terminado. Esta tierra cerrada, completa, requiere de unos principios económicos diferentes de los de la tierra abierta del pasado* (Racionero, 1983:32).

La teoría Gaia, elaborada por el británico J. Lovelock (1993), que mostraba cómo en la evolución desde lo simple a lo complejo siempre se producen procesos de equilibrio y regulación, que requieren de una interacción constante e íntima entre el medio y sus habitantes o la constatación de que la huella ecológica del desarrollo humano se había ya extralimitado, superando la capacidad del planeta para absorberla y reciclarla (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J. 1992) supusieron un gran aldabonazo, no tan solo científico, sino social y económico, en torno a la necesidad de convertir la sostenibilidad en un asunto de interés mundial.

Aunque los debates que han tenido lugar en los foros internacionales en las dos últimas décadas a partir de la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro en 1992, así conocida la conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo, no han conducido a que sus conclusiones y recomendaciones se hayan aplicado de una manera consistente, sí que hay que reconocer que el debate iniciado en los noventa ha conseguido extender la conciencia ecológica entre amplias capas de la población mundial, particularmente en los países más desarrollados.



A pesar de la ambigüedad y falta de precisión que parece aportar el término sostenibilidad, la próxima revolución que va a cambiar la vida sobre el planeta será sin duda la revolución sostenible (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J., 2006), es más, de hecho estamos ya inmersos en este proceso, complejo y lento que sigue avanzando a pesar de las resistencias, pues está emergiendo un nuevo modo de vivir y de interpretar la realidad. *El movimiento ecologista multifacético que ha surgido desde finales de los años sesenta en la mayor parte del mundo, con fuertes pilares en los Estados Unidos y la Europa del Norte, se encuentra en buena medida en el origen de la inversión espectacular de los modos en que concebimos la relación entre economía, sociedad y naturaleza, induciendo, así, una nueva cultura* (Castells, M., 1998:136), de modo que actuar en cualquier ámbito de la sociedad en aras de un mundo sostenible no es una moda ni una actitud esnobista, sino una necesidad moral y un compromiso ético que es de obligado cumplimiento en este tiempo histórico que nos ha tocado vivir. Aunque es muy conveniente tener en cuenta que *la sostenibilidad debe concebirse como el horizonte que dinamiza a una sociedad hacia el equilibrio ecológico, la equidad social y la diversidad cultural. Así entendido, este concepto nos remite tanto a la acción (el proceso de desarrollo sostenible) como a las metas de esa acción (que nos orientan hacia un desarrollo viable) y plantea la necesidad de una fuerte coherencia entre los objetivos que perseguimos al adoptar las políticas y estrategias de desarrollo y los medios, modelos de conocimiento y estrategias que utilizamos para alcanzarlos* (Novo, M., 2006:152).

Estamos viviendo en la antesala de una gran revolución, muy posiblemente ya estamos inmersos en este complejo y lento proceso. Se trata de la revolución sostenible. Está emergiendo una nueva cultura: biocéntrica, sostenible, popular, equitativa, la que señala que es posible vivir mejor con menos, que colaborar, mostrarse generoso y solidario, manifestar buenos deseos y realizar el bien es una muestra de inteligencia sostenible, resultando a la larga mucho más rentable que la mera acumulación de bienes.

Muchas empresas ya están reorientando sus oportunidades de negocio al rebufo del cambio climático (El País, 2007), uno de los indicadores más claros y ruidosos de las extralimitaciones del desarrollismo económico. El desarrollo sostenible es cada día



más rentable y en los próximos años lo será mucho más. No existe otra salida: o nos pasamos todos a la sostenibilidad o corremos un serio riesgo de colapso de nuestra civilización, incluso hay quien asevera que este colapso es ya irremediable (Lovelock, J., 2007).

Está emergiendo con inusitada fuerza, dada su necesidad, el paradigma sostenible, que ostenta un referente económico nuevo y transformador, el desarrollo sostenible. *No hay ninguna posibilidad de elevar los niveles de consumo para todos a los niveles que ahora gozan los ricos. Todo el mundo debería ver satisfechas sus necesidades materiales básicas. Las necesidades materiales que van más allá de estos límites deberían satisfacerse únicamente si ello es posible, para todos, dentro de una huella ecológica sostenible* (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006:431). La sostenibilidad también implica un nuevo referente cultural, pues arrincona definitivamente el antropocentrismo racionalista que se hizo fuerte con la Modernidad para expresar que la especie humana forma parte de la comunidad de vida planetaria y que por su desarrollo cultural y tecnológico está moralmente obligado a su cuidado y protección, sustituirlo por un biocentrismo mucho más sensato y real. En vez de explotar el planeta la nueva cultura aboga por su cuidado, por limpiar y proteger el espacio que se nos ha sido dado para vivir con dignidad.

Esta nueva cultura ha dejado ya de ser marginal y avanza exponencialmente en su urgente necesidad por convertirse en popular. *La revolución de la sostenibilidad será orgánica. Surgirá a partir de las visiones, deducciones, experimentos y acciones de miles de millones de personas. La tarea de llevarla a cabo no recae en las espaldas de ningún individuo o grupo. Nadie se llevará el crédito, pero todos pueden contribuir* (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006:419).

El acceso a la información, el trabajo colectivo y coordinado en red sin jerarquías, las visiones y sinergias multitudinarias, las acciones locales y humildes, la voluntad de aprender, el amor al planeta y a toda la comunidad de vida o los lazos de amistad y solidaridad establecidos con los más necesitados, van lenta pero inexorablemente abriendo paso a un nuevo tipo de sociedad y de vida. No se trata de una moda, sino de una necesidad vital y crucial, mundial, afecta a todas las personas y a todos los



territorios, esta conciencia de colectividad planetaria es la nueva conciencia sostenible, la emergencia de una cultura que ya está haciendo temblar las más recalcitrantes resistencias, la del individualismo exacerbado y la cortedad de miras (ya inventarán algo, ya solucionarán el problema los políticos...). No se trata de cambiar la basura de sitio, de no verla, de cerrar los ojos o de esconder la cabeza detrás de una sábana, sino de no generar basura, de reciclarla, de aprovecharla, de actuar con amor y compasión hacia cualquier manifestación de vida, empezando por la propia, amando, cuidando y respetando la propia vida y por extensión a todo el planeta.

Este es el primer paso de la revolución sostenible: aprender a amar la propia vida y cuidarla, tener voluntad de progresar muy lentamente pero sin pausa, distinguiendo claramente las inclinaciones del gusto (muchos de ellos no sostenibles) de las propias necesidades, para ello hay que entablar un diálogo franco y sereno consigo mismo, con la propia realidad corpórea y sensitiva, apaciguando la mente y sintiendo el palpito de la propia vida. Recabando información del propio cuerpo, pero también de fuentes externas, comparando y tomando decisiones, cometiendo errores, pues difícilmente se aprende sin ellos, siendo condescendiente con los progresos y retrasos, abriéndose a otras experiencias, compartiéndolas con otras personas.

El primer paso de la revolución sostenible se da de bruces hoy con una cultura física poco o nada sostenible, que requiere ser drásticamente transformada en una nueva cultura física, obviamente, junto a una nueva educación física que necesita ser sostenible, pero también de un nuevo deporte, de un deporte sostenible que sea eminentemente respetuoso con la persona, con sus límites, que no se asuman riesgos innecesarios y que se lleven a cabo prácticas cotidianas con la finalidad de restaurar los daños ocasionados, de cuidado, de reposo, de modo que el deportista, que tanto y tanto exige de su cuerpo, aprenda a cuidarlo y darle todo lo que necesita para que sea capaz de vivir de modo apacible, feliz y sano.

Adscribirse a esta nueva cultura sostenible, a esta gran revolución ya en marcha requiere tomar conciencia, cambiar el estado de ánimo, pero sobre todo implica dar inicio al actuar, comenzar a tomar decisiones que afecten a la propia vida y a partir de aquí sumarse como una gota de agua a la ola gigantesca que está transformando el mar,



aunque no sepamos exactamente cómo ni cuándo se producirá el vuelco definitivo. *Es tan imposible actualmente para nadie describir el mundo que podría evolucionar a partir de una revolución de la sostenibilidad como lo pudo haber sido para los agricultores del año 6000 a.C., prever los campos de maíz y soja de la moderna Iowa, o para un minero inglés de 1800 imaginar una línea de montaje automatizada de Toyota. Al igual que las otras grandes revoluciones, la próxima revolución de la sostenibilidad también cambiará la faz del territorio y los cimientos de las identidades humanas, sus instituciones y culturas. Al igual que las anteriores revoluciones, necesitará siglos para desarrollarse plenamente, aunque ya esté en marcha* (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006:419).

La Carta de la Tierra es el documento ético de la humanidad para el siglo XXI y la UNESCO así lo ha refrendado considerándolo como imprescindible para la educación en la década de la sostenibilidad, desde 2005 hasta 2014, es por esto que desde el proyecto de *La Carta de la Tierra en Acción Motriz* se pretende colaborar activamente en este magno proceso para tratar de poner en marcha un *Programa de Educación Física Sostenible* que sea capaz de reorientar el sistema educativo actual y tratar de dirigirlo hacia el cuidado amoroso de la vida.

La Educación Física por constituir una materia educativa activa que fundamenta su intervención pedagógica a partir de conocimientos procedimentales (prácticos), puede convertirse en el crisol sobre el que todas las demás asignaturas viertan sus conocimientos para ponerlos en acción, en este caso en acción motriz, de modo que no solo se participe activamente para salvar la Tierra desde la clase de Educación Física, sino que se utilicen los procedimientos originales de esta asignatura escolar para vertebrar toda una acción interdisciplinar pedagógica, ética y social, dado que también se propone implicar a toda la comunidad escolar, como son los padres y agentes sociales representados en el Consejo Escolar.

Es por esto que se propone “pensar globalmente” y para este fin que mejor plataforma que *La Carta de la Tierra*, pero a su vez se precisa hacer algo más, ponernos en marcha a través de la acción educativa pero que implique un compromiso y una responsabilidad colectiva, de ahí que se desprenda la necesidad de “actuar localmente”,



con humildad, desde el propio ser, la persona, desde la propia institución en la que se trabaja y desde el propio territorio, la localidad en la que se convive y se ejerce la ciudadanía.

La Tierra necesita mucho más que una semana, pero con esta propuesta sugerimos que la sociedad se ponga en marcha para actuar en dirección a un mundo sostenible, pacífico y en armonía, en la completa seguridad de que todos los habitantes del planeta compartimos viaje, la vida, usando un medio de transporte común, la nave espacial Tierra, que requiere ser mantenida y cuidada para que las generaciones futuras puedan a su vez gozar de tan maravilloso itinerario vital.

De gran importancia resulta el hecho de que esta propuesta pedagógica, que puede ser extendida a todo el arco social, desde la escuela maternal hasta el hogar de ancianos, se ponga en acción motriz de un modo alegre, cooperativo y generoso para que todas las situaciones programadas (juegos, danzas y ejercitaciones diversas) en las instituciones que lo acojan, así como los actos colectivos en los que puedan participar todos los ciudadanos que así lo deseen, ostenten un tono claramente festivo, puesto que vamos a celebrar la Fiesta de la Tierra.



3.- LA CARTA DE LA TIERRA

3.1.- PREÁMBULO

Estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el cual la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más interdependiente y frágil, el futuro depara, a la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante, debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común.

Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.

La Tierra, nuestro hogar

La humanidad es parte de un vasto universo evolutivo. La Tierra, nuestro hogar, está viva con una comunidad singular de vida. Las fuerzas de la naturaleza promueven a que la existencia sea una aventura exigente e incierta, pero la Tierra ha brindado las condiciones esenciales para la evolución de la vida. La capacidad de recuperación de la comunidad de vida y el bienestar de la humanidad dependen de la preservación de una biosfera saludable, con todos sus sistemas ecológicos, una rica variedad de plantas y animales, tierras fértiles, aguas puras y aire limpio. El medio ambiente global, con sus recursos finitos, es una preocupación común para todos los pueblos. La protección de la vitalidad, la diversidad y la belleza de la Tierra es un deber sagrado.

La situación global

Los patrones dominantes de producción y consumo están causando devastación ambiental, agotamiento de recursos y una extinción masiva de especies. Las comunidades están siendo destruidas. Los beneficios del desarrollo no se comparten



equitativamente y la brecha entre ricos y pobres se está ensanchando. La injusticia, la pobreza, la ignorancia y los conflictos violentos se manifiestan por doquier y son la causa de grandes sufrimientos. Un aumento sin precedentes de la población humana ha sobrecargado los sistemas ecológicos y sociales. Los fundamentos de la seguridad global están siendo amenazados. Estas tendencias son peligrosas, pero no inevitables.

Los retos venideros

La elección es nuestra: formar una sociedad global para cuidar la Tierra y cuidarnos unos a otros o arriesgarnos a la destrucción de nosotros mismos y de la diversidad de la vida. Se necesitan cambios fundamentales en nuestros valores, instituciones y formas de vida. Debemos darnos cuenta de que, una vez satisfechas las necesidades básicas, el desarrollo humano se refiere primordialmente a ser más, no a tener más. Poseemos el conocimiento y la tecnología necesarios para proveer a todos y para reducir nuestros impactos sobre el medio ambiente. El surgimiento de una sociedad civil global, está creando nuevas oportunidades para construir un mundo democrático y humanitario. Nuestros retos ambientales, económicos, políticos, sociales y espirituales, están interrelacionados y juntos podemos proponer y concretar soluciones comprensivas.

Responsabilidad Universal

Para llevar a cabo estas aspiraciones, debemos tomar la decisión de vivir de acuerdo con un sentido de responsabilidad universal, identificándonos con toda la comunidad terrestre, al igual que con nuestras comunidades locales. Somos ciudadanos de diferentes naciones y de un solo mundo al mismo tiempo, en donde los ámbitos local y global, se encuentran estrechamente vinculados. Todos compartimos una responsabilidad hacia el bienestar presente y futuro de la familia humana y del mundo viviente en su amplitud. El espíritu de solidaridad humana y de afinidad con toda la vida se fortalece cuando vivimos con reverencia ante el misterio del ser, con gratitud por el regalo de la vida y con humildad con respecto al lugar que ocupa el ser humano en la naturaleza.

Necesitamos urgentemente una visión compartida sobre los valores básicos que brinden un fundamento ético para la comunidad mundial emergente. Por lo tanto, juntos y con una gran esperanza, afirmamos los siguientes principios interdependientes, para una



forma de vida sostenible, como un fundamento común mediante el cual se deberá guiar y valorar la conducta de las personas, organizaciones, empresas, gobiernos e instituciones transnacionales.

3.2.- PRINCIPIOS

I. RESPETO Y CUIDADO DE LA COMUNIDAD DE LA VIDA

1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad

- a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.*
- b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.*

2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.

- a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.*
- b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.*

3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas

- a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.*
- b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.*

4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

- a. Reconocer que la libertad de acción de cada generación se encuentra condicionada por las necesidades de las generaciones futuras.*
- b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.*

Para poder realizar estos cuatro compromisos generales, es necesario:



II. INTEGRIDAD ECOLÓGICA

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

- a. *Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.*
- b. *Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.*
- c. *Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.*
- d. *Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.*
- e. *Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.*
- f. *Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.*

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

- a. *Tomar medidas para evitar la posibilidad de daños ambientales graves o irreversibles, aun cuando el conocimiento científico sea incompleto o inconcluso.*
- b. *Imponer las pruebas respectivas y hacer que las partes responsables asuman las consecuencias de reparar el daño ambiental, principalmente para quienes argumenten que una actividad propuesta no causará ningún daño significativo.*
- c. *Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.*



d. Prevenir la contaminación de cualquier parte del medio ambiente y no permitir la acumulación de sustancias radioactivas, tóxicas u otras sustancias peligrosas.

e. Evitar actividades militares que dañen el medio ambiente.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

b. Actuar con moderación y eficiencia al utilizar energía y tratar de depender cada vez más de los recursos de energía renovables, tales como la solar y eólica.

c. Promover el desarrollo, la adopción y la transferencia equitativa de tecnologías ambientalmente sanas.

d. Internalizar los costos ambientales y sociales totales de bienes y servicios en su precio de venta y posibilitar que los consumidores puedan identificar productos que cumplan con las más altas normas sociales y ambientales.

e. Asegurar el acceso universal al cuidado de la salud que fomente la salud reproductiva y la reproducción responsable.

f. Adoptar formas de vida que pongan énfasis en la calidad de vida y en la suficiencia material en un mundo finito.

8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido

a. Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo.

b. Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.

c. Asegurar que la información de vital importancia para la salud humana y la protección ambiental, incluyendo la información genética, esté disponible en el dominio público.



III. JUSTICIA SOCIAL Y ECONÓMICA

9. Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental

- a. *Garantizar el derecho al agua potable, al aire limpio, a la seguridad alimenticia, a la tierra no contaminada, a una vivienda y a un saneamiento seguro, asignando los recursos nacionales e internacionales requeridos.*
- b. *Habilitar a todos los seres humanos con la educación y con los recursos requeridos para que alcancen un modo de vida sostenible y proveer la seguridad social y las redes de apoyo requeridos para quienes no puedan mantenerse por sí mismos.*
- c. *Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones.*

10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

- a. *Promover la distribución equitativa de la riqueza dentro de las naciones y entre ellas.*
- b. *Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales.*
- c. *Asegurar que todo comercio apoye el uso sostenible de los recursos, la protección ambiental y las normas laborales progresivas.*
- d. *Involucrar e informar a las corporaciones multinacionales y a los organismos financieros internacionales para que actúen transparentemente por el bien público y exigirles responsabilidad por las consecuencias de sus actividades.*

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerequisites para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

- a. *Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas.*
- b. *Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.*



c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.

12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

a. Eliminar la discriminación en todas sus formas, tales como aquellas basadas en la raza, el color, el género, la orientación sexual, la religión, el idioma y el origen nacional, étnico o social.

b. Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible.

c. Honrar y apoyar a los jóvenes de nuestras comunidades, habilitándolos para que ejerzan su papel esencial en la creación de sociedades sostenibles.

d. Proteger y restaurar lugares de importancia que tengan un significado cultural y espiritual.

IV. DEMOCRACIA, NO VIOLENCIA Y PAZ

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia

a. Sostener el derecho de todos a recibir información clara y oportuna sobre asuntos ambientales, al igual que sobre todos los planes y actividades de desarrollo que los pueda afectar o en los que tengan interés.

b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

c. Proteger los derechos a la libertad de opinión, expresión, reunión pacífica, asociación y disensión.

d. Instituir el acceso efectivo y eficiente de procedimientos administrativos y judiciales independientes, incluyendo las soluciones y compensaciones por daños ambientales y por la amenaza de tales daños.

e. Eliminar la corrupción en todas las instituciones públicas y privadas.



f. Fortalecer las comunidades locales, habilitándolas para que puedan cuidar sus propios ambientes y asignar la responsabilidad ambiental en aquellos niveles de gobierno en donde puedan llevarse a cabo de manera más efectiva.

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

a. Brindar a todos, especialmente a los niños y los jóvenes, oportunidades educativas que les capaciten para contribuir activamente al desarrollo sostenible.

b. Promover la contribución de las artes y de las humanidades, al igual que de las ciencias, para la educación sobre la sostenibilidad.

c. Intensificar el papel de los medios masivos de comunicación en la toma de conciencia sobre los retos ecológicos y sociales.

d. Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.

15. Tratar a todos los seres vivientes con respeto y consideración

a. Prevenir la crueldad contra los animales que se mantengan en las sociedades humanas y protegerlos del sufrimiento.

b. Proteger a los animales salvajes de métodos de caza, trampa y pesca, que les causen un sufrimiento extremo, prolongado o evitable.

c. Evitar o eliminar, hasta donde sea posible, la toma o destrucción de especies por simple diversión, negligencia o desconocimiento.

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.

b. Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.

c. Desmilitarizar los sistemas nacionales de seguridad al nivel de una postura de defensa no provocativa y emplear los recursos militares para fines pacíficos, incluyendo la restauración ecológica.

d. Eliminar las armas nucleares, biológicas y tóxicas y otras armas de destrucción masiva.



- e. Asegurar que el uso del espacio orbital y exterior apoye y se comprometa con la protección ambiental y la paz.*
- f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.*

3.3.- EL CAMINO HACIA DELANTE

Como nunca antes en la historia, el destino común nos llama a buscar un nuevo comienzo. Tal renovación es la promesa de estos principios de la Carta de la Tierra. Para cumplir esta promesa, debemos comprometernos a adoptar y promover los valores y objetivos en ella expuestos.

El proceso requerirá un cambio de mentalidad y de corazón; requiere también de un nuevo sentido de interdependencia global y responsabilidad universal. Debemos desarrollar y aplicar imaginativamente la visión de un modo de vida sostenible a nivel local, nacional, regional y global. Nuestra diversidad cultural es una herencia preciosa y las diferentes culturas encontrarán sus propias formas para concretar lo establecido. Debemos profundizar y ampliar el diálogo global que generó la Carta de la Tierra, puesto que tenemos mucho que aprender en la búsqueda colaboradora de la verdad y la sabiduría.

La vida a menudo conduce a tensiones entre valores importantes. Ello puede implicar decisiones difíciles; sin embargo, se debe buscar la manera de armonizar la diversidad con la unidad; el ejercicio de la libertad con el bien común; los objetivos de corto plazo con las metas a largo plazo. Todo individuo, familia, organización y comunidad, tiene un papel vital que cumplir. Las artes, las ciencias, las religiones, las instituciones educativas, los medios de comunicación, las empresas, las organizaciones no gubernamentales y los gobiernos, están llamados a ofrecer un liderazgo creativo. La alianza entre gobiernos, sociedad civil y empresas, es esencial para la gobernabilidad efectiva.

Con el objeto de construir una comunidad global sostenible, las naciones del mundo deben renovar su compromiso con las Naciones Unidas, cumplir con sus obligaciones bajo los acuerdos internacionales existentes y apoyar la implementación de



los principios de la Carta de la Tierra, por medio de un instrumento internacional legalmente vinculante sobre medio ambiente y desarrollo.

Que el nuestro sea un tiempo que se recuerde por el despertar de una nueva reverencia ante la vida; por la firme resolución de alcanzar la sostenibilidad; por el aceleramiento en la lucha por la justicia y la paz y por la alegre celebración de la vida.



4.- LA CARTA DE LA TIERRA EN ACCIÓN MOTRIZ

4.1.- La Carta de la Tierra: un proyecto planetario para el siglo XXI

La Carta de la Tierra es un manifiesto que contiene dieciséis principios y sesenta y un apartados que expresan valores éticos y morales que pretenden preservar la vida en todo el planeta, lograr la integridad ecológica, extender la justicia social y económica y avanzar en la democracia y la paz mundial.

Esta iniciativa surgió en la cumbre mundial sobre la Tierra realizada en Río de Janeiro en 1992, también conocida como Conferencia de Naciones Unidas para el Medio Ambiente y el Desarrollo.

La redacción de La Carta de la Tierra se basó en un complejo proceso de consulta que implicó a grupos y expertos en diversas especialidades y regiones del mundo. El documento fue difundido a partir del año 2000 para que fuera utilizado en diferentes ámbitos y foros.

En octubre de 2003, la UNESCO adoptó una resolución que dice: “*reconociendo a La Carta de la Tierra como un importante marco ético para el desarrollo sostenible*”, lo que reafirma en los estados miembros la intención “*de utilizar La Carta de la Tierra como un instrumento educativo, particularmente en el marco de la Década de la Educación para el Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas (2005-2014)*”.

Sus principios tratan de fomentar la protección de la vida en toda su diversidad y la belleza de la Tierra, considerando que esta actitud es una obligación sagrada de la humanidad en este momento histórico hacia toda la comunidad de vida, puesto que en muchos aspectos está seriamente amenazada por agresiones constantes de diverso tipo e intensidad. Es por esto que estimula que las personas sean capaces de vivir mejor sin necesidad de acumular y poseer cada día más, orientando el desarrollo económico y social hacia el crecimiento cualitativo en vez del desarrollo acumulativo y destructor que se ha seguido hasta el momento presente.

La Carta de la Tierra constituye el gran proyecto ético de la humanidad para el siglo XXI, del mismo modo que en el siglo XX lo fue la Declaración Universal de los Derechos del Hombre que aprobó la Asamblea General de la ONU el 10 de diciembre



de 1948; aunque La Carta de la Tierra incluye todos estos derechos, así como el de los niños, las mujeres, los animales, la tierra, los océanos y la biosfera.

Muy al contrario de lo que pueda parecer, cada vez son más las grandes empresas y algunos Estados (Costa Rica, Holanda, Brasil y México) que apoyan esta iniciativa, que se organiza a través de dos centros temáticos: *Centro Carta de la Tierra de Educación para el Desarrollo Sostenible*, con sede en Costa Rica, y el *Centro Carta de la Tierra para la Estrategia y la Comunicación*, con sede en Suecia. Pero lo importante es constatar que cada día va extendiéndose el número de entusiastas de este gran movimiento social, mediante una red horizontal de organizaciones y personas individuales que desde todos los países del mundo contribuyen a su difusión y aplicación.

La Carta de La Tierra aspira a convertirse en una gran fuerza impulsora del profundo cambio que requiere la humanidad, la denominada “*Gran Transición hacia patrones sostenibles de desarrollo, local y globalmente, como indispensable para la supervivencia y prosperidad de la civilización humana en el siglo XXI. Lo que exige que una nueva visión ética se apodere de la imaginación y del corazón de los habitantes del mundo*” (Rockefeller, S.C., 2006:172). No obstante, esta nueva moral requiere ser puesta en práctica, por lo que es necesario pasar a la acción tratando de conectar con todo el arco del tejido social, es por esto que “*deben desarrollarse formas de usar la Carta de la Tierra en la vida cotidiana de las personas*” (Burkhanova, M., 2006:165).

Resulta indispensable que estos valores éticos sean transformados en patrones de conducta habituales, como es el caso de los *idealistas prácticos* holandeses, grupos cada vez más numerosos de jóvenes que se “*dedican a descubrir posibilidades concretas de consumo y producción responsables, logrando que otras personas mantengan estilos de vida sostenibles y ejerzan formas prácticas de solidaridad global, pero no lo consiguen mediante un reclamo moral para que se abstengan de consumir determinados productos, ni amenazándoles con escenarios fatalistas, sino mostrándoles con garbo que la ropa limpia es hermosa, que una buena alimentación es inteligente, que pueden adoptar una nueva y positiva identidad basada en una mezcla de rasgos culturales y étnicos provenientes de distintos entornos. De este modo demuestran que uno puede ser más, cuanto menos tiene*” (Roerink, A., 2006:131).



La Carta de la Tierra tiene en cuenta la riqueza que representan los juegos tradicionales y el repertorio motor que está presente en todas las culturas del planeta, de ahí que estimule su conservación y difusión. Ya en su preámbulo establece que:

“Para seguir adelante, debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común” (Corcoran, P.B., Vilela, M., Roerink, A. et al., 2006:24) lo que indica, ante todo, que toda la especie humana es valedora de la herencia cultural de todos los pueblos y entre ellas se encuentran los juegos tradicionales.

Las diferentes tradiciones han ido destilando juegos como un modo seguro y eficaz de educar y socializar a los miembros más jóvenes del grupo, pero ante el empuje de la globalización y el potencial cada vez más intenso del deporte, muchas de las manifestaciones de estas tradiciones están siendo transformadas y homogeneizadas. Varios principios y preceptos de la Carta de la Tierra incide en la preservación de los bienes culturales, que como los juegos tradicionales, suponen un tesoro pedagógico para educar a las nuevas generaciones en el amor a la vida y la naturaleza. El principio nº 1 apartado b establece una clara vocación de: *“Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad”* (Corcoran, P.B., Vilela, M., Roerink, A. et al., 2006:42). También el apartado b del principio nº 8 pretende alertar en torno a la necesidad de salvaguardar estos legados culturales: *“Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano”*(Corcoran, P.B., Vilela, M., Roerink, A. et al., 2006:66). En esta misma dirección cabe interpretar el contenido del principio nº 12 apartado b: *“Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible”* (Corcoran, P.B., Vilela, M., Roerink, A. et al., 2006:86)

Incluso en su corolario final denominado *El camino hacia delante*, la Carta de la Tierra reafirma su convicción de preservar el gran legado cultural de la humanidad como una necesidad perentoria ante los grandes retos que tenemos que asumir los



habitantes actuales de este planeta: *“Debemos desarrollar y aplicar imaginativamente la visión de un modo de vida sostenible a nivel local, nacional, regional y global. Nuestra diversidad cultural es una herencia preciosa y las diferentes culturas encontrarán sus propias formas para concretar lo establecido. Debemos profundizar y ampliar el diálogo global que generó la Carta de la Tierra, puesto que tenemos mucho que aprender en la búsqueda colaboradora de la verdad y la sabiduría.*

Que el nuestro sea un tiempo que se recuerde por el despertar de una nueva reverencia ante la vida; por la firme resolución de alcanzar la sostenibilidad; por el aceleramiento en la lucha por la justicia y la paz y por la alegre celebración de la vida” (Corcoran, P.B., Vilela, M., Roerink, A. et al., 2006:170).

Los juegos tradicionales suponen un valor a preservar en la medida que representan un bien colectivo, un auténtico tesoro depositado en la cultura popular, de modo que si se eligen aquellos en los que sus reglas estipulen como condición poner en práctica los valores que trata de divulgar La Carta de la Tierra, podrán contribuir de manera eficaz a popularizarlos, caso de que se les de la necesaria difusión, y al mismo tiempo, poner a salvo un importante patrimonio de la humanidad para *“proteger la diversidad e identidad de todas las culturas y lenguajes evitando la uniformidad progresiva, la erosión de las identidades de civilizaciones anuentes a reconocer los muchos puentes que las unen y no los aspectos que las separan; de tal forma que la solidaridad se inspire en los principios éticos universalmente aceptados”* (Mayor Zaragoza, F., 2006:123).

En el marco de esta disyuntiva tan necesaria en estos momentos se inscribe el proyecto que se ha originado en el Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la universidad de Lleida. Se ha considerado que es esta una oportunidad relevante, además de un compromiso y una responsabilidad moral con este tiempo histórico que nos ha tocado vivir, poner al servicio de este bello y planetario proyecto toda la energía, experiencia y trabajo del grupo y tratar de aportar con toda humildad, basándonos en los postulados de la Ciencia de la Acción Motriz, de la Praxiología Motriz, un catálogo descriptivo de juegos tradicionales, danzas y situaciones motrices diversas que cuando se activen, lo que puede hacerse de modo lúdico y divertido, se pongan en práctica todos los valores y principios éticos en los que se fundamenta esta declaración.



Se trata en suma, de trasladar a la vida cotidiana de las personas los valores y principios éticos de La Carta de La Tierra a través de algo tan cercano y popular como son los pasatiempos que exigen la implicación de la motricidad, que tanto abundan, en muy diversas formas y expresiones, en todas las culturas humanas.

4.2.- La Praxiología Motriz y la Carta de la Tierra

Todos, absolutamente todos los valores que alimentar puedan a sistemas de creencias y de pensamiento harto sofisticados e incluso rebuscados, son susceptibles de ponerse en práctica mediante situaciones motrices, pudiendo constituir muchas de ellas juegos tradicionales, cuyas acciones motrices, es decir el modo peculiar de actuar como consecuencia de las condiciones o reglas de juego estipuladas, exigen llevar a cabo determinados patrones de conducta que pueden ser congruentes con el valor que se trata de potenciar o poner en práctica.

Como pone en evidencia la Praxiología Motriz o ciencia de la Acción Motriz creada por Pierre Parlebas, toda práctica motriz desencadena en el protagonista de la misma, todo un complejo cortejo de procesos activos que le afectan total y plenamente, y que condicionan en buena medida, no solo sus comportamientos motores, sino sus afectos, su intelecto, sus emociones y toda su biografía.

De modo que no existen prácticas motrices asépticas, sino que cada situación motriz que se elija poner en práctica responde a una determinada lógica interna (Parlebas, P., 2001:302), una especie de genoma práxico o patrón de organización que determina el tipo de acciones motrices que protagonizan los participantes cuando se inicia su práctica, de modo que cuando esta situación motriz es orientada en la dirección de los efectos pedagógicos perseguidos (Parlebas, P., 2001:186) es susceptible de transformar en la dirección esperada las conductas motrices de los educandos, lo que afecta no solo a sus esquemas de pensamiento o de sentimiento, sino a sus pautas de actuación, a su *modus operandi* cotidiano.

La conducta motriz (Parlebas, P., 2001:85) es el modo peculiar con el que cada persona lleva a cabo las acciones motrices, siendo la transformación optimizante de las conductas motrices de los alumnos el objetivo de la acción pedagógica de la educación



física. Pero para que esta acción pueda realizarse de manera eficaz es un requisito previo que el pedagogo elija las situaciones motrices a plantear en clase de manera congruente con los objetivos educativos establecidos previamente. Es por esto que los conocimientos básicos de la Praxiología Motriz suponen una pieza clave en este proceso.

La Praxiología Motriz concibe los juegos y cualquier situación motriz como un sistema praxiológico cuyo patrón de organización o lógica interna viene determinado por sus reglas o condiciones de juego, lo que permite concebir su estructura en función de una serie de rasgos referidos a las relaciones que mantiene cualquier jugador con:

- a) los demás participantes en el juego,
- b) el espacio de juego,
- c) el modo de contabilizar el tiempo,
- d) los materiales utilizados.

Para elegir una situación motriz cualquiera resulta preciso determinar el objetivo que pretende conseguirse con su puesta en práctica. En el caso que nos ocupa se trata de poner en práctica el valor o conjunto de valores que adquieren relevancia en La Carta de La Tierra, de modo que si se logra establecer un elevado nivel de congruencia entre cada uno de los diferentes valores contenidos en este documento con los rasgos pertinentes de la lógica interna de los juegos tradicionales y otras muchas situaciones motrices, se estará en disposición de construir un catálogo de situaciones motrices que tengan la peculiaridad de activar y poner en marcha entre los participantes los valores contenidos en La Carta de la Tierra.

Es posible obrar mediante un método científico para construir un catálogo de estas características, de modo que una vez realizado y difundido requerirá ser aplicado en muy diferentes ámbitos de las sociedades humanas. Aún así, este proceso no asegura que en todo el planeta los practicantes de estos juegos comiencen de manera espontánea a adoptar conductas motrices optimizadas en la dirección de los ideales que aparecen en La Carta de la Tierra, puesto que toda persona puede decidir si desea participar o no en las situaciones motrices planteadas (sean juegos o danzas) por los profesores, animadores o monitores encargados de divulgarlos, pero lo que si es seguro es que, una vez haya decidido participar, deberá hacerlo mediante acciones motrices congruentes con La Carta de la Tierra, lo que sin duda alguna supondrá ya un magnífico logro.



Tampoco puede soslayarse que encontrándonos plenamente en la Década por la Educación del Desarrollo Sostenible (2005-2014) auspiciada por las Naciones Unidas, resulta necesaria la aplicación de la pedagogía de las conductas motrices, es decir, la educación física concebida como *“una práctica de intervención que influye en las conductas motrices de los participantes, en función de las normas educativas implícitas o explícitas. El ejercicio de esta influencia normativa provoca por lo general una transformación de las conductas motrices, un proceso que sitúa la cuestión de la transferencia de aprendizaje en el centro de las preocupaciones del motricista”* (Parlebas, P., 2001:172), por lo que deviene una necesidad urgente si se pretende lograr una auténtica revolución social en las actitudes, usos y costumbres de los habitantes del planeta en relación a la puesta en práctica de los valores contenidos en La Carta de la Tierra.



4.3.- El proyecto de la Carta de la Tierra en Acción Motriz

En el seno del Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la universidad de Lleida, surgió a comienzos de septiembre de 2006, la voluntad de llevar a cabo la elaboración de un catálogo descriptivo de juegos tradicionales, danzas y ejercicios físicos diversos, que cuando se ponga en práctica sea capaz de *activar procesos prácticos congruentes con los valores contenidos en la Carta de la Tierra, para que de este modo, todos los seres humanos que pueblan este planeta puedan aprender a utilizarlos, si así lo desean, jugándolos y practicándolos*; habida cuenta de que compartimos plenamente los principios éticos contenidos en este documento, al que consideramos un referente moral ineludible en el siglo XXI, estando plenamente implicados todos los ámbitos de la vida social, desde el local hasta el supranacional y global, por lo que esta contribución, aunque humilde, se vuelve necesaria en el proceso colectivo que afecta a toda la humanidad.

Este proyecto se ha hecho extensivo a toda a toda la universidad de Lleida, muy especialmente en el INEFC, institución a la que está vinculado este grupo de investigación. De manera que en el curso académico 2006-2007, los estudiantes de segundo curso han preparado un proyecto de intervención social basado en situaciones motrices que pongan en acción algunos de los principios de La Carta de la Tierra. Este proyecto coordinado en las asignaturas de Juegos Cooperativos, Bailes y Danzas, Sociología del Deporte y Proyectos de Investigación II (PI-2), celebró el 26 de abril de 2007, día de la universidad de Lleida, un acto colectivo y multitudinario en el parque de la Mitjana, junto al río Segre, en el que los estudiantes pusieron en acción, con la implicación de escolares, discapacitados y ancianos, algunas de las situaciones motrices diseñadas y experimentadas, como testimonio fehaciente y explícito de que es factible concelebrar la fiesta de la vida de manera activa, alegre y lúdica.

El proyecto de *La Carta de la Tierra en Acción Motriz* fue compartido en el X Seminario Internacional de Praxiología Motriz celebrado en la ciudad de Vitoria durante el mes de noviembre de 2006, con investigadores y profesores, colegas de otros grupos y laboratorios de España y otros estados: Francia, Portugal, Argentina, Chile y Brasil, habiendo recibido de todos ellos una acogida entusiasta, pero también comprometida



para contribuir activamente en este proyecto a través del centro de documentación virtual www.praxiologiamotriz.inefc.es, de manera que estemos implicados el mayor número posible de instituciones universitarias y de personas.

De modo más preciso y concluyente, este proyecto pretende: *seleccionar*, dentro de los dominios de acción motriz (Parlebas, P.,2001:161); *buscar*, dentro del patrimonio lúdico de la humanidad y *diseñar* o crear si fuera preciso, situaciones motrices (juegos, ejercicios, danzas...) que sean congruentes con los valores derivados de los 16 principios establecidos en La Carta de la Tierra y de cada uno de sus apartados, con el fin de construir un inventario motor que pueda ser puesto en práctica de modo sencillo y eficaz por todo tipo de personas, al margen de su edad, género y cultura.

Como procedimiento metodológico seguido, se ha aplicado el análisis de contenido axiológico a los principios de la Carta de la Tierra para desvelar los valores éticos y morales que están implícitos en ellos. Se deduce de este análisis que en la mayoría de casos cada apartado del documento remite a un determinado valor, aunque exista alguno en el que se ha deducido más de uno, por considerarlos de especial relevancia.

Los 61 apartados contenidos en La Carta de La Tierra han quedado agrupados en tres grandes dimensiones, como consecuencia de asociar cada valor analizado con algún rasgo práxico que sea congruente, en el sentido de que activa precisamente ese valor y no otro.

La primera dimensión puede considerarse como previa, se denomina *infrajuego*, por ser una situación anterior al juego consistente en pactar las reglas o condiciones del mismo entre los participantes. Se trata de un *casi juego* en el que pueden incluirse los modos de sorteo para establecer las elecciones de los diferentes grupos o equipos, así como las precondiciones del juego en la que los participantes tienen la necesidad de activar el pacto para consensuar las reglas en las que van a jugar teniendo en cuenta una sencilla consigna inicial, como pueda ser la condición de colaborar todos, de llegar todos juntos, de construir los objetos del juego de manera sostenible o de crear una danza colectiva e incluso también de aportar entre todos la música o el ritmo que sirva de soporte a la situación de expresión motriz planteada.



Otra dimensión es la derivada de la lógica interna de las situaciones motrices que se van a elegir o diseñar. Se trata del conjunto de rasgos internos del juego que se corresponden de manera congruente con gran parte de los valores de la declaración, lo que determina la especificidad de este trabajo. De cada uno de los componentes estructurales del juego se derivan principios activos que debe incorporar cualquier situación motriz que desee activar un determinado principio o apartado de la Carta de la Tierra. Para mayor claridad se muestra cada uno de estos rasgos así como los apartados que activa, añadiendo una breve síntesis del mismo, que hace referencia estrictamente al valor de referencia y no al contenido textual.

Finalmente, aparece otra dimensión que responde a las exigencias de la lógica externa, es decir, de las condiciones que no siendo propias del juego, se incorporan para darle un matiz intercultural, ético o pedagógico, habida cuenta de que no han podido desarrollarse todos los valores mediante su asociación directa a rasgos práxicos.

De modo que no queda ningún valor de los descritos en el análisis de contenido sin su correspondiente rasgo o condición que sea capaz de activarlo de manera congruente, es decir, que para cada valor se puedan poner en práctica situaciones motrices que lo activen de manera eficaz, bien es verdad que algunos de los rasgos mostrados son comunes, en algunos casos, a muy diferentes valores, sin embargo, esta reiteración no aparece aquí para no hacer excesivamente extensa esta explicación.

DIMENSIÓN PREVIA DEL JUEGO.	
1) Infrajuego, aquella situación previa a la elaboración de un juego o situación motriz que ha sido pactada previamente por los participantes:	13b.- Toma de decisiones democráticas
	13c.- Derecho a la libertad de opinión, expresión, reunión, asociación y disensión.
DIMENSIONES DERIVADAS DE LA LÓGICA INTERNA.	
a) Dimensión relación con los demás:	
2) Prácticas motrices (toda aquella práctica que tiene un objetivo motor) que premia el respeto de las reglas, donde el sistema de puntuación descuenta por las infracciones cometidas:	13e.- Eliminar la corrupción.
3) Práctica motriz sin eliminaciones:	1a.- Toda forma de vida tiene valor en sí misma independientemente de su utilidad.
	3ª.- Garantizar derechos y libertades.
4) Prácticas motrices que condonen la eliminación:	10b.- Condonación deuda internacional de naciones en desarrollo.
5) Práctica psicomotriz contemplativa, sin interacción con otros, como pueda ser la observación de pájaros:	15b.- Proteger a los animales salvajes.
	15c.- Evitar la destrucción de especies.



6) Práctica sociomotriz cooperativa, en la que se interacciona con los demás participantes de modo positivo:	1b.- Dignidad inherente a todos los seres humanos.
	2ª.- Proteger los derechos de las personas.
	2b.- Quién más tiene más aporta al bien común.
	8ª.- Cooperación científico técnica en sostenibilidad.
	9ª.- Derecho a una vida digna.
	9b.- Derecho a la educación y recursos básicos.
	9c.- Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables y servir a los que sufren.
	10a.- Distribución equitativa de la riqueza dentro de las naciones y entre ellas.
	12a.- Eliminar toda discriminación.
	12c.- Apoyar a los jóvenes.
	12d.- Proteger y restaurar lugares de importancia cultural y espiritual
	13f.- Fortalecer las comunidades locales.
	15c.- Evitar la destrucción de especies.
	16a.- Alentar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación.
	16b.- Utilizar la colaboración en la resolución de problemas.
	16c.- Emplear los recursos militares para fines pacíficos.
16d.- Eliminar cualquier tipo de armas.	
16e.- Que el espacio orbital exterior sea un escudo ambiental y de la paz.	
16f.- Instaurar la paz como relación correcta.	
7) Práctica sociomotriz cooperativa con cambio de rol:	11c.- Proteger a las familias y garantizar la crianza amorosa.
8) Prácticas sociomotrices de interacción ambivalente:	1ª.- Interdependencia.
	5b.- Salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera.
	5d.- Controlar y erradicar organismos exógenos.
9) Prácticas de expresión motriz cooperativa:	5ª.- Planes de desarrollo sostenibles.
	5c.- Recuperar especies y ecosistemas en peligro.
	7d.- Precios sostenibles.
	8c.- Derecho a información ambiental y de la salud.
	10d.- Transparencia financiera internacional.
13d.- Acceso a una administración y justicia independiente.	



10) Prácticas de introyección motriz cooperativa que implican atención propioceptiva y autoconocimiento:	7e.- Acceso universal a la salud.
	8b.- Sabiduría tradicional y espiritual que contribuyen a la sostenibilidad ambiental y humana.
	10c.- Comercio sostenible.
	13a.- Derecho a la información ambiental.
	14b.- Educación sostenible.
	14c.- Medios de comunicación sostenibles.
b) Dimensión relación con el espacio de práctica:	
11) Situaciones de adaptación motriz a un espacio salvaje (desconocido, imprevisto, no estandarizado) en las que se cuida el medio de práctica:	6b.- Responsabilidad en el daño ambiental.
12) Situaciones de introyección motriz en las que se cuida el medio de práctica:	6d.- Prevenir la contaminación del medio ambiente.
	6e.- Evitar actividades militares que dañen el medio ambiente.
13) Situaciones de adaptación motriz cooperativa en las que el medio de práctica se cuida con esmero.	4a.- Preservar lo necesario para las generaciones futuras.
	4b.- Administración eficaz y justa del planeta.
	5f.- Límites al crecimiento de los recursos no renovables.
	7c.- Tecnología sostenible.
	7f.- Calidad de vida y límites al crecimiento.
c) Dimensión relativa al uso del tiempo de juego:	
14) Situaciones motrices sin victoria:	1b.- Potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.
d) Dimensión respecto al uso de los materiales necesarios para la práctica:	
15) Situaciones motrices en las que se premie el cuidado de los objetos de práctica:	1a.- Toda forma de vida tiene valor en sí misma independientemente de su utilidad.
	15a.- Cuidar a los animales.

Pero como ya se ha avanzado, no a todos los principios éticos se les ha logrado asociar con algún rasgo práxico perteneciente a la lógica interna, hasta el momento, de ahí que también se tengan en cuenta algunas condiciones establecidas por la lógica externa, en este caso muy justificadamente, ya que se trata de encontrar prácticas motrices para todos los valores detectados en el análisis de contenido.



DIMENSIÓN DERIVADA DE LA LÓGICA EXTERNA.	
16) Aplicación de las 4 R: Reciclar, Respetar, Reutilizar, Regalar:	3b.- Justicia social y económica.
	6c.- Previsión de las acciones humanas acumulativas.
	7a.- Reciclar.
17) Cambios de rol de género:	11a.- Derechos humanos de mujeres y niñas.
	11b.- Participación social activa de la mujer.
18) Ecojuegos:	12b.- Defender indigenismo sostenible.
19) Impacto mínimo en un medio de práctica:	5e.- Uso sostenible de los recursos renovables.
	6a.- Evitar daños ambientales.
	7b.- Desarrollo energías renovables.
20) Utilización de materiales de origen natural para practicar en un entorno natural.	5d.- Controlar y erradicar organismos exógenos.

De manera que aplicando cada uno de los 20 rasgos que se acaban de describir, catorce correspondientes a condiciones de la lógica interna, uno que es previo al juego, un infrajuego, y cinco a condiciones impuestas desde la lógica externa, para la búsqueda, elección o diseño de las diferentes situaciones motrices, se habrán desarrollado de manera congruente todos los valores aparecidos en La Carta de la Tierra, por lo que se estará en condiciones de empezar a confeccionar la descripción pormenorizada de cada una de ellas.

Este proyecto se ha organizado en tres fases o periodos que implican procedimientos metodológicos y estrategias diferentes pero estrechamente vinculadas, a saber:

Fase A.- En la que se está actualmente en curso. Se ha diseñado el método de trabajo que se acaba de exponer como fase previa a la elaboración de un prototipo o modelo, es decir, un programa práctico que sea capaz de activar de modo lúdico todos los valores contenidos en La Carta de La Tierra.

Este periodo viene acompañado de una serie de experiencias pedagógicas de las que también se ha informado, pero que tendrán continuidad en años sucesivos, puesto que una vez esté elaborado este programa de juegos y danzas (marzo 2008) se espera poder ponerlo en práctica en muy diferentes ámbitos sociales de la ciudad de Lleida: escuelas, institutos, centros docentes de población con discapacidades y centros de ancianos.



Fase B.- Construcción de una base de datos en relación a La Carta de la Tierra, mediante la cual, se espera poner al servicio de toda la comunidad la posibilidad de tener acceso directo a todos los juegos, danzas y situaciones motrices que activen los valores de este documento, que habrán sido previamente analizados y seleccionados por personal cualificado del laboratorio de Praxiología Motriz del INEFC de Lleida.

Se ha confeccionado una ficha descriptiva de recogida de datos para posibilitar a través del centro de documentación virtual www.praxiologiamotriz.inefc.es, que cualquier persona individual o entidad pueda colaborar activamente enviando los juegos, danzas y situaciones motrices que considere adecuadas, teniendo en cuenta las condiciones que se establecen en la ficha guía, además de los laboratorios universitarios que ya están implicados en este proyecto y los profesores y estudiantes del INEFC de la universidad de Lleida.

Fase C.- Aplicación de la *pedagogía de las conductas motrices*, habida cuenta de que esta estrategia docente puede suponer una auténtica revolución en la manera de abordar la enseñanza de la educación física. Es por esto que este proyecto pretende llevar a cabo un catálogo descriptivo de conductas motrices sostenibles, de tal modo que mediante este soporte, los docentes puedan evaluar el proceso mediante el cual los alumnos van transformando de manera óptima sus conductas motrices de acuerdo a los valores sustentados por *La Carta de La Tierra*.

Esperamos las aportaciones y críticas de los colegas que se han comprometido a colaborar en este proyecto, así como el de toda la comunidad científica interesada. Confiamos que no será baldío el esfuerzo en aras de lograr que millones de personas en todo el planeta puedan jugar divertida y libremente a poner en práctica los principios y valores éticos que alberga *La Carta de la Tierra*, una esperanza real en un mundo sostenible y pacífico, que puede ejercitarse de manera activa y vivencial.



5.- LA SEMANA DE LA TIERRA

Gaia, la madre Tierra, necesita todos los días del compromiso activo de todos los habitantes del planeta en este tiempo histórico, para tratar de modificar el rumbo de la economía y de la sociedad con el fin de hacer sostenible la vida. Pero mientras esta necesidad siga siendo un sueño, tendremos que ponernos a trabajar activamente, para que cuanto menos, desde la humilde contribución de cada cual, lograr frenar los desastres que se avecinan y hacer cada día que ese sueño, el de la armonía, la sostenibilidad y la paz planetaria, sea algún día una realidad. De ahí que desde el ámbito de la Educación Física deseemos hacer una humilde contribución.

La propuesta de dedicar de forma intensa y monográfica una **semana a la Tierra** implica a todos los centros educativos, culturales y cívicos de cualquier ciudad del planeta. Se puede llevar a cabo durante los meses de marzo, abril y mayo en el hemisferio Norte, y en septiembre, octubre y noviembre en el hemisferio Sur, con el fin de hacerla coincidir con la emergencia de la primavera, ciclo natural que expresa mejor que ningún otro el estallido de la fuerza vital, de la vida en todo su apogeo, no obstante, cualquier semana del año puede ser adecuada para fin tan hermoso, loable y necesario.

La propuesta se concreta a través de materiales didácticos para diseñar un programa de *Educación Física Sostenible* porque, además de tener su origen en un centro como el INEFC especialista en Educación Física, se parte de la consideración apriorística de que es precisamente esta disciplina pedagógica, la que es capaz de acrisolar y coordinar un proyecto que viene presidido por la acción, por un enactuar (poner el cuerpo en acción) que tiene en la acción motriz su expresión original y pertinente. Otras disciplinas pedagógicas tienen mucho mayor rango y consideración académica y social, pero carecen del contexto real que supone siempre la acción motriz: andar, correr, bailar, jugar, saltar..., son acciones motrices de suyo reales y cotidianas. Si el proyecto consiste en ponernos en acción que mejor que la acción motriz para galvanizar todas las acciones educativas, culturales y sociales que puedan plasmarse en situaciones colectivas, sean grandes, medianos o pequeños grupos.

Procediendo de este modo queda patente que las acciones dejan siempre su huella,



esperando y deseando se trate de una herencia alegre, benefactora y festiva. Se puede aprender con ilusión y gozo a respetar y ayudar a nuestro planeta a recuperarse de las graves lesiones que sufre en estos momentos producidas por el actuar humano, pues no es sino a partir de la reacción sanadora y restauradora de la especie humana que será posible la salvación para todos.

Se propone celebrar la **Semana de la Tierra** en todos los colegios, institutos, facultades, asociaciones culturales y centros cívicos de la ciudad que decida acoger este proyecto y responsabilizarse de su gestión y organización, para lo cual se facilita a los profesores y responsables de los mismos, unas fichas descriptivas de los juegos, danzas y situaciones motrices que ponen en acción motriz los valores recogidos en *La Carta de la Tierra*, de manera que todos los ciudadanos no solo conozcan tan importante declaración universal, sino que hayan sido capaces de ponerla en práctica de manera lúdica y divertida, o al menos así lo haya hecho algún familiar o vecino que pueda contárselo.

Otras instituciones políticas y ciudadanas pueden ponerse al frente de esta iniciativa, cualquiera que sea su ámbito territorial, social o político, pero en principio se considera que el municipio es la institución más próxima al ciudadano, pero además porque muchos municipios se han acogido desde hace tiempo a la Agenda 21 de las Naciones Unidas que supone, así mismo, un empuje considerable a los valores contenidos en *La Carta de la Tierra*.

El modo en como cada centro educativo, cultural o social decida poner en marcha el proyecto dependerá de su propia iniciativa, así como de las orientaciones que desee hacerle cada municipio. No obstante cabe hacer algunas consideraciones y sugerencias de tipo general:

- a) El programa se concreta a partir de contenidos procedimentales específicos del área de Educación Física pero que pueden ser asumidos por todas las otras disciplinas pedagógicas habida cuenta de su carácter práctico. Quiere esto decir que el resto de asignaturas y profesores pueden y deben constituirse en partes activas del proyecto asumiendo acciones concretas en su horario de dedicación y compartiendo los momentos de



- fiesta colectiva: a la entrada y salida del centro, en el tiempo de recreo o en horario especialmente dedicado a esta actividad.
- b) Resulta obvio que todos los profesionales de la cultura física, sean o no profesores, resultan especialmente implicados y por ello responsabilizados para llevar a cabo en los horarios dedicados a su labor en los centros de trabajo (colegios, gimnasios, centros cívicos...) buena parte de las situaciones motrices que se proporcionan con las fichas adjuntas, como un modo práctico de celebrar la **Semana de la Tierra**.
- c) El Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la universidad de Lleida, pone a disposición de los municipios, colegios, asociaciones y centros cívicos que así lo soliciten, asesoramiento en la puesta en práctica de los recursos pedagógicos que están descritos en las fichas adjuntas, a tal fin pueden contactar con la página web: *www.praxiologia.motriz.inefc.es*
- d) Se propone que el viernes de la **Semana de la Tierra**, pueda celebrarse una gran fiesta con juegos, danzas y deportes en algún parque público o lugar emblemático de la ciudad, especialmente vinculado con la naturaleza, de modo que todos los centros y personas participantes en este proyecto puedan compartir y vivenciar que es posible construir un mundo mejor, jugando y divirtiéndose en armonía y hermandad.
- e) Es propósito de esta proyecto que a tenor del eco social que pueda tener en la presente convocatoria, llegue a constituirse en una Fiesta Popular en el calendario ciudadano de la ciudad que lo acoja, de manera que a lo largo de los años se convierta en un referente ciudadano colectivo especialmente acogedor, apacible, solidario y sostenible en el horizonte del siglo XXI.
- f) Caso de que se considere en algún municipio o centro que una semana es demasiado tiempo para dedicarle a Gaia, la madre Tierra, puede activarse el plan B de este proyecto, consistente en organizar *La Fiesta de la Tierra* durante un solo día realizando alguna concentración colectiva en un parque público de la ciudad o gran explanada, tal y como se hizo en la ciudad de LLeida el 25 de abril de 2007.



6.- LA FIESTA DE LA TIERRA

Supone el colofón y la celebración colectiva de la **Semana de la Tierra** o en caso de que ésta no se lleve a cabo, puede suponer una alternativa muy disminuida (plan B), pero que puede hacer las primeras ediciones las veces de experiencia piloto.

Se puede organizar este evento en un parque público o en un gran espacio, preferiblemente natural, en donde se puedan instalar por parte de la institución o instituciones organizadores, diversas estaciones o escenarios en los que, bajo la dirección de profesores de Educación Física o especialistas en cultura física, se pongan en práctica las situaciones motrices recogidas en las fichas descriptivas que componen los *materiales didácticos de Educación Física Sostenible* que aparece en páginas posteriores, producto del proyecto de *La Carta de la Tierra en Acción Motriz*. Estos talleres o escenarios práctico-lúdicos pueden estar a cargo de diversos tipos de voluntarios: jóvenes estudiantes, miembros de ONGs, ancianos u otros.

La **Fiesta de la Tierra** puede funcionar a modo de un gran parque temático, de manera que las personas asistentes puedan disponer de un plano o croquis del espacio, así como con los tiquets o entradas que dan derecho a participar en todas y cada una de las estaciones lúdico-prácticas organizadas. De hecho puede funcionar como una feria de atracciones típica en las fiestas de cualquier pueblo o ciudad.

Es muy importante tener en cuenta que se trata de una fiesta participativa, en la que de manera activa se lleva a cabo un encuentro ciudadano, por lo que hay que considerar diversas prácticas colectivas en gran grupo para el comienzo y la clausura de la fiesta (una danza colectiva por ejemplo). Se desaconseja que en modo alguno se incorporen a la misma espectáculos del tipo que sean (dramáticos, circenses, musicales...) en los que los asistentes tan solo puedan participar de manera pasiva como espectadores, dado que se trata de una fiesta activa en la que es condición imprescindible que todas aquellas personas que asistan y lo deseen puedan participar de todas las situaciones motrices organizadas.



7.- MATERIALES PARA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SOSTENIBLE

Como bien avanza su título, lo que a continuación se muestra no son más que materiales y procedimientos, es decir, recursos prácticos, con los que se puede construir un programa de Educación Física Sostenible congruente (esta es la palabra clave) con los principios y apartados de *La Carta de la Tierra*.

Se trata de un proceso, explicado en páginas anteriores, que está abierto, es decir, tiene carácter provisional en la medida que cualquier persona o colectivo puede ampliar el número de fichas descriptivas que aparecen en cada una de las veinte variables o epígrafes en que se han organizado las diferentes situaciones motrices (juegos, danzas o ejercicios), siempre y cuando las nuevas incorporaciones respeten la condición metodológica indispensable que establece que: **la lógica interna de las prácticas motrices diseñadas o seleccionadas tiene que ser congruente con alguno o varios de los principios y apartados contenidos en *La Carta de la Tierra*.**

A cada uno de los diferentes epígrafes, tal y como se explica en el capítulo dedicado a *La Carta de la Tierra en Acción Motriz*, le corresponden determinados rasgos de la lógica interna de las prácticas motrices seleccionadas, que se ha tratado resulten congruentes con los valores que están presentes en *La Carta de La Tierra*. De manera que llevando a cabo una situación motriz de cada una de los 20 grupos de situaciones se asegura la puesta en acción de todos los valores contenidos en este documento.

El primero corresponde a un rasgo que activa el proceso de aprendizaje hacia el pacto de las reglas o condiciones del juego, lo que se denomina infrajuego o aquellos procesos que ocurren antes del juego.

Los dieciséis siguientes corresponden a rasgos prácticos, es decir a las características propias de cada situación motriz por el hecho de constituirse como tal, es lo que se denomina lógica interna del juego o patrón de organización que propicia que las acciones motrices del juego sean de una u otra manera. Unas situaciones se hacen en solitario, otras en compañía de otras personas y también las hay, de forma mayoritaria, aquellas en que necesariamente se debe interaccionar con los demás participantes.



Muchas de estas situaciones son de cooperación, pero también existen juegos paradójicos, situaciones de adaptación al entorno o de expresión motriz.

Los cinco últimos epígrafes se han debido construir a partir de rasgos externos al juego, puesto que no se han encontrado situaciones de naturaleza motriz que fueran congruentes con aspectos tales como: el género, los ecojuegos, el reciclaje, el mínimo impacto sobre el medio o la utilización de materiales de origen natural, todos ellos presentes como valores de *La Carta de la Tierra*.

A partir de esta propuesta los profesionales de la educación y la cultura física pueden elegir aquellas situaciones que se adapten mejor a las condiciones de su centro de trabajo, pudiendo utilizar estos recursos o aquellos que consideren oportunos, pero siempre teniendo muy en cuenta la relación de congruencia entre el objetivo de la **Semana de la Tierra**, que consiste en activar los valores presentes en *La Carta de la Tierra* y las situaciones motrices seleccionadas.

Desde este programa se aconseja que, al menos las sesiones de Educación Física durante la semana propuesta, se organicen de acuerdo a la selección de contenidos descritos en las fichas propuestas, y que en cualquier caso, a tenor de la dinámica a seguir en todo el centro, se puedan diseñar situaciones motrices para grandes grupos en momentos puntuales (todo el centro). En cualquier caso, remitimos a todas las personas interesadas consulten la página web www.praxiologiamotriz.inefc.es, en donde podrán encontrar en el apartado dedicado a *La Carta de la Tierra en Acción Motriz*, tanto el proceso científico llevado a cabo para el diseño de estos materiales como distintas ideas y sugerencias para diseñar situaciones motrices alternativas a las propuestas, claro está, respetando las condiciones del proyecto.

Es importante tener muy presente que la fiesta que se propone celebrar el viernes de la **Semana de la Tierra** en algún parque público y preferiblemente con entorno natural de la ciudad, consistirá en la participación activa y espontánea de todos los asistentes que así lo deseen en juegos y situaciones motrices llevados a cabo en un gran escenario natural, a modo de feria lúdica o parque temático, que podrán visitar y jugar todas las personas que allí concurran. A tal fin puede servir de referencia la fiesta que el 25 de abril del año 2007 se celebró en el Parque de la Mitjana de la ciudad de Lleida.



Todas las propuestas que habiliten los escenarios activados durante ese día, **La Fiesta de la Tierra**, pueden elaborarse a partir de las 61 fichas descriptivas de *La Carta de la Tierra en Acción Motriz* que se presentan a continuación, tantas como apartados tiene *La Carta de la Tierra*, aunque este número es simbólico, dado que no existe una relación directa entre cada apartado y las situaciones motrices seleccionadas, sino entre los diferentes epígrafes (20) y los apartados de *La Carta de la Tierra* contenidos en cada uno de ellos, pero hemos considerado que este era un buen número como ejemplo.

Por otra parte, se considera de gran importancia y utilidad que los asistentes a **La Fiesta de la Tierra**, conozcan e incluso hayan practicado en sus centros de procedencia (educativos, cívicos o culturales) algunos de los juegos y situaciones motrices que se van a compartir ese día, aunque esto queda, obviamente, a criterio de las diferentes organizaciones.

Se ha procurado que las situaciones propuestas estén claramente definidas, se puedan llevar a cabo con los mínimos recursos materiales necesarios y en todo caso que éstos sean elaborados a partir de objetos reciclados, que las implicaciones energéticas y de dominio de habilidades sea apenas insignificante, por lo tanto accesible a cualquier tipo de persona, al margen de su edad y género, y que los recursos audiovisuales, como son las bandas sonoras para la realización de alguna danza o situación motriz determinada, sean también accesibles como recurso adjunto a las fichas.



7.1.- INFRAJUEGOS

Siempre que se inicia una situación sociomotriz, aquella en la que es necesaria la interacción motriz entre dos o más participantes, éstos tienen que ponerse de acuerdo en las condiciones en que se llevará a cabo la práctica motriz que se desea realizar.

Todos *“los juegos y los deportes de competición se fundan en un infrajuego cooperativo. El papel socializador del juego deportivo aparece aquí con toda claridad”* (Parlebas, P., 2001:264). En efecto, antes de todo juego se pactan las reglas, se aceptan, se consensúan, puesto que resulta imprescindible una situación preliminar deliberativa en la que los participantes dialoguen, se expliquen y compartan las normas de la situación motriz que se va a iniciar.

El principio treceavo de la Carta de la Tierra aboga por *fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia* y más concretamente los apartados 13b (toma de decisiones democráticas) y 13c (libertad de opinión, expresión, reunión, asociación y dirección), de ahí que desde este programa se incluyan dos clases o tipos de infrajuegos, aunque existe la posibilidad de diseñar o crear muchísimos más: el primero consiste en “aprender a pactar”, se trata de una invitación práctica (práxica) al diálogo, puesto que la necesidad de pacto es condición imprescindible de la situación planteada; el segundo tipo ofrece dos maneras diferentes de llegar a un mismo fin: “agrupar” (crear grupos) a los participantes para posteriormente llevar a cabo una determinada situación motriz.

En definitiva, se trata de poner en situación a los participantes de activar su inteligencia social puesto que *“en los juegos deportivos tradicionales, en que se requiere ponerse de acuerdo para elegir las reglas, el niño se afirma como parte activa en un proceso de reglamentación y regulación social”* (Parlebas, P., 2001:264), proceso que hoy más que nunca se torna una labor imprescindible para educar a las nuevas generaciones.



1.- Nombre de la situación motriz:

Creación de grupos y equipos.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Josep Invernó (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida), aplicado en el IES Monturiol, Figueres (Girona).

3.- Tipo de situación motriz:

Se trata de un infrajuego para poder realizar diferentes agrupaciones (parejas, tríos...) con la finalidad de poder empezar cualquier juego o situación motriz.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas**

- a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.*
- b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.*

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

- a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.*

5.- Espacio:

Cualquier sitio.



6.- Duración:

De 2 a 5 minutos (depende del número de participantes).

7.- Participantes:

Cualquier edad y género. El número de participantes es ilimitado aunque se debe tener presente que al aumentar el su número también aumentará la dificultad y por consiguiente su idoneidad.

8.- Material utilizado:

Hojas caídas de los árboles y tijeras.

Variantes: Se puede realizar el mismo juego pero con palos, pajitas..., tan solo es preciso cortarlos en distintas longitudes para cada grupo que se quiera crear.

9.- ¿Cómo comienza?

Se recogen hojas caídas del suelo y se corta cada una en tantas partes como número de participantes se quiera que conste cada grupo. Se reparten los trozos de hojas recogidas entre todos los participantes.

10.- Desarrollo:

Los participantes deben buscar las personas que posean las otras partes de la hoja muerta y poder así reconstruirla.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego se acaba cuando todas las personas han reconstruido todas las hojas muertas y por consiguiente se han establecido los diferentes grupos.

12.- Referencias Bibliográficas

Orlick, T. (1990). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.



1.- Nombre de la situación motriz:

Aprender a Pactar

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Pere Lavega (Grupo Estudios Praxiológicos del INEFC-Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Dependiendo de cómo se pacten las reglas este juego podrá ser de cooperación, oposición o cooperación y oposición, con o sin victoria, y podrá o no emplear diversos objetos.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia

b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

c. Proteger los derechos a la libertad de opinión, expresión, reunión pacífica, asociación y disensión.

5.- Espacio:

Se puede jugar en cualquier espacio no acondicionado.

6.- Duración:

Los jugadores podrán pactar la duración del juego, aunque se aconseja que no dure más de 30 minutos.



7.- Participantes:

Pueden participar cualquier tipo de persona a partir de los 9 años.

8.- Material utilizado:

A los protagonistas se les ofrece una indiacá (peteka) que podrán haberla construido ellos mismos o también pueden emplear una pelota.

9.- ¿Cómo comienza?

Se distribuye a los participantes en grupos de 8 jugadores. A cada grupo se les pide que terminen de pactar las reglas o condiciones del juego. Inicialmente se les indica que en este juego deberán utilizar una pelota o indiacá y que además deberán emplear un terreno de juego dividido en dos mitades.

10.- Desarrollo:

A partir de esta propuesta los protagonistas tendrán que pactar; si se van a dividir en varios equipos, si van a cooperar todos juntos o si se van a oponer todos contra todos; acto seguido tendrán que acordar como van a emplear el terreno de juego (si piensan diferenciar alguna portería o zona de meta; si van a delimitar alguna zona por donde tener que pasar obligatoriamente...).

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

También deberán acordar como finaliza el juego, una vez se alcance el objetivo que hayan acordado antes de empezar la partida.



1.- Nombre de la situación motriz:

Agrupaciones (Formar grupos por mes de nacimiento)

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Pere Lavega (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Infrajuogo para la organización de grupos

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia

b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

c. Proteger los derechos a la libertad de opinión, expresión, reunión pacífica, asociación y disensión.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable.

6.- Duración:

El tiempo que requieran los participantes para finalizar la tarea propuesta.

7.- Participantes:

Cualquier tipo de participantes a partir de siete años.



8.- Material utilizado:

No se requiere de ningún material específico

9.- ¿Cómo comienza?

Cuando el monitor o profesor da la señal

10.- Desarrollo:

Sin hablar, todos los participantes se van agrupando en función del mes de nacimiento.

Una vez hechos los doce grupos, hacerlo ahora por día de nacimiento.

Música ambiental de Suzanne Ciani, *The velocity of love*:

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando se hayan formado los doce grupos



7.2.- SITUACIONES MOTRICES QUE PREMIA EL RESPETO DE LAS REGLAS

El deporte ha aportado al desarrollo de la sociedad moderna un fuerte impulso civilizador (Elias, N., 1987) dado que fue capaz de reglamentar los violentos pasatiempos y competiciones agropecuarios premodernos (Elias, N. y Dunning, E., 1992).

Pero este importantísimo empuje civilizador de las costumbres y pasatiempos cuyo ideal fue puesto en acción por los jóvenes gentlemen ingleses del siglo XIX, el “fair play” (juego limpio), se fue diluyendo a lo largo del siglo XX, puesto que socialmente ha sido mucho más valorado el resultado de la competición, con todas sus prebendas de gloria, honores y compensaciones económicas, que la expresión suprema del juego limpio, que implica el acatamiento escrupuloso de las reglas de juego y el respeto y consideración a los otros participantes.

Paradójicamente, el “fair play” al que tanto se apela, carece de ninguna trascendencia en el desarrollo del juego o de la competición deportiva, ya que no forma parte de la lógica interna (rasgos constitutivos del juego o modalidad deportiva) de los deportes con mayor eco social actualmente.

Tratar que el juego limpio forme parte de la lógica interna de cualquier situación motriz a realizar es una decisión congruente con *La Carta de la Tierra*, de modo que respetar las reglas, es decir, no cometer infracciones, puede otorgar al jugador la posibilidad de lograr interacciones de marca (goles, puntos, ensayos...), mientras que vulnerarlas implica una consecuencia negativa (descuento) en el resultado final de la práctica motriz llevada a cabo.

De las múltiples posibilidades de diseñar prácticas motrices con rasgos en su lógica interna en el que el juego limpio entre efectiva y prácticamente en juego, en este programa aparecen dos tipos, uno de carácter psicomotor y el otro sociomotor.

“Las chapas” constituye un juego tradicional psicomotor, para el que no se requiere la interacción motriz con los demás participantes, que pretende contribuir de manera aplicada a la eliminación de la trampa y la corrupción. En el ejemplo aquí mostrado se presenta la modalidad de competición por equipos, al modo en que se



efectúan algunas competiciones de golf, tenis o ciclismo, pongamos por caso; en este caso el respeto a las reglas de juego implica una interacción de marca positiva (suma puntos en el resultado final) para el propio jugador y para el equipo.

“El polibalón” es un juego de cooperación y oposición, es decir, consiste en un enfrentamiento entre dos equipos, por lo que ostenta una estructura de duelo similar a la de los deportes más valorados socialmente, como el fútbol o el baloncesto.

Se ha incluido este juego porque constituyendo una modalidad o variante del Balonkorf, juego que aplica la igualdad y paridad de género, activa también el apartado 13e de *La Carta de la Tierra (Eliminar la corrupción en todas las instituciones públicas y privadas)* ya que pretende educar activamente en las consecuencias perversas de actuar mediante la trampa y la corrupción.

El hecho de constituir un juego o modalidad de diseño, otorga al programa libertad absoluta en su aplicación, a salvo pues de encendidas diatribas en torno al purismo de mantener las diferentes modalidades deportivas tal y como están actualmente reglamentadas, lo que entraría en contradicción con la pretensión de este programa, pues aunque siempre sea posible la modificación de sus reglas a título experimental, es preferible una diferenciación clara con las instancias deportivas para no confundir a la sociedad.



1.- Nombre de la situación motriz:

Polibalón.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego desarrollado a partir de rasgos básicos del **balón Korf**, por parte de alumnos de primaria del colegio Aigua Marina (antes Mio Cid) de Barcelona durante los cursos académicos 1977-78 y 1978-79.

3.- Tipo de situación motriz:

Juego de cooperación oposición. Duelo entre dos equipos con el mismo número de hombres que de mujeres. Cada equipo distribuido a su vez en dos roles, retaguardia y vanguardia. Con victoria, con tiempo regulado y con material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerequisites para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia

b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

e. Eliminar la corrupción en todas las instituciones públicas y privadas.



5.- Espacio:

Espacio rectangular dividido en dos subespacios iguales, A y B. Los lados más pequeños del rectángulo configuran las líneas de ensayo de cada equipo.

El campo tiene que estar marcado con líneas de trazos bien visibles, especialmente las líneas de ensayo y la línea media, aunque las laterales conviene que estén también bien visibles.

6.- Duración:

Dos partes de 15 minutos a tiempo corrido o bien cuatro partes de 10 minutos cada una. Después de cada parte o tiempo los equipos cambian de subespacio.

7.- Participantes:

Se forman dos equipos con el mismo número de mujeres que de hombres, por lo que el número total tendrá que ser siempre par (4, 6, 8 o 10 personas por equipo).

8.- Material utilizado:

Un balón ligero de goma o plástico del tamaño de voleibol.

9.- ¿Cómo comienza?

Cada equipo distribuye sus jugadores en los dos rectángulos a partes iguales, unos iniciarán el juego en la retaguardia como defensores de la línea de ensayo propia, mientras que la otra mitad se ubicarán en la vanguardia para tratar de conseguir ensayo. Se sortea qué equipo pone el balón en juego desde la línea propia de ensayo hacia los compañeros de retaguardia.



10.- Desarrollo:

Duelo entre dos equipos con el mismo número de hombres que de mujeres. Cada equipo distribuido a su vez en dos roles, retaguardia y vanguardia. La retaguardia se ubica en el propio espacio tratando de evitar el ensayo del equipo oponente; la vanguardia se sitúa en el espacio del equipo oponente para tratar de conseguir ensayo. El balón puede circular de la retaguardia a la vanguardia, pero no en sentido inverso.

Cuando un equipo logra un ensayo, suma un punto y a continuación se produce en el propio equipo cambio de rol: la vanguardia pasa a la retaguardia y viceversa. El equipo que ha recibido el ensayo se queda igual.

El juego consiste en pasar el balón entre los jugadores del mismo equipo, desde la línea de ensayo propia (se inicia el juego desde allí) hasta llegar a situar el balón con ambas manos unos centímetros más allá de la línea de ensayo del equipo adversario.

Cuando un jugador recibe el balón no puede desplazarse con él en ningún caso. Se queda parado en su sitio y solo puede pivotar con una pierna, quedando el otro pie siempre en contacto con el suelo, aunque los jugadores del equipo rival tampoco se la pueden arrebatar de las manos.

No se permite el contacto entre los jugadores, y por supuesto, ni con el jugador que posee la pelota.

Si se contacta con el jugador adversario portador del balón se considerará falta y se sacará desde la línea de fuera del campo adversario. Cuando un equipo cometa tres faltas, se le quitará un punto de su marcador. Si un equipo no comete ninguna falta al acabar cualquiera de las dos medias partes, se le sumará automáticamente un punto en su marcador. Si no ha cometido ninguna falta en todo el partido sumará otro punto más, además de los dos ya sumados al finalizar cada una de las partes.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El partido finaliza cuando ha transcurrido el tiempo fijado de antemano.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (1987). *La Educación Física en el ciclo superior de EGB*. Barcelona, Paidotribo.



1.- Nombre de la situación motriz:

Salvar la Tierra

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz de cooperación y oposición, con victoria, espacio estable y material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.**

- a. *Reconocer que la libertad de acción de cada generación se encuentra condicionada por las necesidades de las generaciones futuras.*
- b. *Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.*
- e. *Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.*
- f. *Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.*

8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido

- a. *Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo.*
- b. *Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.*



c. Asegurar que la información de vital importancia para la salud humana y la protección ambiental, incluyendo la información genética, esté disponible en el dominio público.

5.- Espacio:

Puede aprovecharse un espacio destinado al voleibol o voley playa. Caso de no existir esta posibilidad se dibuja en el suelo una circunferencia de diez metros de diámetro, marcando éste también en el suelo. A ambos extremos del diámetro se clava un palo o poste de un metro y medio a dos metros de longitud y entre sus extremos se ata una cuerda o se dispone una red, como la de voleibol.

6.- Duración:

Hasta que un equipo acumule el número de toques que hayan pactado previamente los equipos (cien toques por ejemplo).

7.- Participantes:

Diez personas distribuidas en dos equipos de cinco (una de cada continente), uno constituye el hemisferio Sur y el otro el hemisferio Norte.

Se puede intervenir a partir de los ocho años de edad.

8.- Material utilizado:

Una pelota de plástico grande y ligera, de las que regalan como publicidad, a partir de 30 cm. de diámetro.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo se determina qué equipo pone la pelota en juego. El jugador elegido golpea la pelota con la mano desde fuera del terreno de juego para pasársela a un compañero de su equipo, que a su vez la pasará a otro, hasta que la hayan tocado los cinco, después de lo cual la pasan al otro hemisferio.



10.- Desarrollo:

Los jugadores del hemisferio Sur tratan de pasarse la pelota entre ellos, a la que se puede golpear con cualquier parte del cuerpo, de manera que los cinco toquen la pelota antes de pasarla al hemisferio Norte por encima de la cuerda o la red que divide ambos hemisferios (ecuador). Los del hemisferio Norte también tendrán que pasarse la pelota entre ellos (cinco veces) antes de pasarla al hemisferio Sur, y así sucesivamente.

Los jugadores van contando (gritando en voz alta) el número de veces que son capaces de golpear la pelota sin que ésta toque el suelo.

Si la pelota toca el suelo en el espacio de juego, ambos equipos pierden todos los puntos y vuelven a tener el marcador a cero.

Si la pelota toca el suelo fuera del espacio de juego, reanuda el juego el equipo que no había lanzado la pelota fuera. El equipo que lanza la pelota fuera del campo no acumula puntos en esa jugada sumándolos el otro hemisferio. Los jugadores de cada equipo deben ir rotando en los lanzamientos iniciales.

Caso de que un jugador logre golpear la pelota que iba fuera del terreno de juego lanzada por un jugador de otro equipo y salvarla, logrando enviarla en buenas condiciones a un compañero, contará doble (dos toques).

Caso de que un jugador deje caer la pelota en el suelo de manera intencionada, sin intentar salvarla, se le restará un punto a su equipo y reanudará el juego el otro equipo.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando uno de los dos equipos logra alcanzar el número de toques que se haya pactado previamente.



7.3.- PRÁCTICAS MOTRICES SIN ELIMINACIONES

El apartado “a” del principio primero de *La Carta de la Tierra* afirma que “*toda forma de vida tiene valor en sí misma independientemente de su utilidad*”, lo que consagra el valor intrínseco y solemne hacia toda forma de vida. La expresión activa de este supremo principio ético y moral está representado por la propia vida, la de cualquier participante que desee tomar parte en el juego, de modo que al margen de sus competencias de jugador o del resultado de la situación motriz, todos los participantes son valiosos en sí mismos.

Uno de los métodos más recurrentes de la competición deportiva es el sistema por eliminaciones, bien sea a título individual, caso de algunas modalidades atléticas, de ciclismo o de natación, o bien por equipos, de modo que solo los atletas o los equipos más competentes llegan a alcanzar la final en la que se decide al campeón.

Las prácticas motrices que se incluyen en este apartado son juegos sin victoria y con cambio de rol, de manera que todos los participantes pueden seguir jugando el tiempo que consideren oportuno, hasta que se cansen o decidan cambiar de práctica. En “El gato y el ratón”, también conocido por “Las Jarras”, se ponen en juego dos roles, el de perseguido y el de perseguidor, de manera que todos los demás participantes se constituyen en parejas salvavidas del perseguido. Se trata de un tipo de colaboración indirecta. Cuando un jugador es atrapado pasa a asumir el rol de perseguidor, existe un cambio de rol o función pero no una eliminación, puesto que supone una función aún más activa y decisiva dentro de este juego tradicional.

En otra propuesta, “el cortahilos”, teniendo en cuenta que se trata de una práctica motriz que ostenta los mismos roles de perseguido y perseguidor, por lo tanto con una lógica interna (“*rasgos pertinentes de una situación motriz y consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente*”, Parlebas, P., 2001:302) semejante a la propuesta anterior, pero en esta los participantes que no están adoptando ninguno de estos dos roles, sino que están a la espera, pueden adoptar una función mucho más activa, puesto que son ellos quienes libremente deciden ayudar al perseguido y cortar el hilo virtual para adoptar este rol, de manera que no existen las eliminaciones sino que todos los participantes pueden adoptar roles activos, decisivos



en el juego, si esa es su voluntad expresa y firme, por lo que todos ellos son potencialmente jugadores valiosos.

Las otras dos propuestas que aparecen en este epígrafe tienen una lógica interna bien distinta. “Las tres gracias de la pelvis” es un ejercicio didáctico de naturaleza psicomotriz que se realiza en comotricidad (en copresencia o compañía de otras personas), sin victoria y sin material, en el que todos los participantes pueden degustar el dulce néctar del desplazamiento pélvico, la reina de la fiesta y de la alegría vital, un tipo de conocimiento que no debería estar ausente de ninguna escuela, dado que se trata de la vida misma.

“Saludos sostenibles” es una situación motriz cooperativa que está especialmente indicada para grandes grupos cuando se requiere que los participantes se pongan rápidamente en contacto y comiencen a interactuar para conocerse. Se trata de una propuesta muy alegre y festiva, que tuvimos la oportunidad de compartirla con muchísimos amigos y entusiastas de la nueva era sostenible en el *I Encuentro Ibérico de La Carta de la Tierra*, celebrado en Madrid en noviembre de 2007.



1.- Nombre de la situación motriz:

El Gato y el Ratón (Las Jarras, los Cántaros).

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Pere Lavega (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Juego de oposición motriz, sin victoria dado que es cíclico, sin material y realizado generalmente en un espacio estable (llano).

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.

5.- Espacio:

Se puede jugar en cualquier espacio no acondicionado, ya sea a cubierto o al aire libre

6.- Duración:

Dado que se trata de un juego cíclico en el cual las jugadas se repiten, el juego puede durar lo que el dinamizador o educador estime conveniente. Generalmente suele durar de 10 a 15 minutos.

7.- Participantes:

Este juego puede practicarse en cualquier grupo de población (a partir de los 8 años).

8.- Material utilizado:

No se utiliza ningún tipo de objeto o material.



9.- ¿Cómo comienza?

Los jugadores se colocan por parejas formando un gran círculo, cogidos de los brazos con el compañero de la pareja (estos jugadores serán las jarras o cántaros). Dos voluntarios harán el rol de gato (perseguidor) y de ratón (perseguido).

10.- Desarrollo:

Cuando el jugador *ratón* lo decida empezará a correr, siendo perseguido por el *gato*.

Si el *ratón* antes de ser tocado se agarra a una de las parejas (*jarras*), el jugador del otro extremo de la *jarra* o *cántaro* pasará a ser el nuevo *ratón*, debiendo huir para que no le atrape el *gato*. Si el *gato* atrapa al jugador *ratón* entonces se intercambian (permutan) las funciones; el *gato* pasa a huir siendo ahora *ratón* y el *ratón* pasará a ser *gato*.

Tras estar familiarizados con este juego, se puede proponer que en la segunda versión el jugador que hace de *ratón* si se agarra a cualquier jugador de las *jarras*, obliga al jugador del otro extremo de esa pareja a salir como *gato*, con lo cual tendrá que perseguir al que antes hacía de *gato* que se ha convertido en *ratón*. Este cambio en las reglas origina grandes confusiones y un sinfín de risas.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego finaliza cuando lo decidan los protagonistas o cuando el conductor de esta práctica lo decida, ya sea por cansancio de los jugadores o por cualquier otra causa que así lo aconseje.

1.- Nombre de la situación motriz:

Cortahilos

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional muy conocido en toda la Península Ibérica.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz de cooperación y de oposición, sin victoria y sin material en espacio estable.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.

5.- Espacio:

Sala espaciosa, polideportivo, explanada...

6.- Duración:

El tiempo que deseen los participantes, que suele ser hasta que se cansen.

7.- Participantes:

Puede participar cualquier tipo de persona, no se requiere ninguna condición.

8.- Material utilizado:

No se requiere de ningún material



9.- ¿Cómo comienza?

Mediante un sorteo o la puesta en marcha de un infrajuego, se eligen los dos roles principales: *el perseguido* y *el perseguidor*, adoptando todos los demás el rol de *atenta espera*.

En cuanto se da la señal acordada (silbido, palmada o voz de ¡ya!) comienza el juego tratando *el perseguido* de huir y alejarse del *perseguidor* en la forma y condición que decida en ese momento (corriendo, andando o desplazándose con una sola pierna).

10.- Desarrollo:

Una vez el *perseguidor* comienza a tratar de **alcanzar** y tocar al *perseguido*, el resto de participantes en *atenta espera*, si lo desean, pueden cruzar el espacio existente entre *perseguido* y *perseguidor*, quien lo haga efectivo se convierte de inmediato en un nuevo *perseguido*.

Cada vez que un *perseguidor* logra tocar al que está persiguiendo, se produce de inmediato un cambio de rol, convirtiéndose el *perseguido* en *perseguidor* y viceversa.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los participantes así lo acuerdan.



1.- Nombre de la situación motriz:

Las tres gracias de la pelvis.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Denominación que aparece en el libro *Ejercicio Físico y Bienestar* (2007) para describir los tres desplazamientos que puede realizar la articulación de la pelvis.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz (en solitario) aunque se da frecuentemente en comotricidad (cada cual haciendo su ejercicio pero en copresencia con otras personas, como el caso de una clase o sesión de educación física), espacio estable, sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y sin material alguno.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas**

a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.

4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, habitación...).



6.- Duración:

El tiempo que requiera necesario el propio ejecutante o en su caso el guía o profesor de la clase o sesión de educación física de que se trate. Tampoco resulta aconsejable hacerlo durar más allá de un minuto para activar cada gracia, aunque se puede repetir dos o tres veces, es decir, con una duración máxima de 9 minutos.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

**8.- Material utilizado:**

No se requiere de ninguna clase de material.

9.- ¿Cómo comienza?

Se pone la canción de “*Capullito de Aleli*” interpretada por Caetano Veloso o cualquier otra que sugiera e invite al desplazamiento de la pelvis, mientras el conductor o guía explica en primera persona cómo realizar cada desplazamiento:



10.- Desarrollo:

Se va cambiando de uno a otro desplazamiento ¿gracias? A voluntad o a indicación del guía.

**11.- ¿Cómo y cuando finaliza?**

Cuando el ejecutante, en el caso de estar practicar en solitario, o el guía y conductor de la sesión, en el caso de una clase de educación física, consideren que ya es suficiente.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.

1.- Nombre de la situación motriz:

Saludos sostenibles

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Puesto en práctica en el *I Encuentro Ibérico de La Carta de la Tierra*, Madrid noviembre de 2007 por el GEP de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, sin victoria en espacio estable.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

- a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.*
- b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.*

3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas

- a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.*
- b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.*

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

- a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.*
- f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.*



5.- Espacio:

Sala espaciosa, polideportivo, explanada...

6.- Duración:

El tiempo que dure la canción *La vita e bella* de Noa.

7.- Participantes:

Puede participar cualquier tipo de persona, no se requiere ninguna condición.

8.- Material utilizado:

Ninguno, excepto el equipo de música para hacer sonar la canción.

9.- ¿Cómo comienza?

Los participantes comienzan a pasear tranquilamente por todo el espacio de la sala cuando comienzan a sonar los primeros compases de *La vita e bella* de Noa.

10.- Desarrollo:

Pasear libremente por la sala saludando a todas las personas con quienes te vas cruzando. Suena *Beautiful that Way* (de *La vita e bella*) interpretada por Noa, mientras el monitor o guía va dando algunas instrucciones:

- 3.1.- Saludarse con una mano
- 3.2.- Saludarse con las dos manos
- 3.3.- Saludarse tocando en el dorso
- 3.4.- Saludarse con un beso
- 3.5.- Saludarse con dos besos
- 3.6.- Saludarse con un abrazo

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finaliza la canción.



7.4.- PRÁCTICAS MOTRICES QUE CONDONAN LA ELIMINACIÓN

En el mundo actual la desigualdad Norte-Sur, es decir, entre zonas ricas del planeta y otras asoladas por la pobreza, es una de las lacras más lacerantes y provocadoras de desajustes y desequilibrios que ponen en serio riesgo la estabilidad económica y social mundial. De ahí que proporcionar experiencias en las que estas diferencias puedan salvarse, aunque se trate de un juego, puede resultar altamente aleccionadoras.

El principio 10 de la Carta de la Tierra establece: *“Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible”* y en concreto su apartado b: *“Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales”* por lo que en este apartado se trata de ofrecer prácticas motrices que condonen la deuda.

En el caso del juego la deuda se hace patente a través de la eliminación, circunstancia que secuestra la posibilidad de obtener el triunfo en la competición, de ahí que se establezcan diversos procedimientos con el fin de que los participantes vuelvan a reintegrarse al juego o bien permitiendo diferentes estrategias para obtener la victoria, incluso a partir de diferentes y continuas derrotas.

Es por esto que en este apartado se crea un escenario lúdico en el que los jugadores puedan experimentar el hecho de ser eliminados del juego, apartados del bienestar o de la riqueza, pero la lógica interna del juego permite que los jugadores eliminados puedan reintegrarse al mismo si logran cumplir algún requisito, que en todo caso siempre resulte accesible para cualquiera de las personas que participan. Por lo tanto, una vez un jugador es eliminado o se endeuda lúdicamente, existen modos operativos de condonar esta eliminación y que pueda reintegrarse a participar en las mismas condiciones que todos los demás.

El juego de “ricos y pobres” resulta claramente aleccionador en el proceso social y lúdico que se acaba de describir. Los jugadores se van convirtiendo en ricos o pobres



según la contingencia del juego, de la vida o del mercado, pero siempre queda abierta la posibilidad de reconvertirse de nuevo en rico o de volver a caer en la pobreza.

En “los bolos sostenibles” los jugadores tienen la posibilidad de utilizar diferentes estrategias para obtener el triunfo por diferentes procedimientos: acumulando el mayor número de puntos que ningún otro jugador, pero también siendo estratega y tener la posibilidad de participar en todas las zonas de lanzamiento, de manera que aunque un jugador no logra quedar primero en ninguna ronda de las establecidas, puede lograr ganar si es capaz de completar todas las tiradas participando en todas las zonas de juego, también si logra permanecer en la misma zona durante todas las rondas.

Pero es sin duda “El baile del bolígrafo” la que constituye una situación motriz especialmente paradigmática en el caso de la situación actual de la economía internacional y globalizada, puesto que se trata de una situación motriz cooperativa, un baile por parejas, en donde son precisamente los jugadores activos que siguen bailando los que de manera generosa, y a riesgo de que se les caiga el bolígrafo y se queden por tanto inmovilizados, quienes condonan al inmovilizado regalándole la posibilidad de reintegrarse gozosamente en la danza.



1.- Nombre de la situación motriz:

Pobres y ricos.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Jordi Ochoa (Grupo de Estudios Praxiológicos) aplicado en el INEFC de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz (situación de oposición Todos contra Todos), espacio estable, sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y con material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

b. Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, explanada, patio de recreo, pradera...) que permita delimitar un gran rectángulo para situar la zona de ricos, los 4/5 de todo el rectángulo, y la zona de pobres reducida a 1/5 del rectángulo total. Ambas zonas deben estar claramente señalizadas (balizas, colores, cintas...).

6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género. A partir de los 7-8 años de edad.



8.- Material utilizado:

Una pelota de tenis.

9.- ¿Cómo comienza?

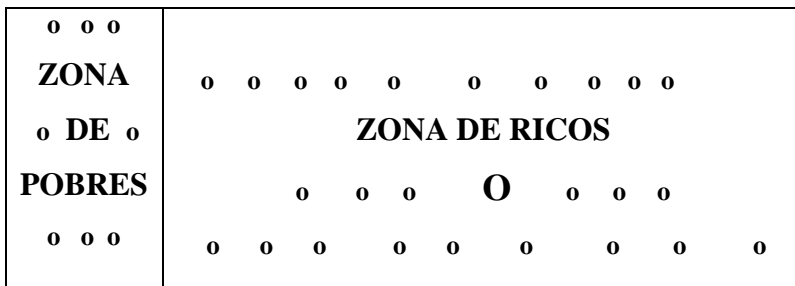
Se elige o sortea el jugador que comenzará el juego portando la pelota de tenis.
 El terreno de juego tiene dos zonas delimitadas, zona de ricos y zona de pobres.
 Todos los jugadores sin pelota comienzan el juego desplazándose por la zona de los ricos tratando de evitar que el jugador que lleva la pelota les pueda tocar con cualquier parte de su cuerpo mientras mantiene la pelota de tenis en su mano

10.- Desarrollo:

El jugador portador de la pelota de tenis tan solo podrá efectuar tres pasos con ella en la mano mientras trata de contactar con el resto de jugadores para convertirlos en pobres y enviarlos a la zona restringida.
 Una vez haya efectuado los tres pasos reglamentarios el portador de la pelota deberá dejarla en el suelo para que la pueda coger cualquier otro jugador que pueda desplazarse por la zona de los ricos.
 A los jugadores convertidos en pobres se les condona la deuda, la eliminación, cuando el jugador que los eliminó es a su vez convertido en pobre e ingresa en la zona especial para los eliminados, por lo que pueden regresar a la zona de los ricos y convertirse tal vez en jugadores portadores de la pelota.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Al ser un juego sin memoria, no tiene final. Por lo tanto finalizará cuando el guía, dinamizador o profesor de la práctica observa que el nivel de intensidad y de implicación de los participantes disminuye o ellos mismos así lo deciden.



o = Jugador sin pelota
O = Jugador con pelota



1.- Nombre de la situación motriz:

Bolos sostenibles.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Jordi Ochoa (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida) aplicado en la Escuela Mater Salvatoris de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz, (los participantes se organizan por grupos y cada grupo se coloca en las diferentes zonas de lanzamiento), espacio estable, con victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y con material reutilizado.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.**

b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

b. Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales



5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo,...) y que permita colocar diferentes zonas de lanzamientos de bolos.

6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

A partir de los 4 años de edad.

**8.- Material utilizado:**

Se necesita diez botellas de plástico de un litro y medio rellenas de piedras o arena por cada una de las zonas de tiro que se organicen y una botella de medio litro rellena de piedras o arena para cada participante que utilizará para lanzar.

9.- ¿Cómo comienza?

Se colocan las botellas de forma triangular, en 4 filas, la primera 4 botellas, la segunda 3 botellas, la tercera 2 botellas y la cuarta 1 botella. Los participantes se organizan en grupos para distribuirse entre las distintas zonas de lanzamiento. Dentro de cada grupo se establecerá un orden de lanzamiento.

10.- Desarrollo:

Cada participante tiene dos intentos para derribar el máximo de bolos sostenibles posibles con su botella de medio litro. Cada bolo que se derribe suma un punto excepto si queda un único bolo en pie, en este caso todos los bolos derribados suma el doble.

Una vez finalizada la primera ronda de lanzamientos, los participantes cambian de zona, excepto el jugador que haya obtenido más puntos, de modo que todos los participantes irán cambiando de zona de lanzamiento excepto cuando queden primeros.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego finaliza cuando haya al menos un jugador que ha logrado efectuar sus lanzamientos desde todas las zonas activas, aunque si lo desean se puede hacer más rondas.

Se van sumando las puntuaciones que cada jugador va acumulando ronda por ronda.

Se proclama ganador a la persona que más puntos obtenga en el cómputo general de todas las rondas, al que haya permanecido más rondas en una misma zona y también al que haya participado en todas las zonas.



1.- Nombre de la situación motriz:

Baile del bolígrafo

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Jordi Bria, Xavier Casalta, Roger Cornudella, Pol Farrerons y Martí Ferragut (estudiantes de 2º del INEFC de Lleida, curso 2007-2008) al proponer esta situación motriz en un trabajo para la asignatura de *Sociología del Deporte*.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, sin victoria y con material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

a. Promover la distribución equitativa de la riqueza dentro de las naciones y entre ellas.

b. Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales.

c. Asegurar que todo comercio apoye el uso sostenible de los recursos, la protección ambiental y las normas laborales progresivas.

5.- Espacio:

Cualquier tipo de espacio

6.- Duración:

El tiempo que considere el grupo o el guía o conductor de la sesión



7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los dos años de edad.

8.- Material utilizado:

Un bolígrafo para cada participante. Soporte audiovisual para poner música.

9.- ¿Cómo comienza?

Todos los participantes se agrupan por parejas y se colocan un bolígrafo encima de la cabeza. Cuando comienzan a sonar los primeros compases de la canción *Corazón espinado* interpretada por Santana y el grupo Maná, las parejas se toman por las manos y comienzan a bailar al son de la música.

10.- Desarrollo:

Las parejas bailan libremente el *Corazón espinado*, procurando que no se les caiga el bolígrafo, si este le cae al suelo a algún participante, se quedará inmediatamente petrificado, la pareja puede seguir bailando pero sin desplazarse del sitio, puesto que tiene que ser otro participante activo que forma parte de otra pareja, quien generosamente le recoja el bolígrafo del suelo y se lo vuelva a poner sobre su cabeza para que reanude el baile.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finalice la canción, aunque el conductor o guía puede ponerla cuantas veces considere conveniente, si el grupo se lo está pasando bien.



7.5.- PRÁCTICAS MOTRICES CONTEMPLATIVAS

La actitud contemplativa implica mirar con nitidez y claridad, sin juicios ni prejuicios; se trata de proyectar la atención de sí hacia la observación de algún fenómeno exterior, pero desde la paz interior. En este caso se está haciendo referencia a un proceso de introyección motriz que implica mirar desde dentro con atención hacia el exterior.

Existen infinitud de modos de plantear situaciones motrices en las que los participantes necesiten conectar directamente con la vida, puesto que se trata de activar el principio 15 de la *Carta de la Tierra* que propone la protección de la vida en cualquiera de sus manifestaciones, tanto de los animales salvajes como de cualquier otra especie animal o vegetal, que se vea amenazado o en peligro de extinción.

En este caso las prácticas motrices aquí presentadas como “la observación de pájaros” pone en disposición a los participantes de interactuar de forma directa con los pájaros salvajes. Se trata de una práctica atractiva y sugerente, en congruencia clara con la *Carta de la Tierra*, aunque existe el inconveniente relativo de tener que salir del centro escolar, cultural o cívico que organice la práctica, a un espacio o enclave natural, como también el hecho de necesitar disponer de unos prismáticos, por sencillos que sean, para cada observador puede resultar un problema de infraestructura, aunque la práctica se merezca esta inversión.

En el ánimo de superar el inconveniente material, aparece la práctica expresiva “la danza de los árboles” en la que los participantes pueden sentirse emocionalmente vinculados a los árboles, sea preferiblemente en un entorno natural pero también en un parque de una ciudad, sintiendo y experimentando su fortaleza o meciéndose apaciblemente por la fuerza del viento.

En la propuesta de “contemplación de la salida del sol” se trata de experimentar la contemplación de la salida del sol, tanto desde una terraza en la ciudad o preferiblemente en un entorno natural, a la vez que se realizan ejercicios respiratorios chinos que pueden asociarse a la sensación de volar.



En ambos casos se trata de una propuesta expresiva con una clara componente introyectiva, de modo que su lógica interna pretende proporcionar al practicante experiencias motrices que le acerquen emocional y afectivamente a los árboles y los pájaros.



1.- Nombre de la situación motriz:

Contemplación de la salida del sol.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Josep Invernó (Grupo de Estudios Praxiológicos) en la propuesta pedagógica “*Baixada del riu Fluvia*” organizada en el IES Narcis Monturiol de Figueres (Girona).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz introyectiva, en comotricidad, sin victoria y sin material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.**

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

5.- Espacio:

Playa, montaña, prado... cualquier paraje natural desde el que se pueda contemplar la salida del sol.

6.- Duración:

El tiempo que tarde en salir el sol o más bien el tiempo que el participante considere oportuno.



7.- Participantes:

Cualquier edad y género

8.- Material utilizado:

Ninguno.

9.- ¿Cómo comienza?

Todos los participantes se sitúan de pie mirando hacia el Este o Levante de manera que puedan contemplar la salida del sol fácilmente.

10.- Desarrollo:

Los participantes en silencio comienzan a hacer ejercicios respiratorios de manera profunda y relajada, elevando los brazos lentamente y flexionando ligeramente las piernas al inhalar y bajando suavemente los brazos y estirando las piernas al exhalar, como si simularan el vuelo de las aves a la salida del sol.

Durante el transcurso de la actividad los participantes prestan atención plena a la respiración diafragmática y a la contemplación del cielo en el que comienza a aparecer el sol.

**11.- ¿Cómo y cuando finaliza?**

La actividad se termina cuando lo determinan los propios participantes.

1.- Nombre de la situación motriz:

Danza de los árboles.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta del Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida en el *I Encuentro Ibérico de la Carta de la Tierra*, Madrid, noviembre 2007.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de expresión psicomotriz en comotridad, en copresencia con otros participantes, en un espacio estable, con duración limitada, sin victoria.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable

**6.- Duración:**

El tiempo que dure la canción seleccionada

7.- Participantes:

Cualquier tipo de persona

**8.- Material utilizado:**

Tan solo se necesita un aparato de música para oír la canción.

**9.- ¿Cómo comienza?**

Cuando se empiezan a oír los primeros sonos de la canción los participantes comienzan a desplazarse muy lentamente, convertidos en árboles, por lo tanto enraizados, es decir, con los pies pegados al suelo sin poder moverlos.

10.- Desarrollo:

Suena la música (*Tadiabone* de Ismael Lo y *Yeha-Noha* del Chant of the grand spirit), y todos los árboles del bosque comienzan una danza suave y rítmica, activando las manos, los brazos, la cabeza y la pelvis, sobre todo la pelvis, la reina del bosque, sin desplazar los pies del suelo.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finalice la canción elegida.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.

1.- Nombre de la situación motriz:

Observación de pájaros

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Práctica motriz muy popular en el Reino Unido

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz, en comotricidad, sin tiempo, sin victoria y con material

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**15. Tratar a todos los seres vivientes con respeto y consideración**

- a. Prevenir la crueldad contra los animales que se mantengan en las sociedades humanas y protegerlos del sufrimiento.*
- b. Proteger a los animales salvajes de métodos de caza, trampa y pesca, que les causen un sufrimiento extremo, prolongado o evitable.*
- c. Evitar o eliminar, hasta donde sea posible, la toma o destrucción de especies por simple diversión, negligencia o desconocimiento.*

5.- Espacio:

Espacio natural habilitado para la observación de pájaros

6.- Duración:

Dependiendo del lugar, si tiene observatorios que puedan recorrerse a pie, de tres a cuatro horas.

7.- Participantes:

Cualquier edad y género a partir de los tres años.



8.- Material utilizado:

Unos prismáticos para uso individual. Pueden fabricarse de forma manual y artesana unos catalejos aprovechando los cilindros de cartón de los rollos del papel de cocina o de envolver, instalando en cada orificio un cristal de aumento. Incluso las personas con buena vista pueden aprovechar los cilindros sin cristal de aumento.

Se aconseja que cada participante disponga de unos apuntes obtenidos de algún atlas de pájaros, en los que aparezcan los dibujos y siluetas de las especies más comunes de la zona con sus nombres.

9.- ¿Cómo comienza?

El grupo se desplaza al primer emplazamiento u observatorio en el medio natural, teniendo que desplazarse a pie hasta los siguientes.

10.- Desarrollo:

Una vez instalados en el primer observatorio el guía o monitor hace las indicaciones y recomendaciones que precise y se da inicio a la observación. Cada observador va apuntando en su bloc de notas las especies que va observando. A la señal del guía el grupo se traslada al siguiente observatorio y así sucesivamente.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando se llega al último observatorio y después de finalizar el periodo de observación, el grupo hace una puesta en común para compartir la experiencia y hacer las preguntas que se estimen oportunas.



7.6.- PRÁCTICAS MOTRICES COOPERATIVAS

Todo el documento de la Carta de la Tierra está impregnado del valor de la cooperación, dado que sin esta difícilmente se puede emprender ninguna acción de las que promueve este magnánimo y maravilloso documento, sin embargo la palabra colaboración tan solo aparece en tres ocasiones: en el principio octavo, apartado a: *Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo*, y en el dieciseisavo principio, en el apartado a: *Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones*, y b: *Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas*.

Contrariamente a lo que suele afirmarse sin demasiado rigor, la mayoría de especies colaboran con otras para sobrevivir con mayor eficacia. Vivo ejemplo de este axioma biológico es el funcionamiento del propio cuerpo en los seres humanos, en el que casi noventa billones de células se afanan colaborando unas con otras para que de este inmenso y complejo universo ordenado y cooperativo, la vida pueda fluir con armonía y equilibrio.

El deporte también es un ejemplo vivo del espíritu y la acción cooperativa para que sea posible la emergencia de un fenómeno social tan conocido. Antes de jugar o competir en cualquier modalidad deportiva los competidores tienen que aceptar el sistema de reglas del juego o de la competición. En este consenso y acatamiento previo existe una condición casi irrenunciable a aceptar algo común y afín para todos. Pero acto seguido se activa el enfrentamiento, incruento, si, sometido a reglas, pero enfrentamiento al fin y al cabo, en el que ya no se colabora, salvo raras excepciones como la natación sincronizada por equipos, la gimnasia rítmica por equipos o el patinaje por parejas, entre otras, pero en cualquier caso se coopera para concurrir en una competición, para competir con otras personas o equipos disputándose un mismo objetivo.



La cooperación tiene un valor intrínseco, por sí misma, como un comportamiento que tiene unas consecuencias. Desde este punto de vista la competición deportiva no suele expresarse como una situación motriz cooperativa, salvo las excepciones mencionadas, sino como un duelo entre personas o entre equipos de personas. Es por esto que solo las modalidades deportivas adaptadas (aquellas en las que se modifica algún rasgo de su lógica interna de manera privada, al margen de las instituciones federativas) o los juegos y situaciones cooperativas, son las situaciones en las que los jugadores tienen por condición inexcusable de su lógica interna llevar a cabo acciones motrices cooperativas para intervenir adecuadamente en el juego.

Actualmente existe abundante bibliografía para recurrir a la búsqueda de situaciones motrices cooperativas, no obstante aquí se incluyen algunas muy sencillas y fácilmente aplicables. En el “seis patas” o en la “carretilla” se trata de situaciones motrices cooperativas que pueden aplicarse en cualquier espacio, sea este urbano o natural, y que además permite diversas variaciones y modalidades en función del número y el tipo de personas que participen.

En las otras dos que aparecen en estas fichas “sacro con sacro” y la “danza del minué”, son juegos cooperativos tradicionales en las sesiones de expresión motriz y en las que, además de cooperar, se busca ser capaz de expresar los sentimientos y emociones de manera fluida, divertida y saludable.

En cualquier caso, cualquier situación motriz cooperativa resulta congruente con todos los principios de *La Carta de la Tierra*, aunque siendo restrictivos lo podemos asociar directamente a los principios octavo y dieciseisavo.



1.- Nombre de la situación motriz:

Seis patas.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Unai Sáez de Ocáriz (Grupo de Estudios Praxiológicos) a partir de una experiencia realizada con los alumnos del INEFC de Lleida 2006/2007 en la asignatura de *Juegos Cooperativos*.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, espacio estable, sin victoria, sin material, con cambio de rol.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas

a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, explanada ...).

6.- Duración:

El tiempo que el profesor o el guía estime oportuno.



7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

Aunque se sugiere que participen personas de distintas edades y géneros.

**8.- Material utilizado:**

No se requiere de ninguna clase de material.

9.- ¿Cómo comienza?

Se forman grupos de 4, 5 y 6 personas que se tienen que poner de acuerdo para desplazarse todo el grupo a la vez teniendo que apoyar seis manos o piernas (6 apoyos en total).

10.- Desarrollo:

Los jugadores se agrupan, y tras haber definido el modo de desplazamiento de todos ellos juntos y utilizando seis apoyos en el suelo, han de intentar recorrer la distancia que ha sido estipulada previamente por el guía de la actividad.

**11.- ¿Cómo y cuando finaliza?**

Finaliza cuando los jugadores o el guía de la actividad lo estima oportuno.

1.- Nombre de la situación motriz:

La carretilla

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional en toda la Península Ibérica

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa en un espacio estable, sin victoria y sin material alguno

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido**

a. Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo.

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.

b. Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable amplio (sala, polideportivo, explanada...)

6.- Duración:

El que determinen los participantes (hasta que se cansen) o bien después de haber realizado el recorrido establecido las veces acordadas.



7.- Participantes:

Cualquier edad a partir de los 4/5 años

8.- Material utilizado:

No se necesita. Salvo si se decide marcar un itinerario a seguir por el espacio y en este caso se necesitarían cintas, cuerdas o conos para señalar el camino.

9.- ¿Cómo comienza?

Se necesitan dos personas y/o múltiplos de dos para iniciar la situación. Los participantes se agrupan por parejas y se establece por sorteo o por consenso entre la pareja quien comienza como carretilla (rol de carretilla) y quien hace de portador (rol de portador).

El guía de la sesión da la señal de comienzo y las carretillas se ponen en marcha recorriendo libremente todo el espacio.

10.- Desarrollo:

El participante que hace el rol de carretilla se sienta en el suelo, mientras que el portador lo agarra por las axilas y lo eleva ligeramente para mantener a la carretilla con sus nalgas levemente elevadas del suelo (un palmo). El que hace de carretilla comienza a andar mantenido y dirigido por el portador.

Pueden hacerse diversos itinerarios y la carretilla puede adoptar diversas formas de locomoción, como por ejemplo: la carretilla se pone en el suelo en cuadrupedia, el portador le coge de los pies para que la carretilla pueda desplazarse andando con las manos y brazos. Cuando el guía de la sesión lo determine o al finalizar el recorrido o itinerario pactado previamente se produce cambio de rol.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los dos jugadores que forman la pareja han hecho el recorrido establecido participante como carretilla y como portador.



1.- Nombre de la situación motriz:

Danza del minué.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Muy conocida en todo el ámbito de la cultura occidental, aparece en el libro *Ejercicio Físico y Bienestar* (2007) en la sesión dedicada a la pelvis.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa (los participantes se organizan por grupos, cogidos todos ellos por las manos y formando un gran círculo), espacio estable, sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y sin material alguno.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas**

a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerequisites para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, habitación...).



6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

Aunque se sugiere que participen personas de distintas edades y géneros.

**8.- Material utilizado:**

No se requiere de ninguna clase de material.

9.- ¿Cómo comienza?

Se pone la canción “*A la luz de Tieta*” de Caetano Veloso u otra que sugiera e invite al desplazamiento de la pelvis. Todos los participantes tomados de las manos forman un círculo y comienzan a desplazar la pelvis siguiendo el ritmo de la música.



10.- Desarrollo:

Todo el grupo forma un círculo, grande o pequeño dependiendo del número de participantes (si son muchos se pueden hacer varios círculos). A la señal del guía los participantes colocan las manos en la pelvis de la persona de al lado. Luego se sugiere que se coloquen uno detrás de otro con las manos en las crestas iliacas, más tarde que apoyen sus manos en la persona que está dos o tres puestos delante, así hasta que el grupo se vaya cerrando y juntando hasta que todos necesiten sentarse en los muslos de la persona que tienen detrás.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando el grupo se cierra casi completamente y los participantes necesitan sentarse sobre las piernas del compañero que está detrás. En esta posición el grupo tiene que intentar desplazarse llevando el ritmo, cuando lo logren finaliza el juego. Si el grupo se deshace porque alguien cae al suelo o se separa del grupo, se vuelve a intentar hasta que el grupo logre bailar todos sentaditos en minué.



12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.

1.- Nombre de la situación motriz:

Sacro con sacro.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Ejercicio que aparece en el libro *Ejercicio Físico y Bienestar* (2007) en la sesión dedicada a la pelvis.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa (por parejas), espacio estable, sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y sin material alguno.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

a. Brindar a todos, especialmente a los niños y los jóvenes, oportunidades educativas que les capaciten para contribuir activamente al desarrollo sostenible.

d. Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, habitación...).

6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física, de modo que todos los participantes puedan relacionarse unos con otros.



7.- Participantes:

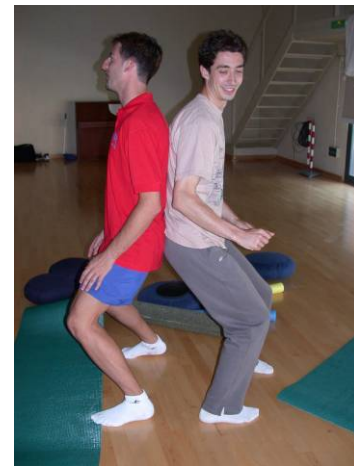
Cualquier persona, sea cual sea su edad y género

8.- Material utilizado:

No se requiere de ninguna clase de material

9.- ¿Cómo comienza?

Se pone una música con mucho ritmo, preferiblemente brasileña (samba) o cubana que sugiera e invite al desplazamiento de la pelvis, y las parejas con el sacro pegado, comienzan a bailar y a desplazarse por la sala siguiendo el ritmo de la música.



10.- Desarrollo:

Todas las parejas van bailando con el sacro pegado. A la señal del guía se van cambiando las parejas, de modo que no se repita con la misma persona. Si esto ocurriese en alguna ocasión, rápidamente se separa a la pareja que esté más cerca y se les empareja de nuevo con los que estaban solos.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando lo considere conveniente el guía o conductor de la sesión, aunque es preferible que finalice cuando todos los participantes hayan actuado con todas las personas presentes, aunque esto depende del número de personas que participen.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.



7.7.- PRÁCTICAS MOTRICES COOPERATIVAS CON CAMBIO DE ROL

En los juegos como en las sociedades, las personas nos vemos impelidos a llevar a cabo diversas funciones o roles, mediante los cuales los modos de interaccionar con los demás, así como las funciones sociales asignadas o que se llevan a cabo son muy distintas. Para Norbert Elias (1982) las personas vivimos en sociedad configurando figuraciones sociales, procesos interactivos que van tejiendo redes sociales unas yuxtapuestas con otras, unas a continuación de las otras, constituyendo la sociedad un flujo complejo de interacciones constantes que se construyen como figuraciones; para los juegos Pierre Parlebas (2001) ha definido concepto de rol sociopráxico, con el que explica las distintas funciones práxicas que puede asumir y cumplir un participante en un determinado juego por prescripción de su lógica interna contenida en su sistema reglamentario.

El cambio de rol en los juegos motores tiene un potencial socializador de gran trascendencia, ya que los participantes se ven obligados por las condiciones de la situación motriz a cambiar de rol, en este sentido tanto los juegos tradicionales como los ejercicios didácticos suelen ser mucho más fluidos y dinámicos que en el deporte, en donde aún existiendo diferentes roles no se pueden cambiar estos con facilidad o con la fluidez necesaria para que todos los participantes puedan experimentar las distintas funciones práxicas que implica.

Es por esto que en este apartado se han incluido diferentes juegos tradicionales que tienen como una condición de su lógica interna el cambio de rol. El apartado b del principio segundo de *La Carta de la Tierra* afirma que: *a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común*, es decir, que no todos los roles sociales ostentan el mismo tipo de responsabilidad ante el desencadenamiento de situaciones sociales injustas e intolerables para la dignidad humana. Así mismo, el apartado c del principio noveno dice que es necesario: *Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones*, por esto se incluye el juego tradicional “el ciego y el lazarillo”, en el cual los participantes tienen



que adoptar dos roles bien distintos, **el ciego**, persona vulnerable y que requiere de la ayuda de aquellos que pueden ver, **el lazarillo**, es la persona con poder y responsabilidad que se hace cargo de guiar al débil y vulnerable.

El principio onceavo en su apartado f establece la necesidad de: *Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros*, por esto se ha diseñado el juego de “las familias”, en el que los participantes, en el decurso del juego, tienen que adoptar el rol de *padre*, de *madre* o el de *hijo-a*, de modo que todos tienen la posibilidad de experimentar estas distintas funciones o roles sociales de manera lúdica y práxica.

Finalmente, el apartado b del principio catorceavo establece la necesidad de: *Promover la contribución de las artes y de las humanidades, al igual que de las ciencias, para la educación sobre la sostenibilidad*, por esto se ha incluido un ejercicio didáctico clásico en las sesiones de expresión motriz, “las esculturas”, en donde los participantes pueden experimentar la vivencia de un arte plástica como la escultura desde una doble dimensión: desde el rol de *escultor*, pero que en esta situación motriz utiliza el cuerpo humano vivo y sensible como materia prima para realizar su obra de arte, y desde el rol de *escultura*, función que difícilmente se da en la vida social real, pero que en esta situación motriz expresiva se ofrece la posibilidad de experimentar este rol que asocia y acerca al participante al mundo de la materia prima, sea orgánica como la madera o inorgánica, como la piedra, el barro o el hierro.



1.- Nombre de la situación motriz:

El ciego y el lazarillo.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional. Propuesta del Grupo de Estudios Praxiológicos en el *I Encuentro Ibérico de La Carta de la Tierra*, Madrid, noviembre de 2007.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, con cambio de rol, sin victoria, sin material y sin tiempo.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.**

b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

9. Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental

b. Habilitar a todos los seres humanos con la educación y con los recursos requeridos para que alcancen un modo de vida sostenible y proveer la seguridad social y las redes de apoyo requeridos para quienes no puedan mantenerse por sí mismos.

c. Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable

6.- Duración:

El tiempo que considere el monitor o director de la sesión.



7.- Participantes:

Personas a partir de los diez años.

8.- Material utilizado:

No se requiere material alguno.

9.- ¿Cómo comienza?

Uno de los participantes asume el rol de ciego y cierra los ojos y se queda inmóvil. El otro asume el rol de lazarillo y comienza a caminar guiando los pasos del compañero dando inicio a la situación.

10.- Desarrollo:

Por parejas. Una persona con los ojos cerrados (ciega) va tomada de la otra por la mano que la guía con los ojos abiertos. Ir cambiando la velocidad de los desplazamientos según el grado de confianza logrado. A la señal cambio de rol.

**11.- ¿Cómo y cuando finaliza?**

Cuando los dos participantes han asumido los dos roles y consideran que ya es suficiente o a la indicación del profesor.

1.- Nombre de la situación motriz:

Las familias.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Álvaro Terreros (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz: .

Situación motriz cooperativa con cambio de rol.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerequisites para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.

5.- Espacio:

Cualquiera.

6.- Duración:

De diez a quince minutos.

7.- Participantes:

20 a 30 jugadores. A partir de 8 años.

8.- Material utilizado:

Ninguno.



9.- ¿Cómo comienza?

Colocados por tríos, con dos personas agarradas de la mano y una en el centro (si queda gente sin grupo, se podrán poner dos personas dentro), simbolizando una familia.

10.- Desarrollo

El profesor determinará si se cambia o no de familia. A la voz de “cambio de familia” el que está o los que están en el centro deberán ir a buscar otra familia que le acogerá. A la voz de “vacaciones”, todos los grupos se destruirán y se deberán construir grupos nuevos.

Se pone como condición que los hijos, aquellos que están en el centro entre los brazos de los padres, tienen que cambiar obligatoriamente cada vez de familia.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando el profesor lo estime.



1- Nombre de la situación motriz:

Esculturas

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Ejercicio clásico en las situaciones de expresión motriz. Propuesta del Grupo de Estudios Praxiológicos en el <i>I Encuentro Ibérico de La Carta de la Tierra</i> , Madrid, noviembre de 2007.
--

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de expresión motriz cooperativa con cambio de rol. Medio estable, sin victoria y sin material.
--


4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.
--

b. Promover la contribución de las artes y de las humanidades, al igual que de las ciencias, para la educación sobre la sostenibilidad.

d. Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable	
---------------------------	---



6.- Duración:

No existe tiempo límite, el que requieran los participantes o a criterio del director o guía de la situación.

**7.- Participantes:**

Dos participantes. Uno asume el rol de escultor y el otro de escultura. Una vez finalizada la obra se produce cambio de roles.

8.- Material utilizado:

No se requiere ningún tipo de material.

**9.- ¿Cómo comienza?**

Uno de los participantes asume el rol de escultura y se queda quieto de pie con los ojos cerrados. El otro asume el papel de escultor y comienza a modelar con cuidado y lentitud a la escultura para que vaya adoptando las posturas y posiciones deseadas por el artista.

10.- Desarrollo:

Por parejas. Una persona hace de escultor y esculpe a la otra a voluntad, procurando que finalmente le haga adoptar una postura equilibrada y cómoda. Cuando todos los escultores han finalizado su obra, pasean por la sala contemplando la magnífica exposición de esculturas vivas que hay en la sala.

El escultor va modelando y manipulando el cuerpo de la escultura para que adopte diferentes posturas, según su criterio artístico, procurando que las posturas sean estables, es decir, que pueda ser asumida por la escultura sin desequilibrarse. Va cambiando a voluntad las posiciones del cuerpo de la escultura.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando el que asume el rol de escultor considera que su obra ha finalizado. Después de lo cual se va de paseo para contemplar las esculturas realizadas por los otros artistas.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las Prácticas Motrices Introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.



7.8.-PRÁCTICAS MOTRICES DE INTERACCIÓN AMBIVALENTE

Consisten en juegos paradójicos *“cuyas reglas de práctica exigen la realización de interacciones motrices marcadas por la ambigüedad y la ambivalencia que culminan en efectos contradictorios e irracionales”* (Parlebas, P., 2001:293).

La ambivalencia se puede hallar en algunos juegos tradicionales o en costumbres ancestrales que ha desvelado la antropología, dándose aún en algunas culturas indígenas, aunque con tendencia a desaparecer. *La Carta de la Tierra* en su principio doceavo apartado b, dice textualmente: *Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible*, por lo que los juegos paradójicos y las situaciones de ambivalencia se inscriben en el marco de los valores contenidos en este documento.

Conviene remarcar que la dinámica paradójica de estas situaciones motrices *“deriva del sistema de interacción generado por la lógica interna del juego, y sobre todo de la red de comunicaciones motrices. De hecho, la ambivalencia está ya presente en algunos códigos de juego, como por ejemplo en la Pelota Sentada, donde cada participante es libre de elegir a sus compañeros y a sus adversarios en cualquier momento e incluso de cambiarlos eventualmente en el transcurso del juego. Estas posibilidades de cambio brusco suscitan secuencias relacionales contradictorias que sitúan a los jugadores en un vaivén de antagonismo-cooperación fluctuante y a menudo desconcertante. Y al provocar esta situación, dichas posibilidades favorecen comunicaciones de segundo grado, o sea metacomunicaciones motrices de una gran sutileza que contradicen las relaciones francas y abiertas observadas habitualmente en los juegos institucionales, como en los deportes colectivos, los de combate y el tenis. En efecto, estos tienen por lo general una clara estructura de duelo, dado que los contrincantes y los compañeros de cada participante son predesignados de manera irreversible. Todo deporte colectivo constituye un combate transparente y absoluto que contrapone de una forma completamente antagónica dos equipos totalmente unidos. El deporte colectivo es el modelo de juego no paradójico”* (Parlebas, P., (2001:294).

Se incluyen en este apartado juegos tradicionales paradójicos sumamente conocidos para los profesionales de la Educación Física, por lo que ninguno de ellos les resultará extraño. En el juego de “los tres campos”, también conocido como “zorros, gallinas y serpientes” así como “congrío, pulpo y bogavante”, las redes de



comunicación motriz ambivalentes cobran todo su sentido de congruencia con el primer principio apartado a de *La Carta de la Tierra* que afirma: *Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos*, habida cuenta de que en el sistema Tierra todos los seres vivos estamos interconectados, al margen de cual sea la utilidad que algunos humanos le otorguen, lo que no deja de ser una manifestación sumamente superficial de la realidad vital existente en el planeta.

En el juego “de las cuatro esquinas”, la ambivalencia se multiplica porque todos los jugadores, excepto el que juega el rol de “organismo exógeno” (perseguidor), pueden ser a la vez aliados y rivales, dependiendo en cada momento de la situación del juego y de las diversas estrategias motrices que pueden poner en acción los jugadores que “guardan las esquinas”..Además de las redes de interdependencia ambivalente instaurada entre todos los jugadores, en la modalidad aquí descrita, se asocia también con el principio quinto, apartados b: *Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural*, así como también el apartado d, que dice: *Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos*, habida cuenta de lo poco que sabemos actualmente sobre los efectos perversos de las especies a las que se les está modificando su composición genética, dado que esto precisamente es lo que generan las redes de interacción motriz ambivalente: efectos perversos, en este caso lúdicos.

Finalmente, el juego de “la pelota sentada”, es así mismo un juego tradicional paradójico que poce en acción los apartados de *La Carta de la Tierra* que se acaban de mencionar.



1.- Nombre de la situación motriz:

Los tres campos – Congrio, pulpo y bogavante.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Unai Sáez de Ocáriz Granja (Grupo de Estudios Praxiológicos, INEFC LLeida)
Podría denominarse “Congrio, pulpo y bogavante”, dado que esta situación se da en la naturaleza: el congrio come pulpo, el pulpo come bogavante y el bogavante come congrio.

3.- Tipo de situación motriz: .

Situación motriz de colaboración y oposición paradójica, estable, con victoria y sin material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad.**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, explanada...).



6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

8.- Material utilizado:

No se requiere de ninguna clase de material

9.- ¿Cómo comienza?

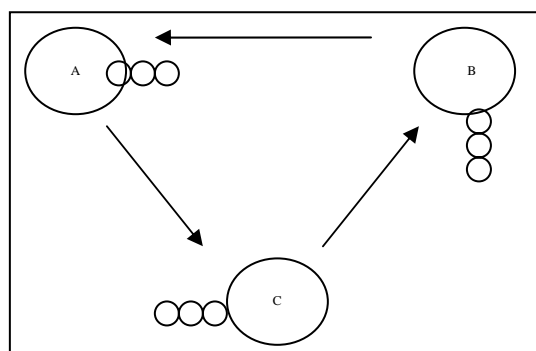
Los componentes del equipo A atrapan a los del B; los del equipo B atrapan a los del C; y los del equipo C atrapan a los del A.

10.- Desarrollo:

Tres equipos se enfrentan de forma circular; cada uno de ellos puede capturar a un segundo y ser, a su vez, capturado por un tercero.

Los miembros de cada equipo pueden refugiarse en su campo, que es inviolable. Las capturas se realizan simplemente tocando. Un jugador que ha capturado a un adversario debe acompañarle a su campo y no puede ser tocado durante ese trayecto. Formando la “cadena”, a partir del campo de sus raptores, los prisioneros pueden ser liberados por sus compañeros también con un simple toque.

Cada equipo amenaza a otro que a su vez amenaza al equipo que le acosa



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego finaliza cuando alguno de los equipos A, B o C haya logrado atrapar a todos los miembros del grupo al que perseguían.

Como se trata de un juego paradójico es difícil que se acabe, el juego finalizará cuando un equipo logre atrapar a todos los adversarios o cuando todos deciden finalizarlo.

12.- Referencias Bibliográficas

Guillemard, G et al. (1988). *Las cuatro esquinas de los juegos*. Lleida: Agonos.

Wagensberg, J. (2007). *El gozo intelectual*. Colección Metatemas: Tusquets editores.



1.- Nombre de la situación motriz:

Las cuatro esquinas

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional conocido en todo el Sur de Europa.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz paradójica, en espacio estable, sin material específico y sin victoria.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad.**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable (sala, polideportivo, plaza, explanada) o bien se puede aprovechar un entorno natural o un parque público aprovechando la disposición rectangular o incluso circular de cuatro árboles.

6.- Duración:

El tiempo que establezcan los participantes (hasta que se cansen).



7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los ocho años.

8.- Material utilizado:

No se requiere de ningún material específico, ya que para marcar el territorio de las cuatro esquinas pueden utilizarse conos, botellas de plástico rellenas de tierra, sillas, piedras, árboles, bancos o cualquier otro tipo de señalización en el que se pongan de acuerdo los participantes.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo o por el infrajuego que convengan utilizar, se establece el jugador que empezará jugando con el rol de *organismo exógeno* (perseguidor), mientras los cuatro restantes ocuparán sus respectivos lugares en cada una de las cuatro esquinas. A la señal del *organismo exógeno* comienza el juego.

10.- Desarrollo:

Los cuatro jugadores que guardan las esquinas tienen que permanecer en cada una de ellas de la manera pactada (dentro de un círculo o cuadrado de pequeñas dimensiones señalizado en el suelo y que delimita cada esquina, tocando el árbol, la silla o la piedra que la define o de cualquier otro modo) y entre ellos tratan de ponerse de acuerdo con la mirada o algún gestema para intercambiar sus esquinas. Cuando un jugador sale de su esquina al espacio abierto puede ser tocado por el *organismo exógeno*, en este caso pasan a intercambiarse los roles.

Se puede establecer como condición que los *guardianes de esquinas* tienen la obligación de intercambiar su posición antes de que cualquier otro jugador lo haya hecho en más de tres ocasiones, si así sucediere pasará automáticamente a jugar el rol de *organismo exógeno* aunque el jugador que tenía este rol no lo hubiere tocado.

Caso de que sean muchos los jugadores que desean participar, puede organizarse por parejas, tomándose éstas de una mano, por lo cual los cinco jugadores establecidos por el estatuto práxico se convierten en diez.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los participantes se cansen o convengan.

12.- Referencias Bibliográficas

Guillemard, G et al. (1988). *Las cuatro esquinas de los juegos*. Lleida: Agonos.



1.- Nombre de la situación motriz:

La pelota sentada

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional conocido en todo el Sur de Europa.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz paradójica, en espacio estable, con material específico y sin victoria.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad.**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable (sala, polideportivo, plaza, explanada) delimitado mediante cintas, cuerdas o tiza, preferentemente de forma rectangular.

6.- Duración:

El tiempo que establezcan los participantes (hasta que se cansen).



7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los ocho años.

8.- Material utilizado:

Balón o pelota de plástico, goma o goma espuma, susceptible de rebotar en el suelo y cuyo impacto no pueda dañar a los jugadores.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo o por el infrajuego que convengan utilizar, se establece el jugador que empezará poniendo la pelota en juego. A la señal este jugador podrá lanzar la pelota a cualquier otra jugador que deambulan por el espacio de juego delimitado.

10.- Desarrollo:

El jugador portador de la pelota tan solo puede dar un paso con ella, después de lo cual tiene la obligación de pasar la pelota a cualquiera de los otros jugadores que están interviniendo en el juego. Puede hacerlo por el aire, tratando así de impactar en cualquier parte del cuerpo de otro jugador, si lo logra éste jugador queda provisionalmente eliminado y se sienta en el suelo; puede hacerlo dando previamente un bote la pelota en el suelo, siendo este un pase amigo o bien dejándola rodar por el suelo para que la recoja cualquier otro jugador, incluidos aquellos que están sentados en el suelo.

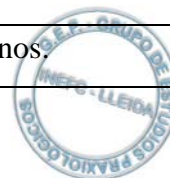
Los jugadores que están sentados en el suelo quedan liberados cuando el jugador que les ha eliminado es a su vez eliminado por otro.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los participantes se cansen o convengan, también si se da la circunstancia de que un jugador se queda con la pelota permaneciendo todos los demás sentados en el suelo, aunque esta situación es muy problemática que se logre.

12.- Referencias Bibliográficas

Guillemard, G et al. (1988). *Las cuatro esquinas de los juegos*. Lleida: Agonos.



7.9.- PRÁCTICAS DE EXPRESIÓN MOTRIZ COOPERATIVA

Dentro de la expresión motriz pueden darse diferentes tipos de situaciones pero es la danza la que, por suponer una de las acciones humanas ancestrales, se convierte en un contenido vertebrador en todos los procesos expresivos que tienen a la motricidad como soporte. Incluso resulta probable que hace miles de años, algún tipo de protodanza se mostrase a los otros humanos como una derivación del jugar exploratorio, al pretender expresar alguna emoción, porque la expresión motriz, como cualquier otro modo expresivo consiste en un mostrarse ante los demás, por lo que requiere de algún tipo de alteralidad (alter ego) aunque sea simbólico, ya que sin esta interacción expresiva resultaría muy problemática su aparición.

Es precisamente este carácter simbólico y plástico el que otorga a cualquier situación motriz expresiva, pero muy especialmente a las danzas y bailes, un carácter de experiencia inducida al tener la posibilidad de representar con el ritmo del propio cuerpo y la motricidad determinadas ideas, valores y emociones, por lo que se convierte de hecho en una experiencia recurrente cuando no se encuentran prácticas motrices cuya lógica interna esté en relación clara de congruencia con el valor que se desea activar.

En estos momentos, cuando la evolución de la cultura humana ha alcanzado un elevado grado de complejidad, danzar puede suponer una maravillosa y saludable ejercitación motriz, pero esta misma situación motriz puede representar también un mostrarse ante sí mismo, con o sin espejo, puesto que el baile de no ser así concebido, se convierte en un puro mecanismo reiterativo o una especie de acto reflejo ante un estímulo musical o sonoro.

Pero al mismo tiempo, al constituirse en una acción motriz con una gran carga simbólica y cultural, está impregnada de prejuicios, de juicios de valor sobre las propias competencias dancísticas, sobre la misma acción motriz de danzar, sobre la percepción del propio cuerpo e incluso de la propia energía. Por esto constituye un ámbito motor cuyas conductas revelan buena parte de la historia emocional de los participantes, de ahí que los profesores, monitores y guías harán bien en estrategias didácticas coherentes para presentar estas situaciones en contextos favorables a su realización, para que se puedan desencadenar procesos festivos y gozosos y no procesos refractarios y de rechazo.



Muy diversas son las situaciones de expresión motriz que aparecen en este epígrafe, dado que se han agrupado aquí valores y principios de la Tierra sumamente complejos de ser expresados a través de una situación motriz coherente. Ha sido precisamente el simbolismo a los que se les puede asociar estas prácticas, especialmente las danzas, lo que ha justificado la pertinencia de su ubicación, dado que se trata de situaciones motrices cuya lógica interna, diseñada específicamente, resulta a la postre congruente con apartados de *La Carta de la Tierra* ciertamente problemáticos.

La “danza de la paz” se asocia aquí al principio 13d que aboga por el *acceso a una administración y justicia independiente*, como un modo, no solo de lograr la paz sino de profundizar en ella a partir de una administración y una justicia accesible a todos los seres humanos, al ser representada por círculos concéntricos y el hermanamiento de los participantes todos tomados de las manos y coordinando entre todos los mismos pasos, como si de un solo cuerpo se tratara. Este principio puede ser así mismo reforzado en su activación por la situación motriz expresiva de las “iconografías plásticas en grupo”.

La “danza de Gaia” es un canto a la esperanza de sanación del planeta Tierra, se baila en parejas y los participantes se miran fijamente a los ojos, en un ejercicio de transparencia que permite no solo mirar a la otra persona, sino hacerlo con una actitud contemplativa, sin juicios ni prejuicios, de ahí que entre otros apartados se le asocie al 10d que proclama la *transparencia financiera internacional*.

El juego expresivo de “semillas, agua y sol” pretende representar los principios vitales que hacen emerger la vida y que por ello lo esencial y básico es indispensable que sea sustentable, de ahí que se le asocie, además de los principios primero y quinto, al 7d que aboga por los *precios sostenibles* y no por las especulaciones mercantiles.

Finalmente, el principio 8c que sostiene *el derecho a la información ambiental y de la salud*, es activado simbólicamente por la situación motriz expresiva de “los aparatos tecnológicos”.



1.- Nombre de la situación motriz:

Danza de la paz.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta práctica del GEP en la fiesta lúdico-práxica del *I Encuentro Ibérico de La Carta de la Tierra*, Madrid, noviembre de 2007.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de expresión motriz cooperativa, sin eliminaciones, que integra y comparte

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia

b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

d. Instituir el acceso efectivo y eficiente de procedimientos administrativos y judiciales independientes, incluyendo las soluciones y compensaciones por daños ambientales y por la amenaza de tales daños.

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.

5.- Espacio:

Sala grande, polideportivo o gran explanada.

6.- Duración:

El tiempo que dure la música elegida: *la danza griega* interpretada por Odes.



7.- Participantes:

A partir de grupos de tres personas desde los cuatro años de edad, pueden participar cuantos deseen y quepan en el espacio elegido para la práctica.

8.- Material utilizado:

Se necesita soporte musical (aparato de Cd y/o casetes).

9.- ¿Cómo comienza?

Todos los participantes forman un gran círculo tomados de las manos. Si no se cabe en el espacio elegido se pueden formar varios círculos concéntricos.

10.- Desarrollo:

Suena la *danza griega* de Odes, y comienzan todos los círculos a bailar acompasadamente. Dos pasos a la derecha, dos hacia delante, dos hacia atrás y otro hacia la izquierda, vuelta a empezar. Tratar de sintonizar con la armonía del grupo.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finalice de sonar la canción.



1.- Nombre de la situación motriz:

Danza de Gaia.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Antoni Munné en curso de microgimnasia celebrado en julio del 2003 en el INEFC de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de expresión motriz cooperativa, en espacio estable, sin material y sin victoria.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a.- Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

d. Involucrar e informar a las corporaciones multinacionales y a los organismos financieros internacionales para que actúen transparentemente por el bien público y exigirles responsabilidad por las consecuencias de sus actividades.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable.



6.- Duración:

El tiempo que dura la canción.

7.- Participantes:

Dos personas de cualquier edad y condición.

**8.- Material utilizado:**

No se requiere ningún material, excepto soporte musical.

9.- ¿Cómo comienza?

Cuando comienza a sonar la canción *Adiemus*.

Se puede ir sugiriendo que haya cambio de parejas, mientras se repite la canción propuesta.

10.- Desarrollo:

Por parejas, frente a frente, juntando las yemas de los dedos y formando con las manos una bola, Gaia. Suena una música suave y dulce: *Adiemus*, y sin dejar de mirarse a los ojos, comienzan a desplazarse por la sala bailando dulcemente.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Finaliza cuando acaba la canción *Adiemus*.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.



1.- Nombre de la situación motriz:

Semilla, agua, sol.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Álvaro Terreros (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz de expresión cooperativa.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.**

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

d. Internalizar los costos ambientales y sociales totales de bienes y servicios en su precio de venta y posibilitar que los consumidores puedan identificar productos que cumplan con las más altas normas sociales y ambientales.

9. Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental

a. Garantizar el derecho al agua potable, al aire limpio, a la seguridad alimenticia, a la tierra no contaminada, a una vivienda y a un saneamiento seguro, asignando los recursos nacionales e internacionales requeridos.

b. Habilitar a todos los seres humanos con la educación y con los recursos requeridos para que alcancen un modo de vida sostenible y proveer la seguridad social y las redes de apoyo requeridos para quienes no puedan mantenerse por sí mismos.



c. Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones.

5.- Espacio:

Cualquier medio: explanada en la montaña, en una casa, en un gimnasio...

6.- Duración:

Cinco a diez minutos.

7.- Participantes:

Entre 20 y 30 personas a partir de los siete años.

8.- Material utilizado:

Ninguno.

9.- ¿Cómo comienza?

Se divide a los participantes en tres grupos diferentes, con la condición de que no puedan mirarse unos grupos a otros, mientras el profesor o guía se sitúa en el centro de los tres grupos, de modo que estos le dan la espalda.

10.- Desarrollo:

A la señal del guía, los tres grupos se dan la vuelta y representan una de las tres condiciones para la emergencia de la vida: el agua (brazos levantados y manos mirando al suelo imitando a la lluvia), las semillas (moviendo los brazos de forma que simulen echar semillas al suelo) y el sol (haciendo un círculo con los brazos alrededor de la cabeza). El proceso se irá repitiendo hasta que los tres grupos coincidan representando unos el agua, otros el sol y el tercero las semillas, comenzando en este instante la vida.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Para celebrar la vida suena la canción de Yeha-noha: "Chant of the Grand Spirit" y cada grupo danza representando aquello que ha provocado la vida.



1. Nombre de la situación motriz:

Iconografías plásticas en grupo

**2. País, región, localidad, institución o persona que la propone:**

Mercè Mateu (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de LLeida)

3. Tipo de situación motriz:

Situación de expresión motriz cooperativa, en un espacio estable, sin victoria, sin regulación de tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y sin material alguno.

4. Principios y apartados de La Carta de La Tierra que activa:

12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

a. Eliminar la discriminación en todas sus formas, tales como aquellas basadas en la raza, el color, el género, la orientación sexual, la religión, el idioma y el origen nacional, étnico o social.

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia

a. Sostener el derecho de todos a recibir información clara y oportuna sobre asuntos ambientales, al igual que sobre todos los planes y actividades de desarrollo que los pueda afectar o en los que tengan interés.

b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

d. Instituir el acceso efectivo y eficiente de procedimientos administrativos y judiciales independientes, incluyendo las soluciones y compensaciones por daños ambientales y por la amenaza de tales daños.

5. - Espacio:

Un espacio cerrado con alguna pared libre de obstáculos (barras, extintores, y/o radiadores).

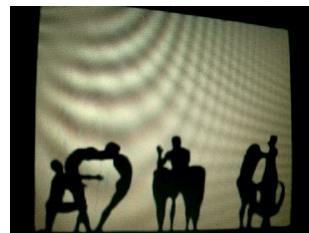
6.- Duración:

20 minutos aproximadamente

7.- Participantes:

Los integrantes de un grupo/clase distribuidos en subgrupos de un máximo de cuatro personas.

Esta propuesta se puede realizar con grupos a partir de los 12 años. Las imágenes-estímulo que sugerirá el educador/educadora se adecuarán a los conocimientos de la edad con la que se trabaje.



8.- Material utilizado:

Fotocopias y/o reproducciones de las imágenes escogidas (*Guernica* de Picasso, *Dona i ocell* de Joan Miró y *La catedral* de Rodin)

9.- ¿Cómo comienza?

La propuesta comienza con la agrupación de los participantes en grupos de cuatro personas que se numeran del 1 al 4.

10.- Desarrollo

Tras distribuir a los participantes en grupos de cuatro personas, realizar formas grupales sobre una pared mostrando distintos temas.

Para cada uno de los grupos el educador/educadora propone una imagen que se confecciona de forma improvisada, “escuchando visualmente” la figura realizada por el compañero precedente.

El educador/ educadora elige uno de los grupos. A partir de una consigna como por ejemplo “Guernica” de Pablo Picasso. El alumno/a número 1 realiza una figura en dos dimensiones sobre la pared, a la que seguidamente se añade el compañero 2, y sucesivamente el 3 y el 4.

Al finalizar con este grupo, un segundo grupo inicia la propuesta.

Las imágenes propuestas por el educador/educadora pueden versar sobre cuadros (*El circo* de Picasso), esculturas (*El Pensador* de Rodin), abstracciones (la felicidad), hechos (por ejemplo el hundimiento del *Prestige* en las costas gallegas)



11.- ¿Cómo y cuándo finaliza?

La propuesta finaliza cuando cada uno de los grupos haya pasado por la improvisación al menos en una ocasión.

1. Nombre de la situación motriz:

Circológico

2. País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Mercè Mateu (Grupo de estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3. Tipo de situación motriz:

Situación de expresión motriz cooperativa, en espacio estable, sin victoria, sin regulación de tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y sin material alguno.

4. Principios y apartados de La Carta de La Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

- a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.*
- b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.*

4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

- a. Reconocer que la libertad de acción de cada generación se encuentra condicionada por las necesidades de las generaciones futuras.*
- b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.*

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

- a. *Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.*
- b. *Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.*
- c. *Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.*

5. - Espacio:

Puede tratarse de un espacio abierto o cerrado.

6.- Duración:

50'

7.- Participantes:

El grupo-clase o un encuentro de entre 20-25 personas reunidas para una ocasión.
La propuesta puede adaptarse a diferentes grupos de edad.

8.- Material utilizado:

No es necesaria la utilización de material. Trabajamos con el propio cuerpo y el de los compañeros.

9.- ¿Cómo comienza?

La propuesta empieza con la distribución de alumnos en grupos de 6 ó 7 personas.
Una vez formados los grupos, cada uno de ellos elegirá un elemento de la naturaleza para ser representado (montaña, volcán, lago y/o cascada)



10.- Desarrollo



El grupo dibujará en un papel la forma que eligen representar tratando de visualizar como será construida combinando los cuerpos de los compañeros. (ejemplo de la foto: montaña).

11.- ¿Cómo y cuándo finaliza?

La propuesta finaliza con la presentación representada de una imagen, anunciando el título y mostrándola al resto de compañeros.

1.- Nombre de la situación motriz:

Aparatos tecnológicos.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Álvaro Terreros (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz de expresión cooperativa.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido**

a. Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo.

c. Asegurar que la información de vital importancia para la salud humana y la protección ambiental, incluyendo la información genética, esté disponible en el dominio público

5.- Espacio:

Cualquiera.

6.- Duración:

5-10 minutos.

7.- Participantes:

A partir de 8 años. Cualquier género.

8.- Material utilizado:

Ninguno.



9.- ¿Cómo comienza?

Los participantes colocados por parejas. Cada miembro de la pareja de espaldas a su compañero.

10.- Desarrollo:

Existen tres objetos de avanzada tecnología que los participantes deberán imitar mediante mímica: una cámara de fotos (colocarse como si hicieran una foto haciendo ver que aprietan el dispositivo), un teléfono móvil (colocando el dedo pulgar a la altura de la boca y el meñique a la altura de la oreja), y un ordenador (haciendo ver que lo teclean). A la voz de “Ya” del profesor, los alumnos deberán darse la vuelta y ver si coinciden o no en el objeto que imitan. Tras realizarlo, se dan un abrazo y cambian de pareja.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando el profesor lo estime conveniente.



7.10.- PRÁCTICAS DE INTROYECCIÓN MOTRIZ COOPERATIVA

Se considera a estas prácticas motrices como introyectivas porque a través de ellas se logra estimular y potenciar la dimensión humana más preciosa, ya que concebir al humano como un sistema inteligente implica aceptarlo como un ente unitario y completo, capaz de tomar conciencia de sus propios procesos vitales de autorregulación. *La dimensión introyectiva es la más importante de la persona, ya que es la que la hace y permite ser consciente, es la condición necesaria para que puedan iniciarse procesos de autodeterminación personal y de liberación, imposibles en sistemas que carezcan de esta dimensión. Es la más próxima a lo que identificamos como conciencia y autoconciencia, ya que no se trata únicamente de que la persona se dé cuenta de que actúa, sino también de que ella es la que está pensando que ella es la que está actuando. Nos estamos refiriendo, y perdonen el juego de palabras anterior, a uno de los clásicos problemas de los primeros tiempos de la inteligencia artificial, y más concretamente al de la máquina de Turing, cuando se pretendía averiguar precisamente si las máquinas podían pensar que eran ellas las que estaban pensando y no si las máquinas podían pensar. Ciertamente es ésta una de las características más genuinamente humanas (Martínez, M., 1998:45).*

Las apariencias, observadas un tanto superficialmente, pueden ayudar a deducir que utilizar introspección, del latín *introspectus, introspectare o introspicere*, mirar hacia dentro, puede resultar más apropiado que el de introyección, del latín *intro*, dentro, y *jacere*, echar o proyectar, un proyectar hacia dentro. Se hace referencia a *introyección motriz*, porque este proyectar hacia dentro se lleva a cabo mediante una motricidad consciente.

La introyección es una proyección de sí mismo, tanto hacia dentro como hacia fuera, de ahí que como muy bien afirma Ferrater Mora (1982:1751) *puede decirse también que la introyección no es lo que se opone a la proyección, sino una de las formas en que se lleva a cabo la misma*, lo que resulta esencial para comprender la acepción de introyección motriz, a saber, siendo solo la presencia consciente en el



propio actuar sería un proceder introspectivo, pero se trata de la proyección de uno mismo, tanto hacia dentro, intracuerpo, como hacia fuera, extracuerpo, la sensación de que uno está vivo en actualidad, una aprehensión sentiente de sí mismo pero guiado por el flujo constante de la propia vitalidad, de todo el ser que actúa de forma unitaria en pleno torbellino energético llevando a cabo una determinada práctica motriz.

El proceso de introyección motriz se manifiesta necesario cuando se pretende activar el principio 7e que proclama *el acceso universal a la salud* o el 14b que manifiesta la necesidad de una *educación sostenible*, habida cuenta de que la sustentabilidad comienza por la propia vida, llevando a cabo acciones que promuevan su armonía, equilibrio y salud. Por esto se incluyen en este apartado prácticas cooperativas como varios tipos de masajes “a cuatro manos” y “masaje yang” o la “respiración diafragmática consciente” cuya práctica cotidiana supone una fuente constante de bienestar y salud.

La “práctica de la meditación en grupo” pone en disposición al practicante de sensibilizarse activamente con los principios de La Carta de la Tierra como el 8b que aboga por *la sabiduría tradicional y espiritual que contribuyen a la sostenibilidad ambiental y humana*, el 14d que afirma la necesidad de una *educación moral y espiritual sostenible* o el 14c que recomienda *medios de comunicación sostenibles*.

La “mirada contemplativa” es una situación motriz introyectiva en la que los participantes experimentan la mirada diáfana y clara, la actitud contemplativa y la relativización de los juicios, lo que permite asociar esta situación a los principios 10c que auspicia el *comercio sostenible*, o el 13a que manifiesta *el derecho a la información ambiental* como una necesidad de los hombres y mujeres que viven en el siglo XXI, la era de la información, de mirar el mundo con franqueza y claridad perceptiva, sin juicios apriorísticos. Recuperar esta actitud vital ante el mundo se torna un objetivo necesario que se hace explícito en los apartados mencionados.



1.- Nombre de la situación motriz:

Masaje Yang.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

La denominación es de origen chino, el plegamiento del espinazo se puede encontrar en muchas obras de A. Munné, hacerlo por parejas (en sociomotricidad) y con pelotas de pinchos aparece en el libro *Ejercicio Físico y Bienestar* (2007).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, que se realiza en un medio estable, sin victoria, sin tiempo prefijado (aquel que sea necesario) y puede realizarse sin material o con la ayuda de pelotas de goma prensada o de pinchos para estimular mejor las dos cadenas posteriores.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

e. Asegurar el acceso universal al cuidado de la salud que fomente la salud reproductiva y la reproducción responsable.

5.- Espacio:

Se puede realizar en cualquier espacio estable.

6.- Duración:

No tiene límite de tiempo.



7.- Participantes:

Dos participantes, uno con el rol de receptor es el que realiza el plegamiento del espinazo y recibe el masaje, el otro rol es el de cuidador Y masajista.



8.- Material utilizado:

En algunos casos se pueden utilizar pelotas de pinchos de goma para pasarlas presionando a lo largo de las dos cadenas posteriores.



9.- ¿Cómo comienza?

La persona que ejerce el rol de receptor comienza a enrollar su espinazo y a continuación la otra empieza a efectuar el masaje.



10.- Desarrollo:

La persona que recoge su espinazo se para cuando sus manos lleguen a un palmo de distancia del suelo, con las palmas frente a frente. Cuando esta persona considere que ya es suficiente comenzará a estirar lentamente su espinazo hasta recuperar la verticalidad por completo.

**11.- ¿Cómo y cuando finaliza?**

Finaliza cuando los dos participantes han dado y recibido el masaje.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.

Munné, A. (1993a). *El amanecer del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

Munné, A. (1993b). *La evidencia del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

Munné, A. (2002). *La microgimnasia. Amar el cuerpo*. Barcelona: Paidotribo.

1.- Nombre de la situación motriz:

Masaje a cuatro manos.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Situación motriz propuesta por Olga González en un curso de *Bienestar de Espalda*, en la Universidad de Zaragoza, España (2005).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa (los participantes se organizan por tríos), espacio estable, sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión).

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

e. Asegurar el acceso universal al cuidado de la salud que fomente la salud reproductiva y la reproducción responsable.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, habitación...).

6.- Duración:

El tiempo que se requiera para que los tres participantes sean masajeados.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.



8.- Material utilizado:

Es preciso utilizar esterilla y manta para tumbarse encima. Música ambiente: *I'm calling you* de la banda sonora de Bagdad Café

9.- ¿Cómo comienza?

Se tumba la persona que va a ser masajeadada en decúbito prono (boca abajo) con un cojín blando o toalla doblada en el bajo vientre (entre pubis y ombligo), y los dos compañeros se sientan a su lado. Antes de empezar a masajear cada uno frota sus manos enérgicamente para calentarlas.

10.- Desarrollo:

Suena la música y dos personas realizan un masaje a la tercera persona que está tumbada en el suelo en decúbito prono.

Los que masajean dejan que sus manos bailen al ritmo de la música encima del compañero. La forma de masajear será particular de cada persona, la situación propuesta consiste en que cada uno sienta la música y deje fluir a través de sus manos los ritmos vitales, siempre teniendo muy en cuenta que las acciones realizadas aporten bienestar al compañero.

Después se intercambian los papeles. Se sugiere que el masaje empiece en los pies y se dirija hacia la cabeza y posteriormente hacia las manos, siguiendo la dirección de las dos cadenas musculares posteriores.

**11.- ¿Cómo y cuando finaliza?**

Cuando han sido masajeados los tres participantes.

12.- Referencias Bibliográficas

Brooks, Ch. (2006). *Consciencia sensorial*. Barcelona: Liebre de Marzo.

1.- Nombre de la situación motriz:

Meditación conjunta.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Glòria Rovira (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida).

Adaptación de las tradiciones orientales del yoga y el zazen.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, espacio estable, sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión).

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido**

b. Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

d. Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula, habitación...), también se puede realizar en un medio natural, preferiblemente junto o al lado de una corriente de agua.



6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física.
Se recomienda que cada sentada no supere los 15 minutos.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.



Aunque se sugiere que participen personas de distintas edades y géneros.

**8.- Material utilizado:**

Es preciso utilizar esterilla y manta para sentarse encima, también un cojín para facilitar la alineación de la espalda.

9.- ¿Cómo comienza?

Cuando los participantes se sientan y en silencio se dan las manos.

10.- Desarrollo:

Se organiza un gran círculo, los participantes se sientan, se toman de las manos, la mano izquierda con la palma hacia el cielo y la derecha con la palma hacia la tierra, y permanecen en silencio, quietos sin hacer nada, en actitud meditativa, centrando su atención en la respiración.

Se pueden hacer dos o tres sentadas, y entre una y otra hacer algunos estiramientos.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física, y cuando se finalice cada participante se despide del resto ofreciendo ambas manos como muestra de agradecimiento.

Se sugiere no sobrepasar los 15 minutos en la postura sentada.

12.- Referencias Bibliográficas

Brooks, Ch. (2006). *Conciencia sensorial*. Barcelona: Liebre de Marzo.



1.- Nombre de la situación motriz:

Respiración diafrágica consciente por parejas

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de introyección motriz cooperativa, con o sin material en un espacio estable.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

e. Asegurar el acceso universal al cuidado de la salud que fomente la salud reproductiva y la reproducción responsable.

f. Adoptar formas de vida que pongan énfasis en la calidad de vida y en la suficiencia material en un mundo finito.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable (habitación, sala, pabellón...)

6.- Duración:

De diez a quince minutos

7.- Participantes:

Cualquier edad y género a partir de los cinco años

8.- Material utilizado:

No se requiere de ningún material específico, aunque se puede utilizar una esterilla y algunos materiales para utilizarlos como cuñas en la cabeza y el sacro si se adopta la postura de decúbito supino con piernas semiflexionadas (tumbado en el suelo boca

Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la Universidad de Lleida. (Abril 2008).
praxiologia@inefc.es



arriba), muy recomendable por su carácter restaurador; pero también puede utilizarse un taburete para practicar desde la postura sentada o si se hace de pie no se necesita material alguno.

9.- ¿Cómo comienza?

La persona que va a practicar la respiración diafragmática consciente se queda inmóvil de pie con los ojos cerrados, sentado en un taburete con los ojos cerrados o tumbado en el suelo boca arriba con las piernas semiflexionadas (postura base de restauración), mientras que la persona que le ayuda pone suavemente las manos sobre el abdomen de la que inicia el proceso respiratorio consciente.

10.- Desarrollo:

La persona que está llevando a cabo la respiración diafragmática consciente tiene que prestar atención al lugar de su anatomía en donde la otra persona coloca sus manos: en el abdomen, en los costados entre la cresta iliaca y la última costilla y sobre la zona lumbar. De manera que vaya entrenando su sensibilidad para activar su diafragma por estas tres zonas.

En la respiración diafragmática lumbar es preferible que la persona que está tumbada adopte la postura de oración musulmana (en decúbito prono con la frente, las manos, las rodillas y los codos en contacto con el suelo) y si está sentada o de pie inclinando ligeramente el tronco hacia delante.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando la persona que ayuda con sus manos considera que la otra persona ya ha sido capaz de activar su diafragma de manera consciente en las tres zonas en las que ha colocado sus manos.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.



1.- Nombre de la situación motriz:

Masaje en la espalda por parejas en un entorno natural.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Josep Invernó (Grupo de Estudios Praxiológicos) en la propuesta pedagógica “*Baixada del riu Fluvia*” organizada en el IES Narcis Monturiol de Figueres (Girona).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de introyección motriz cooperativa, estable y sin victoria.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.**

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.

b. Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.

f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.



5.- Espacio:

Medio natural que resulte especialmente atractivo y significativo para los participantes (orilla de un río, playa, bosque, monte...).

6.- Duración:

1 hora aproximadamente

7.- Participantes:

Cualquier edad y género

Un máximo de 30 personas para que el docente pueda ayudar a las distintas parejas.

8.- Material utilizado:

Aceite para masajes, toallas y esterillas.

9.- ¿Cómo comienza?

Se trata de un masaje por parejas dirigido por el docente quien va proponiendo diferentes manipulaciones a los participantes.

Se sitúan los participantes en parejas.

10.- Desarrollo:

Uno de la pareja se pone estirado en el suelo sin la camisa y el compañero/a le hace un masaje siguiendo las indicaciones del docente. También se puede realizar la misma actividad de forma libre.

Una vez se ha realizado el masaje se tapa al participante que lo ha recibido con la toalla y se le deja unos minutos de relajación.

Después se intercambian los roles.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

La actividad termina cuando se han realizado los dos turnos de masajes



1.- Nombre de la situación motriz:

Mirada contemplativa

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Glòria Rovira (Grupo Praxiológico del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa (por parejas), espacio estandarizado (aula, sala) o en el medio natural (prado, playa...), sin victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el conductor de la sesión) y sin material alguno.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

d. Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.

5.- Espacio:

En cualquier espacio estandarizado (sala, polideportivo, aula, habitación...) también se puede realizar en el medio natural, en una pradera, en la playa o en la ribera de un río.

6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física, de modo que todos los participantes puedan relacionarse unos con otros y con el medio circundante a través de la mirada contemplativa, si el número de personas no es muy elevado.



7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

8.- Material utilizado:

No se requiere de ninguna clase de material.

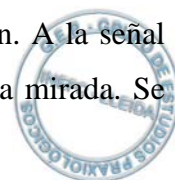
9.- ¿Cómo comienza?

Los participantes comienzan a caminar lentamente por la sala o el espacio destinado a la práctica, tratando de percatarse de todos los detalles del medio de práctica (sala o medio natural): colores, tamaños, texturas. De vez en cuando se les invita a permanecer quietos con los ojos cerrados para interiorizar lo contemplado. Luego se les sugiere que caminen de manera que miren a un punto fijo frente a sus ojos, sin percatarse de los demás. A la señal del guía comienzan a mirarse los unos a los otros hasta que el guía diga que se queden frente a otra persona, a la cual miraran a los ojos de manera continuada.

**10.- Desarrollo:**

Los participantes comienzan a desplazarse muy lentamente por el espacio de práctica ejercitando su mirada contemplativa con todos los objetos y detalles del medio circundante (colores, tamaños, formas...). A la indicación del guía comenzarán a mirar a los ojos de los compañeros hasta que finalmente se organizan por parejas.

Las parejas frente a frente se miran a los ojos, tratando de mantener una mirada contemplativa sin juicios ni prejuicios, limpia, mirándose desde el corazón. A la señal del guía se alejan uno del otro pero sin dejar de mantenerse unidos por la mirada. Se

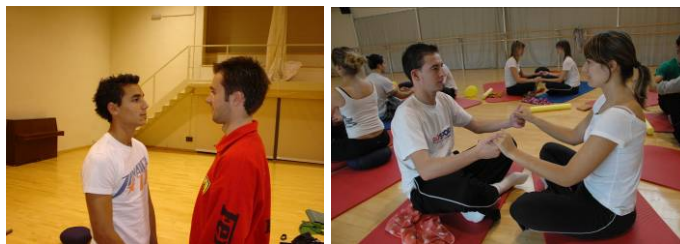


pueden ir sugiriendo distintas tareas: que se miren desde la posición de sentados, desde sentados que entren en contacto con las manos o que se den un abrazo al despedirse. Se sugiere a los participantes que no deben repetir el encuentro contemplativo con la misma persona, de modo que si se quedan dos que ya lo hayan hecho, pueden separar rápidamente a otra pareja para emparejarse de nuevo.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando lo considere conveniente el guía o conductor de la sesión, aunque es preferible que finalice cuando todos los participantes hayan actuado con todas las personas presentes, aunque esto depende del número de personas que participen.



12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicacions de la Universitat de Lleida.

7.11.- SITUACIONES DE ADAPTACIÓN MOTRIZ A UN ESPACIO SALVAJE

La Carta de la Tierra resulta bien explícita a la hora de recomendar, impulsar y exigir la restauración del medio natural para que pueda constituir con el tiempo, no solo un mero soporte de la vida, sino un lugar en el espacio tiempo objeto de veneración por parte de la especie humana, como lo fue en su día en muchas culturas y civilizaciones ancestrales, aunque aún sigan conservándose unas pocas en algunos restos indígenas que quedan en el planeta.

El medio natural no puede constituir el soporte de la práctica motriz humana sin tener en cuenta las consecuencias que esta reporta o puede reportar, la puesta en valor del principio nº 4: *“Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras”*, del nº 5: *“Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida”* o del nº 6: *“Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución”*, así lo advierten y aconsejan, es más, desde la óptica de *La Carta de la Tierra*, toda práctica motriz que se lleve a cabo en el entorno natural es una oportunidad de educar la sensibilidad del practicante de manera activa y de colaborar en la restauración de las heridas que ya hemos infligido al planeta..

La práctica motriz de “Huellas” esconde un metalenguaje con varios significado, dado que no se trata solo de una práctica en el medio natural que según las condiciones de su lógica interna hay que limpiar y adecuar, sino que la acción humana sobre la naturaleza siempre deja su marca, su huella, no siendo en todas las circunstancias una herencia positiva para la naturaleza, de ahí que no es suficiente con evitar dañar, sino que nos tenemos que asegurar que el medio que acoge la práctica motriz surge plenamente favorecido de nuestro paso por el entorno. No entenderlo así supone descifrar de manera errónea la lógica interna de esta situación motriz.

La “Danza en la naturaleza” no es una situación de expresión motriz más, cargada de originalidad y belleza estética, sino que va acompañada de todo un proceso que hace responsables a los practicantes del daño ambiental que puede ocasionarse. Pone en



acción, además de los ya mencionados el principio nº 7: “*Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario*” y nº 8: “*Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido*” ya que la lógica interna de esta situación motriz expresiva incluye la acción de gracias a la naturaleza por haber permitido un escenario tan bello. Esta actitud de veneración del medio natural, es uno de los aspectos que debemos recuperar urgentemente los humanos si queremos recuperar la armonía y la felicidad perdida, la cual hemos concedido graciosa e irresponsablemente a los objetos de consumo aunque resulten completamente innecesarios.

La propuesta también sugiere, con criterio de refuerzo en su lógica interna congruente con los principios mencionados de *La Carta de la Tierra*, que puede llevarse a cabo en el patio del colegio, aunque se trate de un medio urbano, o en un parque cercano, aunque esté rodeado de ruidos y contaminación urbana, como un modo activo de ejercitar la acción de gracias a la vida, algo que un programa de Educación Física Sostenible tiene que incorporar como un quehacer cotidiano de obligado cumplimiento, por tratarse de una disciplina que trabaja con la realidad de la vida sensitiva, la auténtica alquimia de la vitalidad.



1.- Nombre de la situación motriz:

Huellas.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Quim de Marimón (Praxistudy).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa con cambio de rol (los participantes se organizan en parejas o en grupos reducidos), se realiza en un espacio salvaje (natural), sin victoria, sin regulación del tiempo, en el que se cuida con esmero el espacio natural de la práctica.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido

b. Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.

5.- Espacio:

En la playa y grandes explanadas con el suelo de tierra blanda o arcilla. Se requiere un espacio de unos 15 o 20 metros de largo por 10 de ancho.



6.- Duración:

Sin tiempo límite.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

Aunque se sugiere que participen personas de distintas edades y géneros.

8.- Material utilizado:

Cajas de cartón y bolsas de papel para verter las basuras que se encuentren en el espacio de práctica que previamente al juego deben limpiar y acondicionar.

9.- ¿Cómo comienza?

Uno de los participantes se desplaza por el espacio dibujando una trayectoria concreta o dejando un rastro sobre la arena del suelo. Los demás esperan en algún lugar próximo desde el que no pueden ver la actuación de su compañero.

10.- Desarrollo:

Una vez el primer participante termina el itinerario por el espacio desplazándose de una forma determinada (adelante, atrás, de lado, girando, saltando,...), dejando huellas, los compañeros, interpretándolas, intentan reproducir el itinerario y la forma de desplazamiento (lateral, saltando, hacia atrás).



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Finaliza cuando los compañeros han encontrado y reproducido el itinerario con la mayor exactitud posible. Una vez terminado se intercambia el rol del que deja las huellas y los compañeros leen y reproducen el nuevo itinerario.

Hay que dejar el espacio de juego sin ninguna huella, ni rastro del impacto humano sobre el terreno de práctica.



1. Nombre de la situación motriz:

Danza en la naturaleza

FF

2. País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Mercè Mateu (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3. Tipo de situación motriz:

Situación de expresión psicomotriz en un espacio inestable, sin victoria, sin regulación de tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y con adaptación e interacción con la naturaleza: arena, barro, hierba, troncos o agua, en la que los participantes cuidan el medio natural con esmero.

4. Principios y apartados de La Carta de La Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

b. Actuar con moderación y eficiencia al utilizar energía y tratar de depender cada vez más de los recursos de energía renovables, tales como la solar y eólica.



d. Internalizar los costos ambientales y sociales totales de bienes y servicios en su precio de venta y posibilitar que los consumidores puedan identificar productos que cumplan con las más altas normas sociales y ambientales.

8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido

b. Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.

5. - Espacio:

El medio natural en cualquiera de sus vertientes (en la montaña, en una zona boscosa, en una arboleda o en la playa en contacto con el agua del mar).

6.- Duración:

Se trata de una práctica que puede realizarse al aire libre en la propia institución escolar o formar parte de una salida al medio natural de un día, o de un fin de semana, en el que queda incluida esta actividad..

7.- Participantes:

Un grupo de entre 10 y 20 participantes, para no quedar excesivamente dispersos. A partir de los diez años de edad, preferentemente que hayan tenido alguna experiencia anterior en relación a la danza.

8.- Material utilizado:

No se necesita ningún tipo de material



9.- ¿Cómo comienza?

Distribución del grupo limitada a un amplio espacio en el que cada uno de las personas que intervienen se sitúa a su gusto y estado anímico. Cada participante revisa meticulosamente su espacio de práctica y lo limpia de cualquier alteración o residuos que hubiere, por lo que cada uno irá provisto de una bolsa para recoger las basuras encontradas.

Escucha durante un minuto la música que genera el propio medio natural (agua, viento, pajarillos...)

10.- Desarrollo

Se empieza proponiendo de forma individual (psicomotriz) una exploración del medio con el que se va a interactuar a nivel sensorial: a través de la vista, del oído, el olfato, el tacto y/o el gusto.

Se escoge una característica del medio (parque, cielo, agua...) que resulte motivadora, pudiendo tratarse del color (verde), la forma (nube), el aire (la brisa) o el sonido (agua, pájaros..).

La propuesta consiste en trasladar esta característica al propio cuerpo, invitándole a tomar vida a través de distintas acciones motrices sugeridas por la asociación (color, forma o sonido) expresándose motrizmente siguiendo el ritmo de la naturaleza.



Relacionar las acciones motrices humanas, dinámicas y con posibilidad de desplazamiento, con la grandiosidad de la naturaleza.

11.- ¿Cómo y cuándo finaliza?

Se sugiere una relajación a partir de las cualidades del medio, sea éste el agua, la arena o la brisa, después de la cual se limpiará de nuevo el espacio de práctica y se le dará gracias a la naturaleza por haber acogido esta práctica.

12.- Referencias Bibliográficas

A partir de las propuestas desarrolladas por Claude Coldy

<http://www.cira.asso.fr/intervenants/coldy.php>



7.12.- SITUACIONES DE INTROYECCIÓN MOTRIZ EN LAS QUE SE CUIDA EL MEDIO DE PRÁCTICA

Si las situaciones motrices introyectivas, como se ha convenido en páginas precedentes, constituyen aquellas prácticas motrices que permiten al ser humano estar presente o vivir atento a lo que acontece en todo momento en la propia vida, siendo plenamente consciente del intracuerpo y del extracuerpo, conectando en todo momento con los millones de terminales nerviosos que radiografían permanentemente nuestro interior constituyendo mapas neuronales de todo o parte del cuerpo (Damasio, A., 2005), pero a la vez, ser capaz de proyectar nuestro interior hacia fuera mejorando sustancialmente la percepción externa de la realidad; representa sin duda alguna una facultad humana de orden superior que requiere de cultivo y entrenamiento permanente.

En este epígrafe, se añade como parte constitutiva de la situación, la de llevar a cabo la práctica motriz en un entorno natural al que se cuida con esmero como un modo activo de hacer realidad el principio nº 6 de *La Carta de la Tierra* que propone “*Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución*”, de manera que nos hayamos ante una serie de prácticas motrices introyectivas en un entorno natural, mediante las cuales los protagonistas de la acción han podido ensimismarse, relajarse, estirarse, conectarse con su propia vitalidad, por tanto están en óptimas condiciones para transmitir al medio natural este estado de gracia o de bienestar logrado.

Efectivamente, en el “masaje por parejas” los participantes tienen la posibilidad de conectar con el medio natural como un modo de preparación preliminar, de observar el entorno, de limpiarlo y de establecerse en ese espacio al que uno puede tomar cariño casi de inmediato, pero que queda reforzado cuando ha sido acondicionado con esfuerzo y atención plena. El proceso introyectivo queda aquí ampliado al darse en un marco natural en donde los sonidos, la calidad del aire y la proximidad de la tierra afinan los sentidos y permiten una mejor y más fluida conexión consigo mismo.

“Abrazar árboles” es una práctica en la que los participantes no solo tienen que entrar en contacto con el medio natural y cuidarlo, sino que tienen que entablar un



diálogo con un ser vivo presente en este entorno, sentirlo y abrazarlo, en lo que supone esta acción motriz, la del abrazo, de entrega generosa y total de nuestra afectividad (cuerda anterior o meridiano del vaso concepción en la medicina tradicional china) con el árbol, al cual se cuida y mimica con placidez y devoción, lo que hace surgir entre los participantes sentimientos de amor y comprensión hacia la naturaleza.



1.- Nombre de la situación motriz:

Masaje en la espalda por parejas en un entorno natural.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Josep Invernó en la propuesta pedagógica “*Baixada del riu Fluvià*” organizada en el IES Narcís Monturiol de Figueres (Girona).

3.- Tipo de situación motriz: .

Situación de introyección motriz cooperativa, estable y sin victoria.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.**

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.

f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.



5.- Espacio:

Medio natural que resulte especialmente atractivo y significativo para los participantes (orilla de un río, playa, bosque, monte...) que deben limpiar y acondicionar antes y después de llevar a cabo la práctica.

6.- Duración:

1 hora aproximadamente

7.- Participantes:

Cualquier edad y género. Un máximo de 30 personas para que el docente pueda ayudar a las distintas parejas.

8.- Material utilizado:

Aceite para masajes, toallas y esterillas.

9.- ¿Cómo comienza?

Los participantes eligen mediante consenso deliberativo el espacio del medio natural en el que prefieren llevar a cabo la práctica motriz. Seguidamente dedican unos minutos a la limpieza y acondicionamiento del medio. Posteriormente se organizan por parejas, teniendo mucho cuidado de situar las esterillas y toallas en lugares en donde no se haga daño a ninguna planta.

10.- Desarrollo:

Se trata de un masaje por parejas dirigido por el docente o responsable del grupo quien va proponiendo diferentes manipulaciones a los participantes.

Uno de la pareja se pone en decúbito prono (boca abajo) con una toalla plegada en el bajo vientre, sobre la esterilla sin la camisa y el compañero/a le hace un masaje siguiendo las indicaciones del docente. También se puede realizar la misma práctica motriz de forma libre. Una vez se ha realizado el masaje se tapa al participante que lo ha recibido con una toalla y se le deja unos minutos de relajación.

Después se intercambian los roles.



11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

La práctica termina cuando se han realizado los dos turnos de masajes



1.- Nombre de la situación motriz:

Abrazar árboles

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Carmina Caraballo, Casa del Sol (Alcanar).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de introyección motriz en el que se cuida el medio de práctica.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

c. Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.

5.- Espacio:

Medio natural o parque público con árboles adultos

6.- Duración:

Indeterminado



7.- Participantes:

Cualquier edad y género a partir de los dos años

8.- Material utilizado:

Regaderas, cuencos o pozales para regar los árboles.

9.- ¿Cómo comienza?

Cada participante elige un árbol del entorno y se sitúa a su lado. A continuación se dedica a limpiar los alrededores del árbol, cavar suavemente con un palo la tierra de alrededor y finalmente regarlo.

10.- Desarrollo:

Cada participante entra en un diálogo silencioso con el árbol, mirando con detalle sus características, tocándolo, acariciándolo y finalmente fundiéndose en un abrazo con el árbol.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando el guía o conductor de la práctica así lo indica. Todos los participantes forman un gran círculo y comparten las impresiones y experiencias suscitadas con los abrazos al árbol.



13.- SITUACIONES DE ADAPTACIÓN MOTRIZ COOPERATIVA EN LAS QUE EL MEDIO DE PRÁCTICA SE CUIDA CON ESMERO

El planeta Tierra lo hemos llenado de puentes, de edificios, de carreteras, de coches, de multitud de sustancias contaminantes que no pueden ser reabsorbidas y transformadas por los diferentes ecosistemas. Nuestra casa está llena, sucia y en peligro de derribo. ¿Qué podemos hacer?

Todos podemos hacer, ya que cualquiera puede llevar a cabo acciones, por humildes que sean, que pongan en valor aspectos del territorio en el que se habita, en la seguridad de que alguna repercusión positiva tendrá. Es desde esta actitud cargada de esperanza en el género humano que se proponen situaciones motrices de adaptación motriz, en las que los participantes tienen que adaptarse lo mejor posible al medio de práctica en el que están, pues es este uno de los rasgos dominantes en la lógica interna de este tipo de situaciones motrices.

El medio natural salvaje está repleto de información para el practicante, por supuesto no para todos igual, ya que los expertos por esta misma condición conocen gran parte de la información que contiene el medio, pero incluso para estas personas resulta precisa una excelente adaptación motriz al medio de práctica, ya que puede surgir el imprevisto en cualquier momento.

Los procesos de adaptación motriz en este epígrafe revisten una doble perspectiva, a saber: por una parte se trata de una adaptación motriz cooperativa, lo que implica que se desencadena un proceso activo singular y necesario para emprender determinados objetivos; por otra, porque existe el condicionante de la lógica interna que señala la obligación que tienen los practicantes de cuidar con esmero y pulcritud el medio de práctica.

“El senderismo cooperativo” propuesto aquí activa principios de *La Carta de la Tierra* que importa mucho que se difundan y se activen por doquier lo antes posible, especialmente entre las jóvenes generaciones, como es el 1º: *Respetar la Tierra y la*



vida en toda su diversidad, el 2º: Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor, el 4º: Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras, el 6º: Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución, el 7º: Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario. o el 14º: Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

“Construir la paz” añade a los valores que se acaban de mencionar el del principio nº 16 que aboga por *Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz*. La cooperación se afianza cada vez más, no solo como un medio, sino como un requisito imprescindible para conquistar esa imperiosa revolución pacífica y sostenible en la que tanto empeño pone *La Carta de la Tierra* y todos los que tratamos de poner en práctica sus principios morales y éticos.



1.- Nombre de la situación motriz:

Senderismo cooperativo.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Josep Invernó (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida) en la propuesta pedagógica “*Baixada del riu Fluvià*” organizada en el IES Narcís Monturiol de Figueres (Girona).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de adaptación motriz cooperativa en la que se cuida el medio de práctica, sin victoria y sin tiempo.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas

a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.

b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.



4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

- a. Reconocer que la libertad de acción de cada generación se encuentra condicionada por las necesidades de las generaciones futuras.*
- b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.*

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

- a. Tomar medidas para evitar la posibilidad de daños ambientales graves o irreversibles, aun cuando el conocimiento científico sea incompleto o inconcluso.*

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

- a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.*

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

- a. Brindar a todos, especialmente a los niños y los jóvenes, oportunidades educativas que les capaciten para contribuir activamente al desarrollo sostenible.*

5.- Espacio:

Medio natural.

6.- Duración:

La duración vendrá supeditada a la longitud del itinerario.



7.- Participantes:

15/20 participantes en grupos de 4 personas. Para poder realizar esta práctica los participantes deben saber interpretar y utilizar un mapa topográfico.

8.- Material utilizado:

Mapas, brújulas, hojas de papel utilizadas o papel de diario, lápices.

9.- ¿Cómo comienza?

Se forman 5/6 grupos de cuatro personas.

Cada grupo dispone de un mapa, una brújula, una hoja de papel, un lápiz y una bolsa para ir depositando las basuras que vayan encontrando durante el trayecto.

Todos los grupos deben pactar antes de iniciar el juego como marcarán el itinerario que se les ha asignado de forma sostenible (material, símbolos...)

10.- Desarrollo:

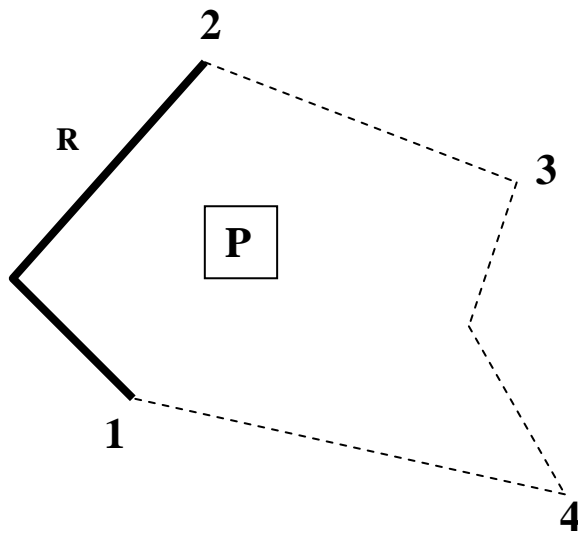
Los diferentes grupos disponen tan solo de la información de una parte del recorrido, de manera que para poderlo completar se necesitará de la coordinación de todos los otros grupos.

Todos los grupos van al control indicado en el mapa y marcan el itinerario con materiales de origen natural (palos, piedras...) que previamente habrán pactado.

Cada grupo ideará un juego o práctica motriz que a modo de regalo se dejará descrito en una hoja de papel en una parte del recorrido debidamente señalado, de manera que suponga una práctica mediante la cual los compañeros se pongan en contacto de forma sensitiva con el medio natural (contemplación de un paisaje, escucha de los sonidos de los bosques, masajes por parejas...).

Cuando los diferentes grupos hayan acabado de señalar su trayecto deberán seguir las señalizaciones del grupo precedente y realizar el juego que éste le ha preparado. Al finalizar el juego se anota en la parte posterior de la hoja las sensaciones que le ha producido la práctica y en qué aspectos ha quedado mejorado el espacio natural en el que han realizado la práctica.





Desarrollo del juego

P.- Distribuirse en cuatro grupos y pactar una manera de señalar el itinerario.

— El grupo 1 se dirige al control asignado y procede a señalar hasta el control número 2 con la ayuda de un mapa y una brújula (cada grupo tiene un recorrido distinto a señalar).

R.- Durante la señalización del trayecto asignado cada grupo deberá preparar un regalo/prueba para los otros grupos anotándolo en un sobre y señalándolo convenientemente.

■ ■ ■ Cuando se finaliza el balizamiento hasta el control asignado, cada grupo debe completar el circuito siguiendo las señalizaciones de los otros grupos. Cuando se encuentre un sobre con un regalo se realizará la prueba y cada participante anota las emociones vividas en el mismo papel que describe la prueba.

Al completar todo el circuito cada grupo recogerá el material utilizado y se dirigirá al punto de encuentro inicial (P) para hacer una puesta en común.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Se va repitiendo el proceso de seguir las pistas y realizar las diferentes pruebas hasta que se vuelva al control inicial. En este momento cada grupo recoge la hoja de papel y realiza de nuevo el itinerario que había preparado. El objetivo de esta repetición es para reintegrar en el medio el material utilizado (hojas, piedras, papel...) y tratar de no dejar impacto alguno de la actividad realizada.

Cuando los grupos vuelven al lugar del inicio del juego (donde se explicó el juego) se sitúan todos los participantes en corro y leen las diferentes sensaciones y emociones que han provocado los distintos juegos.

1.- Nombre de la situación motriz:

Construir la paz

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de adaptación motriz cooperativa a un espacio salvaje que se trata de cuidar con esmero.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

a. Tomar medidas para evitar la posibilidad de daños ambientales graves o irreversibles, aun cuando el conocimiento científico sea incompleto o inconcluso.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

f. Adoptar formas de vida que pongan énfasis en la calidad de vida y en la suficiencia material en un mundo finito.

14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

a. Brindar a todos, especialmente a los niños y los jóvenes, oportunidades educativas que les capaciten para contribuir activamente al desarrollo sostenible.



16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.

5.- Espacio:

Pared rocosa en un espacio natural que no revista peligro ni dificultad para poder escalar por ella.

6.- Duración:

El tiempo que necesiten los participantes para realizar la tarea motriz propuesta

7.- Participantes:

Grupo entre 9 y 12 personas a partir de los ocho años. Si el espacio lo permite pueden participar varios grupos a la vez.

8.- Material utilizado:

No se requiere de ningún material específico

9.- ¿Cómo comienza?

Se les pide a los diferentes grupos que elijan un espacio de la pared para escalarla en grupo. Una vez han elegido su espacio se les da la consigna de que tienen que limpiar con sumo cuidado y detalle el lugar en el que van a llevar a cabo la práctica motriz, una vez han finalizado esta labor se les comunica que con sus cuerpos tienen que escribir en la pared la palabra PAZ.



10.- Desarrollo:

Los participantes se toman el tiempo que necesiten para ir construyendo con sus cuerpos cada una de las letras, hasta lograr dibujar la palabra completa. Cuando lo logran piden la aprobación de las personas que están observando la tarea motriz llevada a cabo.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los observadores y/o espectadores aplauden en señal de que el objetivo está cumplido.

Seguidamente, todos los participantes reunidos en círculo comentan cómo han encontrado el paraje natural al llegar y como lo dejan al finalizar, compartiendo las sensaciones que ha despertado en ellos el hecho de colaborar activamente en el cuidado del medio natural.



7.14.- SITUACIONES MOTRICES SIN VICTORIA

En la sociedad contemporánea, compleja y tan organizada del siglo XXI, al menos en los países más desarrollados económicamente, uno de sus rasgos más evidentes es la hipercompetitividad, de manera que la competitividad no solo se ha convertido en virtud sino en auténtico fetiche social.

Uno de los fenómenos sociales que funciona como icono casi mayestático de la competitividad es el deporte, cuya singular cultura, la deportiva, ha impregnado buena parte del tejido social. La competición, sin duda alguna, tiene sus aspectos positivos que conviene cultivar, pero en el marco de una sociedad tan competitiva y generadora de un excedente de estrés adicional al estrictamente necesario para la supervivencia, quitar presión a la convivencia y experimentar como puede resultar tan divertido o más, pero a la vez mucho menos peligroso y estresante, jugar a algo tan bueno e inteligente que permita que ganen todos los participantes, cualquiera que sea su edad y condición, puede significar, ciertamente, una experiencia aleccionadora y terapéutica.

La Carta de la Tierra ya anuncia en su principio nº 1 la necesidad de “Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad”, estableciendo en su apartado **b** su voluntad de: “Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad”, pero aún profundiza mucho más en este proceso y en el principio nº 2 aboga por “Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor”, pero en este proceso es importante resaltar que “a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común”, tal y como se indica en su apartado **b**, por tanto, resulta mucho más que recomendable, necesario, poner en juego prácticas motrices que hagan experimentar a las personas el placer de compartir o la ilusión por hacer cosas a favor de la vida, sabiendo que tan bien va en beneficio propio.

“El corro de la alegría” permite compartir las ganas de vivir de modo sencillo, instantáneo y estimulante, mientras que el “Círculo del amor y la amistad” nos pone en situación de ver a los demás desde el corazón, con la luz que pone brillo a las cualidades que todos atesoramos pero que pocas veces vemos, ambos van en la dirección de promover y estimular el bien común, el vivirse con alegría como objeto de consumo, en



este caso gratuito. “Liberación articular libre” es un modo bueno, bonito y barato de hacer algo por el bienestar de la propia vida, de su cuidado amoroso, dado que se trata de una necesidad básica para la buena vida que, desgraciadamente yace dormida en el lecho de los olvidados.



1.- Nombre de la situación motriz:

Círculo del amor y la amistad

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta del Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida presentada en el *I Encuentro Ibérico de La Carta de la Tierra*, Madrid, noviembre de 2007.

3.- Tipo de situación motriz:

Práctica motriz cooperativa, en espacio estable, sin victoria y sin material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.

8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido

b. Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.

12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

a. Eliminar la discriminación en todas sus formas, tales como aquellas basadas en la raza, el color, el género, la orientación sexual, la religión, el idioma y el origen nacional, étnico o social.



5.- Espacio:

Cualquier espacio estable.

**6.- Duración:**

Sin tiempo límite, lo que considere el grupo de participantes o el guía de la situación.

7.- Participantes:

Participantes de cualquier edad a partir de los ocho años.

**8.- Material utilizado:**

No se necesita ningún tipo de material.

**9.- ¿Cómo comienza?**

Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la Universidad de Lleida. (Abril 2008).
praxiologia@inefc.es



Se forman dos círculos concéntricos con el mismo número de personas en ambos que se toman de las manos.

10.- Desarrollo:

Los participantes se organizan en círculos concéntricos y dispuestos uno frente a otro. Los participantes a la señal comienzan a cantar:

*Dónde está la llave matarile rile rile,
Dónde está la llave matarile lirlón chimpón,
De la Carta de la Tierra matarile rile rile,
De la Carta de la Tierra matarile lirlón chimpón,
Eeeen tu corazón, matarile lire lire,
Eeeen tu corazón matarile lirlón, chimpón.*

Mientras se canta, un círculo gira en sentido de las agujas del reloj y el otro en sentido inverso. Cuando acaba la canción todos los participantes se encuentran frente a otra persona del otro círculo. Se quedan mirándose una a la otra durante unos instantes. La que está en el círculo interior cierra los ojos y la que está enfrente en el círculo exterior, con sus manos en el corazón trata de conectar con los aspectos hermosos que le transmite la persona que tiene enfrente, seguidamente se acerca al oído de la otra y le dice todo lo que le gusta de ella. La que recibe el regalo permanece con los ojos cerrados y sin pronunciar ninguna palabra, ni gracias. Se intercambian los papeles. Al finalizar se dan un abrazo. Cuando todos han terminado los círculos se vuelven a formar, cogiéndose de nuevo por las manos y reanudando la canción y los giros.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los participantes o el director de la situación lo considera conveniente.

12.- Referencias Bibliográficas

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Publicaciones de la Universidad de Lleida.



1.- Nombre de la situación motriz:

Liberación articular libre.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Ejercicio propuesto por Alberto Masciano (Argentina) para que las personas aprendan a conectar con sus articulaciones y a deshacer los nudos y contracturas musculares.

3.- Tipo de situación motriz:

Práctica psicomotriz introyectiva que se puede realizar en comotricidad

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**

a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida independientemente de su utilidad, tiene valor para los seres humanos.

2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

f. Adoptar formas de vida que pongan énfasis en la calidad de vida y en la suficiencia material en un mundo finito.

9. Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental

b. Habilitar a todos los seres humanos con la educación y con los recursos requeridos para que alcancen un modo de vida sostenible y proveer la seguridad social y las redes de apoyo requeridos para quienes no puedan mantenerse por sí mismos.



5.- Espacio:

Cualquier lugar puede servir, desde el pasillo de un tren o un avión, una sala de conferencias, un aula, una piscina, la playa o la montaña. Tan solo se requiere poco más de medio metro cuadrado por persona.

**6.- Duración:**

Con cinco minutos es suficiente, aunque se puede alargar hasta diez.

7.- Participantes:

Apto para todo tipo de personas, desde los 5/6 años hasta los 100 o más.

**8.- Material utilizado:**

Ninguno. Procurar usar ropa cómoda o descalzarse y desabrocharse el pantalón o la falda si está muy apretado.

9.- ¿Cómo comienza?

El practicante comienza limpiando y acondicionando el reducido espacio en el que va a realizar la práctica motriz. Cierra los ojos y comienza a desplazar muy lentamente su cabeza siguiendo el ritmo de la propia biología (lo que uno necesite).

Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la Universidad de Lleida. (Abril 2008).
praxiologia@inefc.es



10.- Desarrollo:

Se cierran los ojos y se empieza a conectar y a activar las articulaciones, haciéndolo con atención plena y suma lentitud. Se empieza a desplazar lentamente la cabeza y se finaliza en los pies, aunque las diversas partes del cuerpo que se activan no cesan de hacerlo hasta el final. Puede realizarse de pie, empezando por la cabeza hasta llegar a los pies, sentado o en cuadrupedia, el modo más estable y seguro de llevarlo a cabo.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

La situación motriz finaliza cuando el reloj marca exactamente el tiempo estipulado o cuando el reloj biológico manifiesta al practicante que ya es suficiente.

12. Bibliografía.

Página web de Alberto Masciano: www.movitransfer.com.ar



1.- Nombre

El corro de la alegría

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Carmina Caraballo y Belén Lorente de la Casa del Sol (Alcanar)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación sociomotriz de cooperación, en espacio estable, sin victoria, sin tiempo y sin material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.**

- a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.*
- b. Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.*
- f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.*

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable.

6.- Duración:

El tiempo que duren los compases de la canción *Alegría* del Cirque du Soleil.

7.- Participantes:

Puede participar cualquier tipo de persona a partir de los cuatro años.



8.- Material utilizado:

No se requiere ningún tipo de material específico, excepto del soporte musical para oír la canción *Alegría*.

9.- ¿Cómo comienza?

Los participantes forman un gran círculo tomados por las manos y empieza a sonar la música de la canción *Alegría*.

10.- Desarrollo:

El círculo humano comienza a rodar siguiendo el ritmo de la canción, todos muy atentos pues cada vez que en la canción se oye la palabra *Alegría*, todos los componentes del círculo se desplazan hacia el centro del mismo a la vez, tratando de juntar sus manos en el centro del círculo, después todos vuelven a su sitio y se continua bailando y girando en el círculo hasta que otra vez suene la palabra alegría, y así sucesivamente hasta que finalice la canción.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finalizan los últimos compases de la canción *Alegría*.



7.15.- SITUACIONES MOTRICES EN LAS QUE SE PREMIA EL CUIDADO DE LOS OBJETOS DE PRÁCTICA

En una sociedad como la actual en la que los ciudadanos estamos inmersos en un torbellino constante de consumo, básico y necesario para el mantenimiento de la vida una parte, pero exorbitante y caprichoso una buena parte, se plantea la necesidad de que las personas retomen el gusto por la labor artesanal, del cultivo de la creatividad y de la audacia y originalidad para ser capaz de crear los propios instrumentos para el juego.

Así crecimos los nacidos a mediados del siglo XX, participando en juegos tradicionales en los que para jugar se tenía que aportar el propio instrumento de juego. Actualmente todo se compra y se vende, viéndose privados los niños y jóvenes actuales del placer creativo que alimenta y acrecienta la singularidad de cada ser humano.

Incluso los objetos aparentemente más inútiles pueden ser aprovechados para construir implementos y materiales para jugar, de ahí que el cuidado de los objetos de práctica sea una condición recurrente en los dos juegos que aparecen en este epígrafe.

El principio nº 1 de *La Carta de la Tierra* proclama. “**Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad**” y el nº 15: “**Tratar a todos los seres vivientes con respeto y consideración**”, ambos pues inciden en la necesidad de auspiciar actitudes generosas, de amor y de cuidado hacia el resto de especies vivas que cohabitan con nosotros en este hermoso planeta.

Resulta ciertamente complejo hacer participar a los animales en los juegos a no ser que sea a costa de jugar papeles subsidiarios o cuando no enojosos, por esto se ha recurrido al simbolismo del cuidado amoroso de los materiales del juego, esto si, fabricados artesanalmente a partir de componentes y materias primas procedentes del reciclado y reutilización de objetos de desecho en el consumo doméstico o bien de origen natural, siempre que no resulte un aprovechamiento desaprensivo, por lo que siempre se deben respetar los ciclos de la naturaleza.

En la propuesta de “Rodar el disco”, el objeto de práctica viene además adornado con sugestivos dibujos y fotografías de animales, para promover entre los participantes el estímulo y simpatía hacia diversos seres vivos que se convierten de este modo en



protagonistas indirectos del juego. El “Ecogolf” es un ecójuego en el que el cuidado de los objetos de práctica, elaborados artesanalmente, se convierte en interacción de marca en caso de empate, es decir, la lógica interna del juego hace valor el cuidado del objeto de práctica (palo y pelota) que cuenta en el resultado final en caso de empate.



1.- Nombre de la situación motriz:

Rodar el disco

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagarera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz, con motricidad alterna, con victoria y con material fabricado por los propios participantes.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**15. Tratar a todos los seres vivientes con respeto y consideración**

a. Prevenir la crueldad contra los animales que se mantengan en las sociedades humanas y protegerlos del sufrimiento.

b. Proteger a los animales salvajes de métodos de caza, trampa y pesca, que les causen un sufrimiento extremo, prolongado o evitable.

c. Evitar o eliminar, hasta donde sea posible, la toma o destrucción de especies por simple diversión, negligencia o desconocimiento.

5.- Espacio:

Patio grande de recreo de tierra, un camino terroso o una gran explanada.

En el caso del patio de un colegio o de una gran explanada se marcará un camino o itinerario con piedras, palos, cuerdas o mojones.

6.- Duración:

El que tarden los participantes en recorrer el itinerario pactado.



7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los siete años de edad

8.- Material utilizado:

Cada participante tiene que fabricarse su propio disco de 30 cm. de diámetro, a base de recortar círculos de cartón e ir pegándolos hasta darle una cierta consistencia y volumen, aunque su grosor no debe exceder los 3 cm.

Las caras del disco se adornan con dibujos o fotografías pegadas de los animales preferidos de los participantes (mascotas) y los bordes del disco pueden protegerse o forrarse con tiras de plástico o cinta elástica.

9.- ¿Cómo comienza?

Mediante sorteo previo se establece el orden de salida de los participantes.

Cada participante lanza su disco de manera alterna siguiendo el turno establecido, de manera que se deslice de canto girando por el itinerario marcado.

10.- Desarrollo:

Cuando el disco sale del camino establecido debe efectuarse el siguiente lanzamiento desde el punto en donde se salió de la trayectoria debida. Se cuentan las veces que cada jugador ha necesitado lanzar su disco hasta llegar a cruzar la línea de llegada. Se efectúan dos, tres o cuatro tandas de lanzamientos, a pactar previamente entre los participantes. Después de la primera tanda el orden de salida será el inverso al de llegada de los jugadores a la línea de meta.

Gana el jugador que menor número de lanzamientos ha tenido que realizar en las tandas de lanzamientos estipulada. Se otorga un premio especial al jugador que mejor haya adornado y cuidado el disco de práctica.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finaliza la última tanda de lanzamientos pactada por los participantes.



1.- Nombre de la situación motriz:

Ecogolf

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Práctica psicomotriz, en comotricidad, en espacio inestable, con victoria y con materiales de origen natural.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.**

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

c. Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.

d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.

f. Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.



5.- Espacio:

Espacio natural que disponga de alguna pequeña explanada o colina en donde se ubicará el hoyo aprovechando un agujero natural que se puede agrandar, siempre y cuando se vuelva a tapar cuando acabe el juego.

Alrededor del hoyo se describirán con palos numerados 18 itinerarios con diferente distancia y distinto grado de dificultad.

6.- Duración:

Lo que dure el recorrido completo de los 18 itinerarios por el grupo participante (2 o 3 personas) y en función del número de grupos que participen.

7.- Participantes:

Se forman grupos de tres personas como máximo y se hacen los recorridos de los 18 itinerarios en comotricidad (formando parte del grupo asignado) y lanzando un jugador a continuación del otro de manera alterna.

Puede participar cualquier persona a partir de los seis años.

8.- Material utilizado:

Los 18 itinerarios están marcados por un palo numerado con el número correspondiente, tomado del suelo entre aquellas ramas desprendidas de los árboles.

Siguiendo el mismo procedimiento, cada participante se busca y prepara un palo para efectuar los lanzamientos hacia el hoyo. Cada participante podrá utilizar cuantos palos desee, siempre y cuando sean de origen natural y hayan sido elaborados artesanalmente por el propio jugador.

Para lanzar se elaborará una pelota pequeña de madera y si no se lograra tallar ninguna pelota con estas características, se puede utilizar una piedra pequeña, forrada con papel de periódico sujeto por gomas elásticas.



9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo (infrajuegos) se constituyen los grupos y el orden de lanzamiento en cada recorrido o itinerario. Una vez decidido se efectúa el primer lanzamiento por parte del primer jugador, luego efectúa su primer lanzamiento el segundo jugador y finalmente lo efectúa el tercero, iniciándose así el primer recorrido de los 18.

10.- Desarrollo:

Cada participante porta una libreta pequeña en la que anota el número de golpes que efectúa en cada recorrido.

Cuando se inicia un nuevo recorrido lanzará en primer lugar el participante que haya efectuado el menor número de golpes en el anterior, es decir, se sigue un orden inverso.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El partido acaba cuando hayan finalizado los 18 recorridos todos los grupos participantes.

Alcanza la victoria aquella persona que haya logrado efectuar los 18 recorridos con el menos número de golpes. Si hubiere empate entre dos o más personas, se proclamará ganador a aquel jugador que, a juicio de todos los demás, haya construido y tratado a sus palos y a la pelota para jugar de manera especialmente cuidadosa.



7.16.- SITUACIONES MOTRICES EN LAS QUE SE RECICLA, REDUCE, REUTILIZA Y REGALA,

A las tres R típicas de la educación ambiental y de la sostenibilidad: Reciclar, Reducir y Reutilizar, le hemos añadido una cuarta, la de Regalar, puesto que las cuatro R glosan y representan en buena medida los cuatro grandes capítulos en que se organiza La Carta de la Tierra.

Reciclar como la acción encaminada a poner fin a la exuberancia productiva que ha conducido en poco menos de cuatro décadas a llenar el planeta de productos de todo tipo, de manera que los ecosistemas no son capaces de reabsorberlos. *“En el momento en que alcanzamos los límites del planeta, ya no encontramos espacio alguno en la tierra, el aire o el agua, que no presente rastros de la actividad humana. Nuestros procesos de producción y consumo generan desechos y contaminación que ya no podemos enviar a otra parte, sencillamente porque la otra parte no existe”* (Novo, M., 2006:156).

Reducir el consumo innecesario e incluso fastuoso de bienes y servicios que están abriendo una brecha cada día más grande entre las zonas ricas y las zonas pobres del planeta. Reducir el consumo de energía y de bienes que no se necesitan para la vida cotidiana. Hoy es posible vivir mucho mejor con menos, teniendo asegurado, esto sí, las necesidades básicas e indispensables para llevar a cabo una vida digna. Necesitamos reducir el consumo de combustibles fósiles para evitar la profusión masiva y contaminante de CO₂ a la atmósfera.

Reutilizar significa que cuando alguna persona deja de otorgarle valor de uso a un determinado objeto o producto (vestidos, libros, muebles...) siempre es susceptible de ser reutilizado por otra persona. Ha sucedido siempre en las familias, poco antes del acceso masivo de millones de personas hacia el consumo desmedido, puesto que ha sido habitual que los hermanos pequeños o los primos e incluso los vecinos hayan reutilizado prendas de vestir, zapatos, libros, juguetes y otros muchos objetos. Más de la mitad de la población mundial vive en la pobreza o cerca de ella, la reutilización de objetos útiles e incluso algunos necesarios para la vida es un deber de las sociedades opulentas.

Regalar en cuanto supone de actitud generosa que pone en disposición a los seres



humanos de ayudarnos los unos a los otros, sin ningún interés concreto, excepto la satisfacción profunda y bondadosa que supone dar a los demás sin esperar nada a cambio. Se trata de una actitud de inteligencia suprema, puesto que la persona que es capaz de ofrecer y regalar a los demás sin esperar ninguna compensación, indica que está llena, pletórica de energía y vitalidad, persona pues rica en los más valiosos tesoros de la vida, aquellos que no pueden comprarse ni venderse.

Juegos tradicionales como “las chapas” o “el caliche” ponen en situación a los protagonistas de poner en acción motriz estas cuatro R, en la seguridad de que pasarán momentos plenos de felicidad.



1.- Nombre de la situación motriz:

Las chapas.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Jordi Ochoa (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida) aplicado en la Escuela Mater Salvatoris de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz (los participantes se organizan por grupos para realizar un recorrido), espacio estable y/o inestable, con victoria, sin regulación del tiempo (aquel que considere el propio ejecutante o el conductor de la sesión) y con material reutilizado.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.**

b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.



5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula,...) o en cualquier espacio en el medio natural (camino de tierra, parque, bosque,...).

6.- Duración:

El tiempo que requiera el guía o profesor de la clase o sesión de educación física.

7.- Participantes:

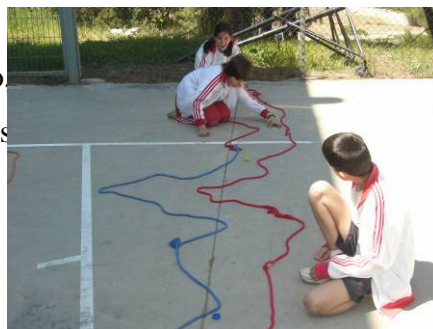
Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.
A partir de los 4 años de edad.

**8.- Material utilizado:**

Se necesita un tapón o chapa de botellas de plástico o de cristal por participante, que pueden decorar ellos mismos con cromos de futbolistas, de actores o actrices favoritos, de colores...

9.- ¿Cómo comienza?

Los jugadores se organizan en pequeños grupos para marcar con diferentes cuerdas un recorrido en el suelo que posteriormente tendrán que realizar con las chapas desde una salida o punto de inicio del recorrido.



Es obligatorio que cada itinerario disponga de al menos una zona de 15 cm. de longitud en la que está prohibido el estacionamiento de cualquier tapón, una especie de pozo ciego que devuelve la chapa al punto de salir.

El objetivo del juego consiste en recorrer el circuito con los tapones golpeándolos con los dedos, por esto en cada grupo se establece por sorteo o por el sistema que elijan los propios jugadores un turno de tirada, de modo que cada uno golpee su chapa una sola vez en cada turno, haciéndolo de modo alterno siguiendo el orden de tiro establecido.

Se puede sugerir que el turno de la tirada inicial se establezca mediante un lanzamiento previo al juego para comprobar el orden en que los participantes lanzan la chapa más lejos sin salirse del circuito.

10.- Desarrollo:

Los participantes realizan sus tiradas tratando de no salirse del espacio establecido para el desplazamiento de los tapones. Después del primer tiro, las tiradas sucesivas se realizan desde el punto en donde se encuentre el tapón de cada jugador.

Cuando un tapón en cualquiera de los lanzamientos sale del circuito, tiene que situarse en el mismo lugar desde el que fue lanzado.

El recorrido se hace dos veces y la segunda vez iniciará la tirada el jugador que llegó en último lugar en el primero.

Cuando una chapa se sitúa en el espacio ciego, el jugador debe volver a tirar desde la salida cuando le corresponda de nuevo su turno.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego finaliza cuando un jugador/a consiga cruzar primero/a la línea de meta obteniendo 5 puntos, el segundo/a con 4 puntos y así sucesivamente.

Se suman los puntos del primer y segundo recorrido con el propósito de establecer grupos homogéneos y se propone que todos los jugadores/as

se reagrupen, juntándose con los compañeros/as que hayan sumado el mismo valor. Al finalizar la actividad, los participantes se regalan los tapones, de manera que los ganadores se intercambien los tapones con los perdedores.



12.- Referencias Bibliográficas

Bustos, M^a.A; Carrión, M.E.; García, J.C. (1999). *Juegos populares. Una propuesta práctica para la educación física*. Ed. Pila Teleña.

1.- Nombre de la situación motriz:

Caliche, Chito o Tanga.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Jordi Ochoa (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la Universidad de Lleida) aplicado en la Escuela Mater Salvatoris de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz en comotricidad (los participantes se organizan por grupos para realizar el juego), espacio estable, con victoria, sin regulación del tiempo (aquel que se necesite para completar las manos preestablecidas) en donde se recicla y se reutiliza material, se respeta el turno de lanzamiento y se hacen regalos al rival.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.**

b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.



5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula,...) o en cualquier espacio en el medio natural cuyo terreno sea regular (camino de tierra, parque, bosque,...), al que se le da o se busca que tenga forma de pasillo o corredor, una especie de camino o pista.

6.- Duración:

El tiempo que necesiten los participantes para llegar a los puntos o las manos que hayan pactado previamente al juego.

7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los 4 años de edad.

8.- Material utilizado:

Se necesita un cilindro de cartón (se reutilizan los cartuchos del papel higiénico o del papel de cocina, en uno de cuyos agujeros se le pega un celo para que pueda mantener una moneda encima), piedras planas que no superen los 5 cm. de longitud, que cada participante puede decorar como mejor guste, y una moneda.

9.- ¿Cómo comienza?

Se hacen dos equipos del mismo número de jugadores/as, mediante el sistema que pacten los participantes (infrajuego) y se coloca el caliche (cilindro de cartón) a una distancia de la línea de lanzamiento establecida previamente por los dos equipos, dependiendo del nivel de destreza de los participantes. Sobre el cilindro de cartón o caliche se coloca una moneda. Los jugadores, según el orden pactado tienen que lanzar dos piedras cada uno para intentar derribar el caliche.



10.- Desarrollo:

El objetivo del juego consiste en lanzar la piedra con la intención de derribar el caliche, tratando de que la moneda quede más cerca de la piedra que del caliche, puesto que si ocurre de este modo el jugador y su equipo se anotan dos puntos, mientras que si queda la moneda más cerca del caliche que de la piedra solo se anota un punto. Si no se derriba el caliche no se suma ningún punto.

Cada jugador, según el orden establecido (que se respeta escrupulosamente por todos los jugadores), lanza dos piedras sobre el caliche, haciéndolo de forma alterna un jugador de cada equipo, hasta que todos los componentes de ambos equipos hayan lanzado las dos piedras, después de lo cual finaliza una mano o turno.

Si algún jugador no respetará en alguna ocasión el turno de lanzamiento, por despiste o precipitación, tendrá que regalar sus dos piedras a dos personas del equipo rival al acabar la partida, al margen del resultado de la misma.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego finaliza cuando un equipo logra conseguir las manos o turnos a los que hayan convenido jugar la partida (3, 5 o 10) o bien por un determinado número total de puntos (diez, veinte, treinta...). Al finalizar la partida, cada jugador del equipo ganador tiene que regalar, en señal de alegría por la victoria, la mejor piedra que haya utilizado a un jugador del equipo rival.

12.- Referencias Bibliográficas

Bantulà Janot, J.; Mora i Verdeny, M^a. (2002). *Juegos multiculturales*. Ed. Paidotribo.



7.17. SITUACIONES MOTRICES CON CAMBIO DE ROL DE GÉNERO

La igualdad de género está contemplada en La Carta de la Tierra en el principio nº 11 cuando dice “*Afirmar la igualdad y equidad de género como prerrequisitos para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica*”, se trata pues de una condición imprescindible para lograr un desarrollo equilibrado y sustentable para las sociedades del siglo XXI.

Se trata de un principio ético y moral de gran actualidad en la sociedad contemporánea, en el que algunos gobiernos, como el recientemente formado en el Estado español (segundo mandato del Presidente José Luis Rodríguez Zapatero) se ha constituido un Ministerio de la Igualdad Femenina, lo que significa el fuerte impulso que desean dar los actuales gobernantes españoles hacia el cumplimiento de este principio de la *Carta de la Tierra*.

El apartado **a** aboga por “*Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas*” el **b** por “*Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiaria*” y el **c** por “*Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros*”, lo que por sí solo ya da a entender claramente la fuerte desigualdad aún existente actualmente hacia el género femenino, precisamente el género que tradicionalmente se ha encargado de cuidar a la familia.

Un programa de Educación Física Sostenible no puede permanecer impasible ante esta necesidad social tan acuciante. Sabido es que se trata de juegos motores, pero precisamente por eso, por constituir situaciones motrices, los participantes se ven impelidos por la lógica interna de la situación motriz a llevar a cabo acciones motrices (comportamientos motores claramente observables) que ponen en situación a los jugadores de género masculino, de poder experimentar situaciones desde la óptica femenina. Esto no asegura un cambio radical en la sociedad, pero cuanto menos se están



poniendo las condiciones pedagógicas para que los niños y jóvenes puedan transformar sus conductas motrices orientándolas hacia el ideal que requiere una sociedad más justa, equitativa y sostenible.

“La danza Yin-Yang” pone en situación a los participantes de experimentar ambos géneros desde una perspectiva expresiva y estética, sintiendo el ritmo y adaptando y coordinando ademanes y formas que adquieren un tono más enérgico o más suave dependiendo de los compases de la canción. Puede convertirse en una fiesta repleta de alegría y bienestar a poco que la persona que anime la sesión sea un experto pedagogo.

El salto de cuerda ha sido desde hace siglos un juego tradicional en toda la Península Ibérica, especialmente de niñas, aunque también han participado los hombres en determinadas fiestas y celebraciones. En la modalidad que aquí se presenta “Saltar la cuerda por parejas”, la lógica interna impone un cambio de rol que implica llevar la iniciativa en el juego, lo que desde un punto de vista social ostenta una gran relevancia. No es en función del género sino merced a la competencia motriz que se juega un rol más o menos activo, en este caso en la pareja, lo cual puede asociarse simbólicamente a la vida social.

En la situación de expresión motriz “Cuidar la vida”, se asocia el rol de género femenino a los cuidados amorosos de la vida, actitud que no sólo se da de manera natural y cultural en el género femenino de la especie humana, sino de modo natural en todas las hembras de mamíferos. De manera que el cambio de rol de género masculino a femenino y viceversa, pone en situación motriz a los participantes de experimentar a partir de su expresión motriz diferentes actitudes y comportamientos.



1.- Nombre de la situación motriz:

Danza del Yin y del Yang

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz: expresión cooperativa con cambios de rol de género

Situación de expresión motriz cooperativa con cambios de rol de género, sin victoria y sin material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerequisites para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

- a. Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas.*
- b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.*
- c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.*

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable (sala, polideportivo, explanada...)

6.- Duración:

El tiempo que dura la canción *Chanelando* de Diego el Cigala.



7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los doce años de edad

8.- Material utilizado:

Cada participante debe proveerse de un pañuelo grande ofulard, los que hacen de Yang se lo anudan rodeando la frente, los que hacen de Yin se lo anudan en la cintura.

9.- Edad, género:

Cualquier edad y género a partir de los doce años.

10.- ¿Cómo comienza?

Los participantes se agrupan por parejas, uno con el pañuelo en la cintura (Yin) y el otro con el pañuelo en la cabeza (Yang).

El director o guía de la sesión irá diciendo en cada caso la palabra Yin o Yang, según los acordes rítmicos de la canción, para indicar que se pone a bailar uno u otro alrededor de la pareja que se mantendrá quieta de pie.

11.- Desarrollo:

Cuando el guía indica que se activa el YIN, el participante que porta el pañuelo en la cintura comienza a bailar muy lentamente alrededor de su compañero YANG que permanece completamente inmóvil. Las manos se desplazan con mucha dulzura al igual que plumas que se elevan con delicadeza y se extienden en lo alto bajando suavemente, el tronco alineado y estable, las piernas ligeramente flexionadas y los pasos cortos y seguros.

Cuando pronuncia la palabra YANG el ritmo de la canción es mucho más acelerado, el participante que tiene el pañuelo en la cabeza baila dando pasos firmes y con fuertes pisadas en el suelo, eleva las manos y brazos, bajándolos con fuerza y decisión, mientras que el que lleva el pañuelo en la cintura (YIN), permanece quieto.



12.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finaliza la canción, aunque se puede sugerir que las parejas se cambien el fulard y repitan la experiencia.



1.- Nombre de la situación motriz:

Saltar la cuerda por parejas

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional conocido en toda Europa

3.- Tipo de situación motriz:

Situación motriz cooperativa, sin victoria, sin tiempo y con material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerequisites para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

- a. Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas.*
- b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.*
- c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.*

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable.

6.- Duración:

El tiempo que determinen los participantes (Hasta que se cansen).

7.- Participantes:

Cualquier número de participantes a partir de los cuatro años, tantos hombres como mujeres, pues tienen que saltar por parejas.



8.- Material utilizado:

Se requiere una cuerda de al menos 5 metros de longitud.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo se establece qué pareja comienza el juego dando a la cuerda y cual participa en primer lugar. Empiezan a hacer girar la cuerda y la primera pareja antes de saltar cogidos por una mano dice en voz alta las condiciones del salto por parejas: uno, dos, tres, uno con rodilla en tierra, dos con mano a tierra, una con giro, una con cambio de mano...) que los demás participantes tendrán que cumplir.

10.- Desarrollo:

En el salto por parejas siempre hay un género (el masculino o el femenino) que lleva la iniciativa, es decir, es el que manda o inicia la entrada hacia la cuerda y cuando les toca saltar en primer lugar es quien determina las condiciones del salto o quien lo dice en voz alta, aunque lo hayan pactado entre los dos.

Cada vez que una pareja falla tiene que sustituir a la que estaba dando cuerda. Cuando a su vez sean sustituidos por otra pareja, la iniciativa del salto pasa al otro género, si en el primer salto mandaba el femenino ahora pasará a mandar el masculino y viceversa.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando los participantes se cansen de jugar.



1.- Nombre de la situación motriz:

Cuidar la vida

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación de expresión motriz cooperativa, sin victoria y en espacio estable.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:**2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.**

a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerrequisitos para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

a. Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas.

b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.

c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.

5.- Espacio:

Cualquier espacio estable



6.- Duración:

El tiempo que dure la canción.

7.- Participantes:

Cualquier persona a partir de los cuatro años de edad.

Los participantes se organizan por parejas, preferentemente uno del género masculino y otra del femenino. Pero si no hubiere suficientes pueden constituir parejas aún perteneciendo al mismo género.

8.- Material utilizado:

Una pelota de tenis y un pañuelo grande (fulard) por cada pareja.

9.- ¿Cómo comienza?

Se organizan los participantes en parejas. Uno de ellos se pondrá el pañuelo en la cabeza y jugará el rol de género masculino. La otra-o jugará el rol de género femenino.

Comienza a sonar los primeros compases de la música y la escena se inicia situándose la pareja con uno enfrente del otro y en medio de los dos, en el suelo, la pelota de tenis.

10.- Desarrollo:

La pelota representa un ser vivo, puede ser un bebé, un pajarillo o una flor. En cuanto comienza a sonar la música, el participante que juega el rol femenino toma al ser vivo entre sus manos y lo arrulla, lo cuida y lo mimba, bailando suavemente, con delicadeza y lentitud, la danza del cuidado amoroso de la vida.

Mientras tanto el participante que juega el rol masculino, es testigo de la escena que representa su compañera y trata de protegerla en todo momento, dándole todo lo que necesita.

Cuando el conductor o guía de la sesión lo determine se producirá el cambio de rol.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando finaliza la canción.



7.18.- ECOJUEGOS

“El ecojuego es un juego ecológico en la medida que se une armoniosamente a un entorno que llamamos natural (espacio, plena naturaleza y materiales), sin intentar domesticarlo injuriosamente o de sustituirlo por alta tecnología. Característicos de épocas preindustriales, estos ecojuegos se encuentran con abundancia en la Edad Media y en el Renacimiento, y buen número de ellos han colmado las diversiones de los adultos y los entretenimiento de los niños hasta el siglo XX” (Parlebas, P., 2001:170)

En este epígrafe se hace mención a los ecojuegos en la medida que éstos actualmente suelen estar, caso de existir y estar aún vigentes en alguna parte del planeta, vinculados a las culturas indígenas, que tratan de vivir en plena armonía y adaptación al medio natural que los acoge. De ahí su vinculación con el principio nº 12 de *La Carta de la Tierra* que dice: ***“Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías”***.

También pueden considerarse así casi todas las práctica motrices que aparecen a continuación en los siguientes epígrafes, pero ostentan alguna condición que les vinculan con una mejor relación de congruencia con otros principios de este magno documento, porque *“los rasgos diferenciales más visibles de los ecojuegos esconden otros de no menos interés, como la codificación local y no mundial que varía según los lugares; falta de límites de duración; aceptación y a menudo potenciación de la participación de jugadores de ambos sexos; estructuras de comunicación muy variadas que no se limitan a la red de coaliciones y establecimiento o no de jerarquías y clases”* (Parlebas, P., 2001:171).

El juego de *“Esconder piedras”* ostenta todas las condiciones para constituirse como ecojuego, incluso aquella que le aproxima a las culturas indigenistas, dado que en



vez de utilizar reloj para contabilizar el tiempo empleado en la búsqueda de las piedras se cuenta a viva voz.

“Proteger al indígena” constituye un juego simbólico en el que los participantes tienen que intercambiarse dos roles bien distintos, por una parte aquellos que protegen al indígena, por otro los desaprensivos especuladores que desean desalojarlo de sus tierras. Se trata de un ecojuego, pues cumple las condiciones descritas en párrafos anteriores, pero además se vincula directamente con el proteccionismo a las culturas indígenas aún existentes sobre el planeta y que tanto necesitan de nuestra ayuda.

“Pique y pala” también conocido como “belit”, constituye un ecojuego en toda su esencia, puesto que los jugadores se convierten en artesanos de los propios materiales utilizados en el juego, estrechamente vinculados al entorno natural. De modo que es un ecojuego cuyos materiales se oponen completamente a los tecnojuegos, tan arraigados en la cultura consumista del siglo XXI.



1.- Nombre de la situación motriz:

Esconder las piedras.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Jordi Ochoa (Grupo de Estudios Praxiológicos) aplicado en la Escuela Mater Salvatoris de Lleida.

3.- Tipo de situación motriz:

Ecojuego. Situación motriz de colaboración-oposición (los participantes se organizan en dos grupos), espacio inestable, con victoria, con regulación del tiempo (4 minutos para la búsqueda de piedras) y con material del entorno natural.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

b. Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible.



5.- Espacio:

En cualquier espacio al aire libre no acondicionado (bosque, parque, explanada de tierra,...).

6.- Duración:

Cada grupo dispone de todo el tiempo que necesite para encontrar el mayor número de piedras escondidas en el espacio prefijado o delimitado. Mientras se realiza la búsqueda los miembros del otro equipo van cantando y numerando los segundos que van pasando.

7.- Participantes:

Cualquier persona, sea cual sea su edad y género.

8.- Material utilizado:

Piedras de río planas las cuales van numeradas con un rotulador o con un pincel.

**9.- ¿Cómo comienza?**

Una vez numeradas las piedras del 1 al 14 se forman dos grupos compuestos por chicos y chicas. Cada participante del primer grupo coge una piedra y la esconde por la zona del bosque pactada previamente, teniendo mucho cuidado de no manipular el entorno (sin arrancar plantas, sin hacer excavaciones,...), mientras el otro grupo no puede mirar dónde están colocando las piedras.

10.- Desarrollo:

Una vez escondidas las piedras, el segundo grupo explorador debe encontrar las piedras, mientras el otro equipo va contando (1,2,3,4..80,81....97,98, 99,100..) los segundos que van pasando hasta que las encuentran todas.





11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Una vez los dos equipos han realizado la búsqueda, primero un equipo y luego el otro. Consigue la victoria el equipo que ha logrado encontrar todas las piedras en menor tiempo.



12.- Referencias Bibliográficas

Juego realizado en el X curso de verano de Juegos Tradicionales de la FESTCAT en Horta de Sant Joan. (2006).

1.- Nombre de la situación motriz:

Proteger al indígena.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Propuesta de Jordi Ochoa (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la Universidad de Lleida) aplicado en el SES Ernest Lluch i Martí de la ciudad de Cunit (Tarragona).

3.- Tipo de situación motriz:

Situación sociomotriz de colaboración-oposición (los participantes se organizan en grupos), espacio estable, con victoria, sin regulación del tiempo y con material.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

b. Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible.

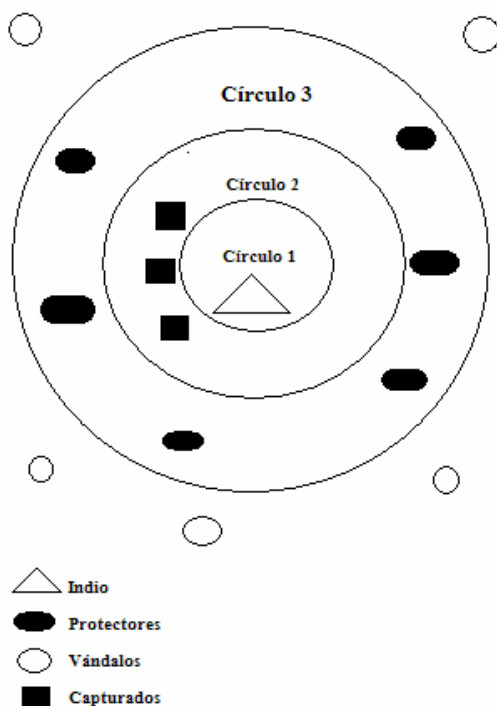


5.- Espacio:

En cualquier espacio estable (sala, polideportivo, aula,...) o bien en un entorno natural (explanada, pradera, camino de tierra, parque, bosque,...).

Se puede aprovechar el círculo central de una pista deportiva, colocándose a su alrededor conos o cintas para delimitar dos círculos más, de modo que se puedan observar con claridad tres círculos concéntricos.

En un entorno natural se trazan tres círculos concéntricos en el terreno de juego mediante piedras o palos.



6.- Duración:

El tiempo que consideren los participantes o las partidas que gusten de jugar.

7.- Participantes:

Cualquier persona, a partir de los 8 años de edad. Pueden participar de 14 a 15 jugadores/as a la vez.

8.- Material utilizado:

En espacio estable se necesitan conos para delimitar el espacio de juego y en un medio natural se precisan piedras para delimitar en el terreno el espacio de juego.

9.- ¿Cómo comienza?

Previamente al comienzo del juego se establece mediante un infrajuego quién de los participantes jugará con el rol de Indígena, quienes jugarán con el rol de Ecologistas y quienes protagonizarán el rol de Especuladores. El objetivo del juego es evitar que los Especuladores desalojen al Indígena de su espacio, para lo cual cuenta con la ayuda de los Ecologistas.

10.- Desarrollo:

En el círculo 1 se coloca un/a jugador/a que es el Indio o Indígena, en el círculo 2 se colocan los Especuladores capturados, en el círculo 3 se colocan seis jugadores/as que son los Ecologistas y en el espacio su exterior se colocan los Especuladores.

Los Especuladores intentan capturar al Indígena para desalojarlo de su territorio, es decir, sacarlo fuera de los tres círculos, pero para ello tienen que evitar ser capturados por los Ecologistas. Los jugadores/as capturados se colocan en el círculo 2 cogiéndose con las manos y haciendo una cadena de modo que el Indígena pueda protegerse mejor del ataque de los Especuladores.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego acaba cuando algún Especulador logra capturar al Indígena y sacarlo fuera de los círculos o bien cuando los Ecologistas logran capturar a todos los Especuladores.

En ambos casos, después de este suceso, se permutan los roles. En el primer caso haciendo de Indígena aquél Especulador que logró desposeerlo de su territorio, en el segundo caso todos vuelven a repetir los roles asignados previamente.

El juego finaliza cuando los protagonistas se cansan o llegan a las capturas establecidas de antemano (dos, tres, cuatro veces...) o bien cuando el guía, dinamizador o profesor de la práctica observa que el nivel de intensidad y de implicación de los participantes disminuye.



1.- Nombre de la situación motriz:

Pique y Pala - Belit

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego Tradicional en todo el litoral mediterráneo español.

3.- Tipo de situación motriz:

Situación sociomotriz en un espacio abierto y estable, con materiales naturales, con victoria. Ecojuego

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

- a. Eliminar la discriminación en todas sus formas, tales como aquellas basadas en la raza, el color, el género, la orientación sexual, la religión, el idioma y el origen nacional, étnico o social.*
- b. Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible.*
- c. Honrar y apoyar a los jóvenes de nuestras comunidades, habilitándolos para que ejerzan su papel esencial en la creación de sociedades sostenibles.*

5.- Espacio:

En una explanada o pradera al aire libre en un entorno natural, se dibuja un círculo en el suelo con una piedra y en el centro se coloca una piedra grande en donde se colocará la pala.



6.- Duración:

El tiempo que tarde un equipo en conseguir el número de palas acordadas (100, 200, 300...)

7.- Participantes:

Dos equipos constituidos por dos y hasta ocho personas a partir de los seis o siete años de edad.

8.- Material utilizado:

Una *pala* de madera construida artesanalmente mediante la talla de algún madero desprendido por alguna tormenta o como resto de alguna poda, y un *pique* o bastoncito entre cinco y ocho cm. de longitud y dos o tres de diámetro, al que se le han afilado los extremos con una navaja.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo o mediante un infrajuego se establece el turno de lanzamiento del primer equipo, estableciendo a su vez cada equipo el turno con el que harán los lanzamientos todos sus componentes.

El primer lanzador del equipo que lanza en primer lugar se dirige al círculo para golpear con el canto de la pala el pique y hacerlo saltar, circunstancia que aprovecha para empalarlo y lanzarlo lo más lejos posible.



10.- Desarrollo:

Los componentes del equipo receptor se distribuyen a lo largo de todo el espacio que rodea el círculo central para tratar de coger con la mano el pique antes de que este toque el suelo. Si algún jugador lo logra su equipo pasará a tomar la iniciativa tomando la posesión del pique para lanzarlo.

Si el pique toca el suelo, un compañero del lanzador pondrá una señal en el punto exacto de caída, clavando un palo en el suelo o colocando una piedra bien visible.

El jugador que ha lanzado el pique sitúa la pala vertical apoyada en la piedra en el centro del círculo. Los jugadores del equipo receptor tratan de pasarse el pique unos a otros lanzándolo con la mano para acercarse al círculo central. Si el pique cae al suelo pierden la posibilidad de lanzar sobre la pala. Cuando se hayan acercado lo suficiente al círculo central, el jugador receptor más próximo a éste, tratará de lanzar el pique con la mano para hacer impacto en la pala, si lo logra se cambia de rol, su equipo pasará a lanzar y el equipo que había lanzado pasará a ser receptor.

Si el equipo receptor no logra impactar con el pique en la pala o bien se les cae el pique al suelo, no logran cambiar de rol y siguen de receptores, entonces el equipo lanzador contará la distancia existente desde la señal en donde cayó el pique hasta la piedra del círculo central que aguanta la pala.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando un equipo logra llegar o sobrepasar el número de palas establecido, que es la distancia contada en palas y piques existente entre el círculo central y el lugar de caída del pique después de ser impulsado por la pala.



7.19.- PRÁCTICAS MOTRICES CON IMPACTO MÍNIMO EN EL MEDIO

Cada vez hay más personas que abandonan la ciudad todos los fines de semana porque necesitan tomar contacto con la naturaleza y sentirse plenamente vivos, formando parte de ella.

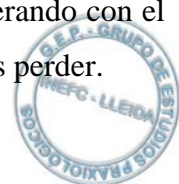
Pero en este proceso de recuperar la sensibilidad natural adormecida o perdida entre el asfalto y el hormigón de la ciudad, gran parte de los urbanitas, habitantes de las urbes, abandonan la ciudad y se adentran en el campo o en el medio natural salvaje pertrechados de artilugios innecesarios: coches con tracción a las cuatro ruedas de gran potencia que erosionan cualquier suelo no asfaltado por el que pasen, televisores, radios, cocinas, latas de todo tipo, botellas, material deportivo y una listas interminable.

El principio nº 6 de la *Carta de la Tierra* establece como condición inherente a la sostenibilidad: “*Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución*”, de manera que resulta imprescindible actuar para que nuestra permanencia en el medio natural ocasione un impacto mínimo en su ecosistema.

“Piedras en la mano” es un juego tradicional de niñas que puede ponerse en práctica de manera sumamente divertida en cualquier medio natural, puesto que piedrecitas pueden hallarse en cualquier parte y para activar el juego apenas se requiere un espacio no superior a un metro cuadrado.

Tanto el senderismo de mínimo impacto “Seguir la huella” como el cicloturismo “Cicloturismo sostenible”, son aportaciones del profesor de la universidad de Playa Ancha (Chile), Jaime Valenzuela, estrechamente vinculado pedagógicamente a las prácticas motrices sostenibles en el medio natural, quien llevó a cabo una excelente tesis doctoral sobre las prácticas de mínimo impacto, especialmente el cicloturismo.

Como se muestra de manera brillante en la tesis mencionada, es posible adaptarse al medio natural sin necesidad de hacer daño alguno, ocasionando un impacto mínimo y hacerlo además de manera alegre, sana y pedagógicamente muy instructiva, pues ayuda a los participantes a sentirse parte de la naturaleza de manera plena, recuperando con el medio natural un vínculo afectivo, anímico y energético que jamás debemos perder.



1.- Nombre de la situación motriz:

Piedras a la mano

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz, con victoria, con material de origen natural y con participación alterna.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

a. Tomar medidas para evitar la posibilidad de daños ambientales graves o irreversibles, aun cuando el conocimiento científico sea incompleto o inconcluso.

b. Imponer las pruebas respectivas y hacer que las partes responsables asuman las consecuencias de reparar el daño ambiental, principalmente para quienes argumenten que una actividad propuesta no causará ningún daño significativo.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

5.- Espacio:

Una roca plana de las que abundan cerca de los ríos o sobre el suelo, la arena o la hierba. Apenas se requiere un metro cuadrado de espacio natural, aunque puede llevarse a cabo en cualquier espacio, habida cuenta del poco que se requiere.

6.- Duración:

Hasta que los participantes se cansen o hasta que un jugador haya logrado las partidas necesarias establecidas como condición previa al juego, para resultar ganador.



7.- Participantes:

Pueden participar cuantas personas lo deseen a partir de los cuatro años, pero si son muchas habrá que estipular un riguroso turno de intervención.

8.- Material utilizado:

Cinco piedrecitas de río que puedan sujetarse entre los dedos de la mano.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo se indica el participante que inicia el juego. Si sitúan las cinco piedras sobre la roca o el suelo y el primer jugador se dispone a intervenir ante la atenta mirada de los demás.

10.- Desarrollo:

Para iniciar la partida, el jugador coge con la mano que desee una piedra y la lanza al aire, para que antes de que caiga y toque el suelo poder coger otra de las que había en el suelo y de inmediato lograr atrapar la que está por el aire, sin que ésta toque el suelo.

Si lo ha logrado se coloca una piedra entre dos dedos y vuelve a hacer la misma operación, intentando coger la segunda piedra. Va obrando así sucesivamente hasta que es capaz de coger las cinco piedras, con lo que ha conseguido la primera mano.

En la segunda mano cada jugador tiene que dar una palmada con la otra mano antes de atrapar las piedras, la del suelo y la del aire.

En la tercera mano cada jugador tiene que tocar con la mano diestra el suelo y dar una palmada con la otra mano antes de poder atrapar las piedras.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando algún jugador logra atrapar todas las piedras en la tercera mano. No obstante deberá esperar hasta que todos los participantes agoten su turno. Si hubiere empate se haría desempate en una cuarta mano, cuyas condiciones pactarán los implicados.



1.- Nombre de la situación motriz:

Seguir la huella: Senderismo con mínimo impacto.

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Jaime Valenzuela (universidad de Playa Ancha, Chile)

3.- Tipo de situación motriz

Situación psicomotriz en comotricidad, sin victoria y sin tiempo.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

b. Imponer las pruebas respectivas y hacer que las partes responsables asuman las consecuencias de reparar el daño ambiental, principalmente para quienes argumenten que una actividad propuesta no causará ningún daño significativo.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas



7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

b. Actuar con moderación y eficiencia al utilizar energía y tratar de depender cada vez más de los recursos de energía renovables, tales como la solar y eólica.

5.- Espacio:

Recorrido o senda por un espacio natural.

6.- Duración:

Dos o tres horas

7.- Participantes:

Puede efectuarse con grupos reducidos, también con grandes grupos, aunque es conveniente que se hagan grupitos de no más de quince personas.

8.- Material utilizado:

Cada participante va provisto de una pequeña mochila en donde porta una cantimplora, algo de alimento y bolsas para recoger la suciedad y basura que se encuentre en el itinerario a cubrir.

9.- ¿Cómo comienza?

El cabeza de grupo, guía o monitor da la señal y todos los participantes comienzan a caminar en fila india tratando de seguir las huellas de la persona que va delante, pisando sus pisadas.



10.- Desarrollo:

Cada grupo, en caso de que participen varios, sigue su propia dinámica, no obstante todos siguen las mismas normas: Cada cinco minutos el cabeza de fila se para y colocándose a un lado deja pasar a todos los miembros del grupo y se pone el último para seguir la huella de los demás.

Cada media hora de marcha se hacen diez minutos de descanso que se utilizan para limpiar los alrededores de la senda, camino o pista forestal por donde discurra el itinerario.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando se llega al lugar prefijado con antelación. Todos los participantes forman un gran círculo y comparten las impresiones de la marcha.

12. Referencias bibliográficas

Valenzuela, J. (2003). *La lógica interna y parte de la lógica externa del cicloturismo*. INEFC, Universidad de Lleida, tesis doctoral no publicada.



1.- Nombre de la situación motriz:

Cicloturismo sostenible (con mínimo impacto).

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Jaime Valenzuela (universidad de Playa Ancha, Chile)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz en comotricidad, sin victoria y sin tiempo.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

b. Imponer las pruebas respectivas y hacer que las partes responsables asuman las consecuencias de reparar el daño ambiental, principalmente para quienes argumenten que una actividad propuesta no causará ningún daño significativo.

c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.



a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

b. Actuar con moderación y eficiencia al utilizar energía y tratar de depender cada vez más de los recursos de energía renovables, tales como la solar y eólica.

5.- Espacio:

Recorrido o senda por un espacio natural

6.- Duración:

Dos o tres horas

7.- Participantes:

Puede efectuarse con grupos reducidos, también con grandes grupos, aunque es conveniente que se hagan grupitos de no más de diez personas.

8.- Material utilizado:

Cada participante va provisto de una bicicleta de montaña y una pequeña mochila en donde porta una cantimplora, algo de alimento y bolsas para recoger la suciedad y basura que se encuentre en el itinerario a cubrir.

9.- ¿Cómo comienza?

El cabeza de grupo, guía o monitor da la señal y todos los participantes comienzan a desplazarse en bicicleta en fila india tratando de seguir las huellas de la bicicleta que le precede. El último del grupo lleva incorporada a su bicicleta una rama de pino o de cualquier otro árbol que hayan encontrado en el medio con abundante hoja, para ir haciendo la función de escoba.



10.- Desarrollo:

Cada grupo, en caso de que participen varios, sigue su propia dinámica, no obstante todos siguen las mismas normas: Cada cinco minutos el cabeza de fila se para y colocándose a un lado deja pasar a todos los miembros del grupo y se pone el último para seguir la huella de los demás.

Cada media hora de marcha se hacen diez minutos de descanso que se utilizan para limpiar los alrededores de la senda, camino o pista forestal por donde discurra el itinerario.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando se llega al lugar prefijado con antelación. Todos los participantes forman un gran círculo y comparten las impresiones de la marcha.

12.- Referencias bibliográficas

Valenzuela, J. (2003). *La lógica interna y parte de la lógica externa del cicloturismo*. INEFC, Universidad de Lleida, tesis doctoral no publicada.



7.20.- PRÁCTICAS MOTRICES EN UN ENTORNO NATURAL CON MATERIALES NATURALES

El principio nº 5 de *La Carta de la Tierra* proclama la necesidad de “*Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida*”, de modo que para que pueda cumplirse este precepto de manera activa y real no es suficiente con ir al medio natural a realizar prácticas motrices, aunque sean respetuosas con el medio, sino que su aplicación implica la exclusión de materiales y artilugios sofisticados artificiales (como es el caso de muchas prácticas deportivas en la naturaleza que se practican actualmente) puesto que la conservación y la rehabilitación ambientales exige la utilización de materiales ecológicos, confeccionados con materias primas naturales que se encuentren accesibles en el medio y cuya utilización no lo distorsiona, sino incluso que lo puede equilibrar.

Cuantos menos organismos y complementos exógenos a la naturaleza llevemos a ella mucho mejor. De ahí que se haya buscado una práctica tradicional en muchos lugares de montaña, pero muy especialmente en las islas Canarias, en donde los juegos que se llevan a cabo con piñas (juego de la pina) ostentan una larga tradición. “La Piñata” no es más que un humilde homenaje al juego de la pina canario. Para jugar a esta sencilla y divertida tradición tan sólo debe el jugador proveerse de un palo seco de cualquier rama que se haya caído del árbol y una de las abundantes piñas que pueblan todo pinar.

Los otros dos juegos que se han incluido en este apartado aún resultan más sencillos y recurrentes de llevar a la práctica, puesto que en cualquier espacio que se encuentre al aire libre y que no esté urbanizado pueden encontrarse piedras de diferente tamaño, textura y peso.

“El lanzamiento de piedra” permite participar en el juego a cualquier persona a partir de los cuatro años de edad, permitiendo que toda la familia pueda intervenir de forma alegre y divertida. El que toda la familia participe del juego tiene mayor trascendencia de lo que pueda parecer en primera instancia, ya que a los adultos (padres



y abuelos) están mandando un claro mensaje a los niños y jóvenes de que se pueden divertir juntos sin necesidad de consumir nada, por tanto no se requiere llevar al campo o a la naturaleza ningún componente extraño, sino que el medio natural tiene por sí mismo suficientes recursos para permitirnos gozar de su compañía.

En el mismo sentido cabe ubicar el tradicional juego de niños conocido por “Guá o canicas”, pero en este caso utilizando las piedrecitas redondeadas como canicas, como hacían nuestros antepasados antes de utilizar la cerámica, el vidrio o el metal para fabricarlas. Practicar este juego de niños por parte de los adultos tiene para éstos unos efectos fisiológicos benefactores muy importantes, ya que la necesidad de adoptar la postura de cuclillas tonifica el perineo, suelo pélvico de naturaleza muscular que merced al exagerado sedentarismo de la civilización actual pierde tonicidad entre las personas adultas, reportando consecuencias patológicas molestas y a veces graves.



1.- Nombre de la situación motriz:

La Piñata

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Juego tradicional de las Islas Canarias

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz, con victoria y con participación alterna.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

c. Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.

d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.

f. Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.



5.- Espacio:

Explanada próxima a un pinar ubicado en un espacio natural. Se marca la línea de salida y varios jalones o entrepalos por donde tendrá que pasar la piña y un círculo final o marca en donde habrá que situar la piña como final del recorrido.

6.- Duración:

El que estipulen los participantes

7.- Participantes:

A partir de los cuatro años de edad

8.- Material utilizado:

Un palo y una piña por participante recogido del suelo del pinar, caídos de los árboles de manera natural.

9.- ¿Cómo comienza?

Se establece por sorteo el orden de tirada. A la distancia que los participantes pacten se traza en el suelo una línea con palitos, desde donde se efectuará la salida del recorrido.

El juego comienza golpeando el jugador que tira en primer lugar la piña con el palo, con el fin de dirigir la piña hacia el primer entrepalos.



10.- Desarrollo:

A lo largo del itinerario los participantes tendrán que pasar su piña entre unos palos verticales separados entre sí unos cuarenta centímetros. Cada jugador tiene que pasar su piña por entre estos palos hasta hacerla llegar al círculo central. Se pondrán en el itinerario los entrepalos que convengan los jugadores.

Cada jugador golpea su piña con su palo una sola vez y de modo alterno se van sucediendo todos los jugadores que participan.

Cuando algún jugador logra situar su piña en el círculo finaliza la ronda, sumando ese jugador diez puntos. El resto deberá ir descontando de diez un punto por cada paso de distancia que esté su piña del círculo, de modo que el que tenga su piña situada a dos pasos sumará ocho puntos, el que esté a seis pasos sumará cuatro y así sucesivamente, mientras que los que sumen diez o más pasos o bien se encuentren aún en la línea de salida porque aún no hayan lanzado por primera vez no sumarán ningún punto.

En la ronda siguiente se invertirá el orden de salida, de modo que quién haya logrado diana lanzará en último lugar y si alguien se había quedado en la anterior sin puntuar lanzará en primer lugar.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El juego finaliza cuando algún jugador logra llegar a una puntuación pactada de antemano por todos los participantes (100, 150, 200 puntos...).

Si los participantes así lo desean puede jugarse en la modalidad por equipos de dos o tres personas. Se siguen las mismas reglas aunque los puntos se acumulan para el equipo.

Al finalizar todos los jugadores depositan los palos y piñas empleados en el juego en un montículo de material orgánico en un lugar despejado, en medio de la explanada.

12.- Referencias bibliográficas

Castro, U., Hernández, J., et al. (2006). *Juegos tradicionales canarios*. Cabildo Insular de Gran Canaria.



1.- Nombre de la situación motriz:

Lanzamiento de piedra

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

F. Lagardera (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Práctica psicomotriz, en comotricidad, en espacio inestable, con victoria y con materiales de origen natural.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

c. Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.

d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.



f. Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.

5.- Espacio:

Espacio natural que disponga de alguna pequeña explanada o colina en donde se trazará con palos y piedras tres círculos concéntricos que harán la función de diana, para hacerlos se puede aprovechar alguna hondonada u hoyo natural alrededor del cual se trazará el círculo interior.

6.- Duración:

El tiempo que se tarde para que un jugador o un equipo tarde en completar el número de puntos estipulado previamente en el infrajuego.

7.- Participantes:

Se pueden formar grupos o equipos de tres personas, pero si se prefiere se puede hacer de manera individual guardando escrupulosamente el turno establecido.

8.- Material utilizado:

Cada participante necesita buscar una piedra de aproximadamente entre 200 y 300 gramos, que pueda agarrar y lanzar cómodamente con una mano.

Los círculos concéntricos se pueden trazar haciendo marcas en el suelo y colocando piedras y palos a modo de mojones para indicar el espacio de la diana.

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo (infrajuegos) se constituyen los grupos y el orden de lanzamiento para la primera tirada. Una vez decidido se efectúa el primer lanzamiento por parte del primer jugador que es el que determina los lanzamientos que pueden utilizar todos los demás en esa tirada para tratar de hacer diana. Puede decidir previamente a efectuar su primer lanzamiento cuantos se pueden realizar o bien hacerlo con posterioridad, una vez se sepa el número de lanzamientos que haya necesitado para situar la piedra en el círculo interior o diana.



10.- Desarrollo:

El jugador que sitúa su piedra en el círculo interior obtiene tres puntos, dos si logra situarla en el círculo intermedio y uno si la deposita en el círculo exterior.

Una vez se sabe el número de lanzamientos efectuado por el primer lanzador los demás tendrán que hacer como máximo el mismo número de tiradas. Si consiguen hacer diana con una tirada menos que el primer lanzador consiguen el doble de puntos o triple si logran hacerlo con dos tiradas menos y así sucesivamente.

Para las sucesivas tiradas efectuará el primer lanzamiento el jugador que no haya conseguido punto alguno en la anterior o que haya dejado su piedra más alejada del centro.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

El partido finaliza cuando un jugador o un equipo consigue lograr o sobrepasar el número de puntos establecido previamente como meta a alcanzar.



1.- Nombre de la situación motriz:

Canicas o Guá

2.- País, región, localidad, institución o persona que la propone:

Pere Lavega (Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de Lleida)

3.- Tipo de situación motriz:

Situación psicomotriz en un entorno natural con materiales naturales, con victoria en un espacio estable y definido, con participación alterna.

4.- Principios y apartados de la Carta de la Tierra que activa:

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.

5.- Espacio:

En una explanada o pradera al aire libre en un entorno natural se hace un pequeño hoyo en el suelo o mejor se aprovecha alguna pequeña oquedad ya existente. Se determina mediante una señal con piedras el lugar distante del hoyo desde el que se comenzará a jugar lanzando la primera piedra.

6.- Duración:

El tiempo que tarde un jugador en ganar dos manos



7.- Participantes:

Entre dos y ocho personas a partir de los cinco años de edad.

8.- Material utilizado:

Piedrecitas redondas de río del tamaño de una canica

9.- ¿Cómo comienza?

Por sorteo o mediante un infrajuego se establece el turno de lanzamiento desde la línea de salida convenida.

El jugador designado comienza lanzando la piedrecita hacia el guá, para acercarla al hoyo todo cuanto pueda.

10.- Desarrollo:

Todos los participantes van lanzando su piedrecita hacia el hoyo, tratando de acercarla pero intentando que no se detenga cerca o al lado de la de otro jugador.

A partir del lanzamiento inicial se lanza desde el suelo, una mano señalando el lugar en donde estaba la piedrecita y la otra, pegada a la primera, lanza la piedrecita que está situada entre el índice y el pulgar, impulsándola con el dedo pulgar.

Si un jugador golpea con su piedrecita la de otro jugador, elimina a éste de esta partida y vuelve a tirar. De este modo se puede ir acercando hacia el hoyo a la vez que va eliminando a rivales.

Cuando un jugador logra meter su piedrecita en el hoyo consigue guá y si a continuación de él tienen turno de lanzamiento otros jugadores debe esperar para determinar si otro jugador también consigue guá. Si este segundo jugador lo lograra, ambos tendrán medio guá, y si son tres, un tercio de guá.

11.- ¿Cómo y cuando finaliza?

Cuando un jugador consigue ganar dos o tres manos (lo que se haya determinado previamente), de dos, tres, cuatro o cinco guas cada mano.



8.- QUE LA ESPERANZA EN UN MUNDO MEJOR ABRACE FELIZ A CADA UNA DE NUESTRAS ACCIONES, POR HUMILDES QUE PAREZCAN.

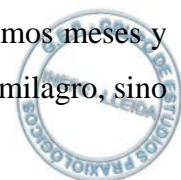
Hasta aquí la propuesta, una invitación a compartir un sueño maravilloso y único que podemos vivir con alegría. La primera piedra de esta iniciativa está puesta, ahora toca completar el proceso. Añadir situaciones motrices en cada uno de los epígrafes. Ilustrar con dibujos, gráficos y fotografías cada una de las fichas aquí reflejadas. Buscar contactos y complicidades de amigos, de colegas, de vecinos, de las autoridades administrativas, de la sociedad civil en general. **La Semana de la Tierra** es una fiesta de la vida que conviene celebrar, pero sobre todo concelebrar, todos necesitamos albergar una esperanza común.

Es este un proceso que no requiere de protagonismos ni de liderazgos, pero si de la ilusión, complicidad y sinergia de cientos, de miles, de millones de personas... ¿Por qué no puede llegar a convertirse en una celebración planetaria?

Cualquier esfuerzo, por humilde que sea, en pro de los valores contenidos en *La Carta de la Tierra* merece mucho la pena ya que se orienta en dirección a la unidad de todo el planeta. Un pasatiempo aparentemente intrascendente de la joven *gentry* inglesa del XVIII dio origen al fenómeno colosal del deporte, global, multitudinario, mediático y millonario. Una Educación Física Sostenible se abre paso como una necesidad imperiosa para transformar la educación y vertebrarla con la naturaleza, sin desprenderse un ápice de su otra madre, la cultura, pero se necesita recuperar la natura que se perdió con el avasallador empuje racionalista de la Modernidad.

Este documento no puede tener un final, puesto que se trata de un proceso que aún no se ha desencadenado, por lo tanto está por llegar su plena expansión y vigencia. El tiempo y los acontecimientos irán marcando las pautas y necesidades. Se ha gestado con mucho esfuerzo e ilusión, por esto confiamos que esta energía surque los mares y planee nuevos horizontes para adaptarse a las condiciones específicas de cada lugar, de cada ciudad, de cada colegio, de cada centro cívico.

En el Grupo de Estudios Praxiológicos del INEFC de la Universidad de Lleida estamos profundamente esperanzados en que esta semilla de ilusión en un mundo más divertido, pacífico, justo y amoroso, va a germinar felizmente en los próximos meses y años por el bienestar y la felicidad de toda la humanidad. No se trata de un milagro, sino



de un paso, tal vez de un pasito, pero con la incorporación de otras personas, lenta pero inexorable suma de muchos, es probable que lo podamos convertir en un salto gigantesco, en un cambio exponencial hacia un planeta sostenible, por finito, y en armonía, por el amor generado en su seno.

Es posible vivir mejor con menos, es necesaria una ejercitación física sostenible para vivir en bienestar y abrazarse a la dicha de vivir. ¿Por qué no empezar ya, con humildad y perseverancia, a trazar el mapa que nos pueda llevar hasta el paraíso perdido que yace aún profundamente dormido en el fondo de nuestro corazón?

Existen muchas cosas importantes que hacer y decisiones prioritarias que tomar, pero lo que aquí se ha mostrado no es incompatible con nada de lo que ahora mismo necesita la especie humana para seguir habitando apaciblemente en este planeta. Un mundo mejor es posible, sobre todo si somos capaces de no exigir o esperar del otro que empiece a actuar, hagámoslo cada uno de nosotros y que cunda el ejemplo.

Que cada una de nuestras pequeñas acciones, por humildes que puedan parecer, aunque se trate de un juego aparentemente intrascendente, acoja la semilla de la ilusión en un mundo mejor. De cada una de nuestras pequeñas voluntades depende, por ahora. Que la fuerza de la esperanza y la alegría del encuentro con otros que reman en la misma dirección nos colme de felicidad. Que así sea.



9.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bantulà, J., Mora, M^a. (2002). *Juegos multiculturales*. Barcelona: Paidotribo.
- Boulding, K. E. (1970): «The Economics of the Coming Spaceship Earth», pp. 275-287, en VV. AA., *Beyond Economics*, Ann Arbor, The University of Michigan Press.
- Brooks, Ch. (2006). *Consciencia sensorial*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Brundtland, H.G.- CMMAD. (1988). *Nuestro futuro común*. Madrid: Alianza.
- Burkhanova, M. (2006) “Los problemas ambientales y el desarrollo sostenible en Tayjikistán”, en *La Carta de la Tierra en Acción. Hacia un mundo sostenible*.
- Bustos, M^a.A., Carrión, M.E., García, J.C. (1999). *Juegos populares. Una propuesta práctica para la educación física*. Ed. Pila Teleña.
- Castells, M. (1998). *La era de la información. Economía sociedad y cultura. El poder de la identidad* (vol. II). Madrid: Alianza Editorial.
- Castro, U., Hernández, J., et al. (2006). *Juegos tradicionales canarios*. Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Corcoran, P.B., Vilela, M., Roerink, A. et al. (2006). *La carta de la Tierra en Acción. Hacia un mundo sostenible*. Ámsterdam: KIT Publisher.
- Elias, N. (1982) *Sociología fundamental*. Barcelona, Gedisa.
- Elias, N. (1987) *El proceso de la civilización. Investigacionessociogenéticas y psicogenéticas*. México, F.C.E.
- Elias, N. y Dunning, E., (1992) *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México, F.C.E.
- El País (2007) “La economía del cambio climático”. Suplemento Negocios del 15 de abril, pag. 5.
- García Ferrando, M. y Pardo, R., (eds.) (1994). *Ecología, Relaciones Industriales y Empresa*, Madrid: Fundación BBV.
- García Ferrando, M., coord. (1995). *Pensar nuestra sociedad*, Valencia: Tirant lo Blanch.



- Guillemard, G et al. (1988). *Las cuatro esquinas de los juegos*. Lleida: Agonos.
- Hernández, J., Navarro, V., Castro, U. S., y Jiménez, F. (2007) *Catálogo de los deportes y juegos motores tradicionales canarios de adultos*. Barcelona, INDE-Gobierno de Canarias.
- Huber, J. (1985): *Die Regenbogengesellschaft: Ökologie uns Sociopolitik*. Frankfurt, : Fischer.
- Lagardera, F. (1987). *La Educación Física en el ciclo superior de EGB*. Barcelona, Paidotribo.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lovelock, J. (1993). *Las edades de Gaia. Una biografía de nuestro planeta vivo*. Barcelona: Tusquets.
- Lovelock, J. (2007). *La venganza de la Tierra. La teoría de Gaia y el futuro de la humanidad*. Barcelona: Planeta.
- Mayor Zaragoza, F. (2006) “La democracia, la no violencia y la paz”, en *La Carta de la Tierra en Acción. Hacia un mundo sostenible*.
- Meadows, D.H.; Meadows, D.L. y Randers, J. (1972). *Los límites del crecimiento*. México: F.C.E.
- Meadows, D.H.; Meadows, D.L. y Randers, J. (1992). *Más allá de los límites del crecimiento*. Madrid: El País-Aguilar.
- Meadows, D.H.; Meadows, D.L. y Randers, J. (2006). *Los límites del crecimiento 30 años después*. Barcelona: Círculo de lectores.
- Mesarovic, M., y Pestel, E. (1975). *La humanidad en la encrucijada*, México: FCE.
- Munné, A. (1993a). *El amanecer del cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- Munné, A. (1993b). *La evidencia del cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- Munné, A. (2002). *La microgimnasia. Amar el cuerpo*. Barcelona: Paidotribo.
- Novo, M. (2006) *El desarrollo sostenible. Su dimensión ambiental y educativa*. Madrid: UNESCO Pearson.
- Orlick, T. (1990). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.



- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Racionero, L. (1983): *Del paro al ocio*, Barcelona, Anagrama.
- Rockefeller, S.C. (2006) “La transición hacia la sostenibilidad”, en *La Carta de la Tierra en Acción. Hacia un mundo sostenible*.
- Roerink, A. (2006) “Lo que hagamos hoy se reflejará mañana: viviendo la Carta de la Tierra en los Países Bajos”, en *La Carta de la Tierra en Acción. Hacia un mundo sostenible*.
- Valenzuela, J. (2003). *La lógica interna y parte de la lógica externa del cicloturismo*. INEFC, Universidad de Lleida, tesis doctoral no publicada.
- Wagensberg, J. (2007). *El gozo intelectual*. Colección Metatemas: Tusquets editores.

