



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**Curso 2024/2025**

**Trabajo de Fin de Grado**

**LAS LESIONES MÁS COMUNES EN  
POBLACIÓN DE 6 A 12 AÑOS Y SU  
PREVENCIÓN**



**Autor: Diego San Martín Rodríguez**

**Tutor: Hugo Arroyo Pinto**

## **RESUMEN**

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se analizarán las lesiones más comunes en niños de 6 a 12 años, una etapa crucial en su desarrollo motor y físico. Investigaré las causas principales de estas lesiones, actividades deportivas y juegos, así como los factores predisponentes, incluyendo la falta de supervisión, equipamiento inseguro... Además, se abordarán estrategias de prevención y recomendaciones para reducir la probabilidad de lesionarse en esta población, destacando la importancia de la educación en seguridad y el beneficio de cuidar nuestro estado físico.

Con todo ello, y sabiendo que a pesar de que, parte del riesgo de sufrir una lesión está vinculado a factores que no podemos controlar, como la suerte; este trabajo busca poder informar y trabajar lo mejor posible sobre esa parte que si podemos controlar para prevenir lo máximo posible cualquier posibilidad de lesión en niños de 6 a 12 años, y que pueda repercutir en su futuro.

**PALABRAS CLAVE:** Lesión, prevención, educación primaria, juego, desarrollo

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project (FDP) will analyze the most common injuries in children aged 6 to 12, a crucial stage in their motor and physical development. I will explore the main causes of these injuries, sports activities and games, as well as predisposing factors, including lack of supervision and unsafe equipment. It will also address prevention strategies and recommendations to reduce the likelihood of injury in this population, highlighting the importance of safety education and the benefits of maintaining our physical fitness.

With all this in mind, and knowing that although part of the risk of injury is linked to factors we cannot control, such as luck, this project seeks to inform and work as best as possible on the part we can control to prevent, as much as possible, any possibility of injury in children aged 6 to 12, which could impact their future.

**KEY WORDS:** Injury, prevention, primary education, play, development

# ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	2
3.OBJETIVOS.....	4
3.1Objetivos generales.....	4
3.2 Objetivos específicos.....	5
4. METODOLOGÍA.....	6
5.MARCO TEÓRICO.....	7
5.1. Características del desarrollo motor y físico en niños de 6 a 12 años.....	7
5.2 Definición y clasificación de lesiones.....	9
5.3 Factores predisponentes a lesiones en la infancia.....	14
5.4. Lesiones en el ámbito escolar.....	16
6. PREVENCIÓN T ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.....	18
6.1 Importancia de la seguridad para prevenir lesiones en educación.....	18
6.2 El “juego bueno” y sus beneficios respecto a la seguridad del alumno.....	22
6.3. Promoción de un desarrollo físico saludable para la prevención de lesiones.....	27
7.PRODUCTOS FINALES.....	29
7.1 Infografía de las principales lesiones en niños/as en edad escolar.....	29
7.2. Infografía escolar de prevención de lesiones.....	29
7.3 Evaluación del alumnado.....	30
7.4 Rúbrica de autoevaluación.....	31
8. DISCUSIÓN.....	33
8.1Análisis comparativo entre la práctica del “juego bueno” y otras prácticas.....	33
8.2. Implicaciones para futuros estudios.....	34
9.CONCLUSIONES.....	36
9.1. Resumen de hallazgos clave.....	36

10.BIBLIOGRAFÍA.....	37
11.ANEXOS.....	41

## **1.INTRODUCCIÓN**

Para introducir mi Trabajo de Fin de Grado comienzo hablando de como en la etapa infantil, sobre todo entre los 6 y los 12 años, se constituye una etapa vital en el desarrollo del ser humano ya que, durante este tiempo, los niños atraviesan cambios bastante significativos a nivel físico, cognitivo, emocional y social. En el ámbito motor, empiezan a dominar habilidades tales como correr, saltar, esquivar, lanzar... lo cual les permite participar de forma más autónoma y activa en los diferentes deportes, juegos o actividades que practiquen. Durante esta etapa he podido observar tanto por mi experiencia personal en colegios, como por la información recopilada, que los alumnos disfrutaban mucho de una gran variedad de juegos, deportes y actividades, que pueden aumentar sus posibilidades de sufrir accidentes o lesiones si no se tratan o gestionan de forma adecuada.

La frecuencia con la que participan en actividades físicas, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, genera un riesgo de lesiones como pueden ser contusiones, cortes, torsiones, luxaciones.... Las clases de Educación Física, los recreos, los entrenamientos extraescolares o el simple ocio al aire libre pueden convertirse en escenarios o situaciones que pongan en peligro el estado físico del alumno. Este hecho hace que sea necesario poner más atención al estudio y análisis de las lesiones infantiles más comunes, sus causas y las condiciones que las pueden llegar a favorecer.

Teniendo presente esto, mi Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo principal analizar y prevenir las lesiones más frecuentes que afectan a la población que se encuentra entre los 6 y los 12 años, así como los factores que puedan aumentar su incidencia. Entre ellos, podemos encontrar elementos biomecánicos, como puede ser la madurez del sistema musculoesquelético, ambiental como es el estado del entorno físico, condiciones meteorológicas..., conductual como por ejemplo, la falta de atención y alimenticio como pueden ser déficits nutricionales que afectan al desarrollo óseo o muscular.

De esta manera, en este trabajo me centraré en identificar y describir, también, estrategias de prevención que resulten eficaces como son la formación del profesorado, la adecuación de los materiales, la vigilancia activa o la enseñanza de acciones corporales correctas que pueden contribuir significativamente a reducir la incidencia de lesiones. Teniendo esto en cuenta, la prevención no deberá ser solo tras la aparición de una lesión, sino que, sobre

todo tendrá que ser proactiva, siendo antes de la posible incidencia gracias a las nociones educativas necesarias sobre la prevención de lesiones.

Mi interés por este tema está reforzado al considerar que muchas de estas lesiones, si no se tratan de forma correcta, pueden llegar a generar consecuencias físicas y psicológicas: desde miedos que limitan la participación activa del alumno en determinadas actividades, hasta secuelas físicas que afectan su rendimiento e incluso a su vida cotidiana.

Por ello, es fundamental dotar a las personas implicados como son: docentes, familias y alumnos, de herramientas e información útil para fomentar entornos seguros, promover hábitos saludables y aumentar lo máximo posible la probabilidad de evitar lesiones antes de que se produzcan.

Con este TFG parto de una revisión bibliográfica de investigaciones relevantes sobre este tema, con el fin de realizar un análisis de las lesiones infantiles más comunes en, la ya mencionada, franja de edad. A través de este estudio se busca, no solo profundizar en lo referente al tema, sino también poder hacer propuestas útiles y que podamos aplicar los docentes en nuestra clase y, así, conseguir aumentar nuestro conocimiento sobre ello haciendo nuestras sesiones lo más seguras posibles limitando totalmente las situaciones que aumenten el riesgo de lesión.

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La elección de la temática “Las lesiones más comunes en la población de 6 a 12 años” responde a la necesidad como docente de saber y prevenir los riesgos físicos a los que se enfrentan nuestros alumnos, en una etapa de alta actividad y desarrollo en general. Entre los 6 y los 12 años los niños pasan por una etapa de un gran desarrollo gradual en sus capacidades motrices, cognitivas y sociales. A medida que su cuerpo gana en fuerza, agilidad y coordinación, se ve también expuesto a situaciones de riesgo. Son tiempos de muchos cambios, a nivel físico, cognitivo y social, que los llevan a una mayor participación en actividades lúdicas, deportivas y escolares.

A través de estas actividades, que son la base de un crecimiento sano, hay una exposición prácticamente constante a los riesgos; en más de una ocasión, la combinación de esto ha conseguido cómo resultado lesiones por caídas, contusiones, luxaciones, esguinces, fracturas... Dicha aparición es normal en entornos escolares, patios de recreo o las propias actividades de clase. Si bien en muchos casos estas no tienen importancia, pueden llegar a tener consecuencias graves si no se manejan o tratan bien, o si se vuelven recurrentes. El interés por esta temática nace tanto del ámbito personal, relacionado con mi experiencia con las lesiones desde muy temprana edad, como del ámbito profesional, abarcando aspectos de motor, física, psicología infantil y preventiva en entornos educativos.

No solo se trata de la capacidad de intervenir ante los problemas de forma eficaz, sino, que además, y tal vez más importante aún, en el ámbito educativo, podemos hablar de la importancia de la actuación consciente y planificada respecto a las características de cada grupo de alumnos. Desde un nivel de control adecuado, el uso de la vestimenta y equipación correcta, la enseñanza de técnicas de movimiento apropiadas... todos estos elementos juegan un papel determinante en el decrecimiento de la incidencia de las lesiones, sin embargo, por lo visto, el nivel de atención prestado a estos aspectos es insuficiente.

Entonces, se muestra esencial el papel de la propuesta del “juego bueno” de Alfonso García Monge que defiende que el juego, es en sí mismo un proceso.(García Monge, 2011).

Vaca Escribano y Bores Calle (2005) también, hablan sobre el hecho de que el juego debe ser libre, agradable, formativo y, ante todo, seguro que conseguirá favorecer el desarrollo general del alumno. defienden que el juego, es en sí mismo un proceso.(García Monge, 2011) . En este sentido, el juego no se limita a un empleo educativo, sino a un medio, consiguiendo ser un referente siendo una herramienta relevante para la educación en Educación Física.

Por ello creo que este enfoque, respecto al “juego bueno” resulta interesante y coherente dado el objetivo que se busca con este trabajo: analizar las lesiones más relevantes en esta franja de edad, sus casos más habituales y los determinantes desencadenante y, desde la

perspectiva de la educación, plantear estrategias acertadas de prevención para reducir al máximo la aparición de lesiones.

Otro fundamento de peso para elegir de este tema fue la inexistencia generalizada de trabajos que traten este tema de una manera accesible, directa y, sobre todo, educativa. Los trabajos académicos, médicos o traumatológicos no son útiles en este sentido y su cantidad y calidad de datos sobre el bienestar infantil son muy limitadas, ya que no abarcan todo el rango de causas, desencadenantes y prevención en cuanto a los hábitos de los jóvenes. Por ello con este trabajo busco este trabajo, cubrir y ofrecer una perspectiva beneficiosa para los profesionales de la educación y para todo aquel que necesite saber acerca del tema.

Finalmente, el uso práctico de este trabajo también lo justifica los conocimientos proporcionados sobre las lesiones infantiles más comunes, las razones de su origen, los factores que las promueven... Pudiendo tener en cuenta la reestructuración del patio del recreo, la revisión del equipo deportivo y recreativo, los programas de educación de la seguridad y el aumento de las competencias motoras básicas para los niños más vulnerables.

Por lo tanto, la relevancia de este trabajo es una contribución que califico como valiosa, relacionada al conocimiento de las lesiones infantiles con un enfoque en la prevención de daños y su educación al respecto. Saber qué lesiones son las más frecuentes entre los 6 y 12 años, cómo se producen y se pueden prevenir y qué factores afectan a su prevención es esencial para garantizar la mejor calidad de la infancia. Así, la relevancia no es solo la académica, sino que presenta un instrumento para una educación y un entorno de vida de alta calidad de los niños en la etapa determinada.

### **3.OBJETIVOS**

#### **3.1Objetivos generales**

Siguiendo el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, establece que la Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que aparecen en los

objetivos de etapa, de los cuales destaco los siguientes: (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022/2022)

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

### **3.2 Objetivos específicos**

Los objetivos específicos son aquellas metas concretas y detalladas que cuantifican el progreso y la consecución de las mismas siendo realistas y factibles a la hora de lograrlo dentro de los recursos y tiempo programados.

Con estos objetivos específicos que propongo en mi TFG quiero conseguir crear una estructura relacionada con la concienciación y prevención de lesiones en edades tempranas en el ámbito educativo, siendo dichos objetivos los siguientes:

- Conocer y valorar nuestro cuerpo en la actividad física.
- Adquirir conocimientos básicos sobre las lesiones y su prevención.
- Conocer métodos educativos beneficiosos para la seguridad de los alumnos.
- Desarrollar actitudes de responsabilidad incluyendo rutinas de prevención de lesiones.
- Utilizar capacidades básicas de una forma segura.
- Utilizar recursos del entorno de forma segura.
- Participar de forma activa en actividades físicas fomentando el desarrollo mental y físico del alumnado de una forma segura y saludable.

## 4. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este Trabajo de Fin de Grado es la revisión bibliográfica. Una revisión bibliográfica es un proceso metódico de evaluación y síntesis de múltiples lecturas existentes sobre un tema, en este caso, las lesiones más comunes en niños de seis a doce años. La revisión bibliográfica tiene como objetivo o fin identificar, analizar y presentar la información que se haya podido recopilar de información publicada en artículos, libros, tesis, informes... permitiendo conseguir una mejor visión y más clara en cuanto al conocimiento del tema que estamos tratando.

En cuanto a las fuentes de información he consultado de todo tipo: blogs, tesis, Trabajos de Fin de Grado relacionados con el tema, libros, informes de organismos oficiales (Ministerio de Educación, Ministerio de Sanidad, OMS, UNICEF, etc.), libros especializados en educación física, desarrollo motor infantil, traumatología pediátrica y prevención de riesgos... priorizando aquellos de carácter científico y académico. El criterio de selección de fuentes se basa en relevancia y rigor científico buscando la mejor calidad de información posible teniendo en cuenta la escasez de esta.

Si hablamos del procedimiento autónomo, podemos dividirlo en cuatro pasos:

- Búsqueda de información: Primero realizo búsquedas en base a datos académicos con palabras o frases relacionadas con el tema como pueden ser: lesiones en niños de 6 a 12 años, prevención de lesiones infantiles, educación física, juego bueno, desarrollo motor...
- Revisión y selección de documentos: Luego iré determinando y revisando aquellos documentos, libros, tesis, blogs... para poder seleccionar los más indicados teniendo como criterio la relación y lo directo y cercana que sea dicha información con la prevención de lesiones en niños de 6 a 12 años en contextos educativos.
- Análisis temático: Después organizo la información según el índice que realice respondiendo a categorías temáticas como tipos de lesiones, estrategias de prevención, recomendaciones prácticas, causas que favorecen la aparición de lesiones...
- Síntesis y redacción: Por último, sintetizaré y redactaré la información más importante para elaborar una especie de desenlace en el que hablaré de hallazgos

clave, críticas y conclusiones haciendo uso también de deducciones y opiniones mías basadas en los conocimientos que haya podido adquirir en la realización de este trabajo.

Respecto al procedimiento de elaboración junto a mi tutor (Hugo Arroyo):

En la primera tutoría (diciembre de 2024), hablamos de todos aquellos aspectos generales sobre el Trabajo de Fin de Grado y resolviendo dudas o incomodidades respecto a dicho trabajo. En esta reunión aclaramos que tendríamos de plazo hasta el 13 de enero de 2025 para mandarle (a nuestro tutor) el título, el índice y un breve resumen de lo que sería nuestro TFG.

Después de esta entrega tendríamos hasta el día 16 de mayo para realizar la primera entrega de nuestro TFG, sobre todo aquello que hayamos avanzado gracias a las consultas o dudas que el profesor nos ha resuelto a través de e-mail.

Tras la primera entrega, el día 30 de mayo concretamos una tutoría mi tutor y yo para poder mostrarme y explicarme las correcciones pertinentes y, algunos consejos y mejoras de cara a la segunda entrega que sería el 6 de junio.

Después de haber corregido y modificado mi TFG en base a los consejos y correcciones de mi tutor realicé la entrega el día concretado, 6 de junio.

Una vez Hugo lo tuvo corregido, fijamos la tutoría final el día 12 de junio para comentar las últimas sugerencias o mejoras, y, de la misma forma aconsejarme de cara a la defensa de mi Trabajo de Fin de Grado.

## **5.MARCO TEÓRICO**

### **5.1. Características del desarrollo motor y físico en niños de 6 a 12 años**

El período entre los 6 y los 12 años, es una etapa clave en el desarrollo motor y físico de los niños ya que, durante esta etapa, experimentan importantes cambios que afectan a su crecimiento corporal, sus habilidades motrices y su capacidad para participar en

actividades físicas complejas, dándose en paralelo con el desarrollo cognitivo, emocional y social, haciendo de esta etapa un momento crítico para promover hábitos saludables y prevenir posibles riesgos de lesión (Gallahue & Ozmun, 2006). Físicamente, los niños muestran un crecimiento estable y constante ya que, según Malina, Bouchard y Bar-Or (2004), durante esta fase, el incremento promedio anual de la estatura de nuestros alumnos es de 5 a 6 cm aproximadamente, y de 2 a 3 kilogramos si a peso nos referimos.

“El desarrollo físico en la etapa de los 6 a 12 años es considerable, la constitución corporal cambia, la masa muscular aumenta, los huesos se hacen más fuertes y el niño es capaz de realizar actividades físicas que requieran más fuerza y destreza.”

(Martínez, 2024)

Además, mientras ocurre esto, en lo que a composición corporal se refiere, empiezan a aparecer diferencias entre sexos, consiguiéndose ver en los niños, ese aumento tan notable de la masa muscular, y en niñas el progresivo crecimiento del tejido adiposo, preparándose para los cambios característicos de la pubertad.

Refiriéndonos al desarrollo motor, los alumnos de esta edad alcanzan la consolidación de habilidades locomotrices básicas como son correr, saltar, lanzar, atrapar... y comienzan a combinarlas para formar habilidades más complejas, lo que les permite participar con éxito en deportes y juegos organizados (Castañer & Camerino, 2003). Haywood y Getchell (2009) destacan que esta etapa es muy importante para el aprendizaje de secuencias y patrones motores maduros, y para el perfeccionamiento de la coordinación, el equilibrio y la agilidad, capacidades imprescindibles para un desarrollo motor completo.

Otro aspecto relevante es la mejora progresiva de la fuerza, la resistencia y la velocidad, como podemos ver en la siguiente cita textual:

“De la fuerza, la resistencia y la velocidad, aunque estas mejoras dependen en gran parte de la maduración neuromuscular y no tanto de los entrenamientos sistemáticos”

(Blázquez, 1995)

Sin embargo, tal y como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), muchos niños en edad escolar no alcanzan los niveles mínimos recomendados de actividad física diaria, lo que puede limitar su desarrollo físico y llevarlos a presentar problemas como el sobrepeso y la obesidad. Por otro lado, la falta de supervisión, la errónea o inadecuada forma de practicar deporte o el uso de equipamiento o vestimenta inadecuada, pueden aumentar el riesgo de lesiones durante esta etapa.(Malina, Bouchard, & Bar-Or,2004)

Además, factores psicológicos como la autoestima y la juegan un papel determinante en la confianza del alumno ya que, si los niños son conscientes de que tienen habilidades motoras desarrolladas, tienden a participar de una forma más activa en actividades físicas; por el contrario, los que son más inseguros o que tienen miedo al fracaso pueden evitar la participación y adoptar estilos de vida más sedentarios (Haywood & Getchell, 2009).

Por todo ello, resulta fundamental que padres y profesores comprendan estas características para adaptar las actividades físicas a las necesidades que tengan los niños. Esto incluye planificar ejercicios y tareas variadas evitando las comparaciones, fomentando el disfrute y asegurando la seguridad en todos los entornos de juego y deporte. (Maganto & Cruz, 2018)

## **5.2 Definición y clasificación de lesiones**

El concepto que conocemos como “lesión” se refiere a cualquier daño o alteración en la estructura o función normal de los tejidos y órganos de nuestro cuerpo. Las lesiones pueden ocurrir debido a varias causas o sucesos, como accidentes, caídas, traumatismos, actividad deportiva, incendios, exposición a agentes químicos... Las lesiones pueden afectar a diferentes partes del cuerpo y tener diferentes grados de gravedad.

Y es que en las últimas décadas ha aumentado progresivamente la práctica del deporte competitivo en los niños y adolescentes. Se ha aumentado el tiempo y la intensidad de la actividad física lo que ha traído inevitablemente un crecimiento en la incidencia de lesiones agudas y subagudas del aparato locomotor relacionadas al deporte en los niños y adolescentes.

El aparato locomotor en crecimiento presenta condiciones estructurales y funcionales tremendamente particulares que hacen que el tipo de lesiones sean diferentes a las que se presentan en los adultos. Las más importantes de ellas son:

- Presencia cartílago de crecimiento.
- Epífisis y apófisis cartilaginosas.
- Unión tendón hueso con interfase cartilaginosa.
- Mayor elasticidad de ligamentos y tendones.
- Masa muscular variable en elasticidad y fuerza según la edad.
- Proporciones corporales variables.

Podemos clasificar de una forma más general las lesiones atendiendo a diferentes aspectos. Los tipos de lesiones más generales en niños son: (Fundación MAPFRE, s.f)

- Lesiones físicas: incluyen daños a la piel, músculos, huesos, articulaciones, tendones y otros tejidos del cuerpo. Son comunes cortes, quemaduras, contusiones, esguinces, fracturas...
- Lesiones traumáticas: ocurren como resultado de un traumatismo, como una caída o un golpe con un objeto.
- Lesiones deportivas: relacionadas con actividades deportivas y físicas en las que se pueden incluir esguinces, distensiones musculares o fracturas de huesos.
- Lesiones por sobrecarga: ocurren debido al uso repetitivo y excesivo de una parte específica del cuerpo, como en el caso del síndrome del túnel carpiano o lesiones por estrés repetitivo al realizar un movimiento de manera reiterada.
- Lesiones por quemaduras: producidas por la exposición al sol en días de calor o caídas en terrenos abrasivos y pueden clasificarse en quemaduras de primer, segundo y tercer grado.

En cuanto a la gravedad de una lesión, ésta puede variar desde ser leve hasta grave y su tratamiento depende de varios factores como su naturaleza y gravedad pudiendo incluir medidas como primeros auxilios, medicamentos, fisioterapia, cirugía u otros tratamientos médicos. (Fundación MAPFRE, s.f)

En los niños no solo las características descritas de anatomía y fisiología de los huesos son específicas. De acuerdo con la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos, junto con la fragilidad de las estructuras cartilagosas “ciertos patrones particulares de lesiones también se revelaron que cambian con la edad del niño. Así, las lesiones ligamentosas y musculares son extremadamente raras en los niños pequeños. “, pero, por otro lado,” las lesiones cartilagosas” en los niños pequeños son significativamente más comunes ya que, con mayor frecuencia, los efectos de las lesiones agudas o de sobrecarga recaen sobre los cartílagos de crecimiento de los huesos largos, así como sobre las estructuras cartilagosas de los núcleos secundarios de osificación y apófisis -producto de lesiones agudas / crónicas generadas en la práctica de deportes.



Foto 1. *Distribución de tejido cartilaginoso en la rodilla de un niño*

Las lesiones deportivas pueden clasificarse en agudas o subagudas, las primeras se producen debido a una carga de alta intensidad que provoca que la estructura falle y las subagudas se refieren a una lesión debida a un trauma que se repite de forma continua, por lo que también se conocen como lesiones de sobrecarga.

### Lesiones agudas

Las lesiones agudas se refieren a aquellas lesiones que suceden de una forma repentina que normalmente se asocian a la aparición de algún tipo de trauma, un movimiento brusco o una caída. En ellas los síntomas suelen ser inmediatos pudiendo incluir, dolor intenso, hinchazón, hematoma...

Todas las fracturas y lesiones traumáticas de las partes blandas incluyen contusiones, así como pequeños desgarros musculares llamadas distensiones o de ligamentos y tendones cercanos a las articulaciones, lo que conocemos como esguinces, pero son las fracturas, las que mediante un golpe consiguen que haya una separación o desprendimiento de un trozo de hueso (avulsión osteocondral). Muchos al parecer, porque la mayoría de los casos son propios del niño, ya que se crean a través de la fase cartilaginosa en el crecimiento.

Un ejemplo específico es la fractura de la espina tibial anterior, que está indirecta pero obviamente asociada con la actividad deportiva, también es famoso el arrancamiento de la inserción distal del LCA en niños entre 8 y 14 años, generalmente ocasionada por una lesión directa de la rodilla en estado de flexión. A menudo, esta lesión se asocia con caídas de elementos de bicicletas, patines y esquí elementos que, aunque a menudo son de ocio, en la mayoría se producen en el ámbito escolar, ya sea en el mismo o fuera de él: la nieve, por ejemplo. (Jordan, 2024)

### Lesiones por sobrecarga

Recargas repetidas en tracción o compresión en el aparato locomotor crean lesiones específicas en el esqueleto inmaduro del niño. Las cargas repetitivas y submáximas a menudo consiguen ser acumulativas, por lo que, provocan daño al esqueleto infantil y es así como se forman las lesiones de sobrecarga. Son, con bastante frecuencia, lesiones que se suelen relacionar más con la práctica deportiva que con el juego. Entre los factores relacionados con este tipo de lesiones, tenemos, entre otros:

- Errores en el planteamiento del entrenamiento.
- Desbalance entre los músculos y los tendones.
- Alteraciones ortopédicas preexistentes.
- Calzado deportivo inadecuado.
- La superficie de juego.

Las lesiones por sobrecarga incluyen las siguientes afecciones:

-Inflamación de la parte del hueso donde se insertan los tendones (apofisitis) y lesiones en la placa de crecimiento (fisiarias).

-Fracturas de stress.

En cuanto a datos y resultados encontrados en Paulsen S. & Mejia S., (2005), durante el período de estudio comprendido entre el 1 de julio y el 30 de septiembre de 2001 se enrolaron en el estudio 200 casos y 400 controles, de los cuales el 63% (126 casos) fueron del sexo masculino, destacando porcentajes de entre 14 y 17% en las edades de cinco, seis y siete años. (Paulsen S. & Mejia S., 2005)

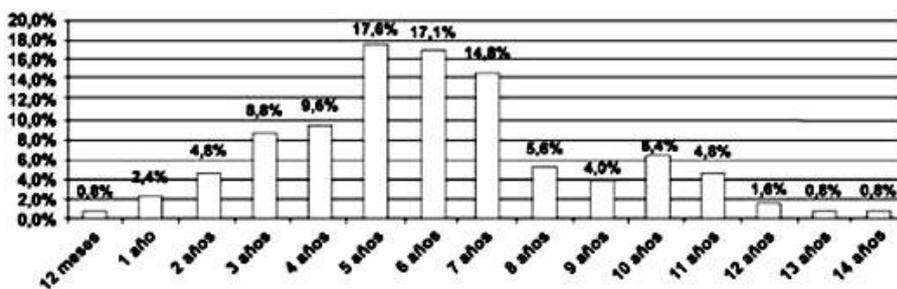


Figura 2. Ocurrencia de accidentes según edades.

El lugar en el que más accidentes han sucedido fue el domicilio con 64,5%, en segundo lugar, los lugares de ocio al aire libre como son parques, plazas, pistas deportivas..., el 5% se produjo en el colegio o escuela. El 41,5% estaban jugando o realizando actividades. (Paulsen S. & Mejia S., 2005)

El caso de lesión más frecuente fue traumatismo craneoencefálico (TCE) con 84 casos (40,4%), en el mismo lugar se encuentran los diferentes tipos de fracturas con un total de 84 casos (40,4%), las quemaduras de diversa etiología en tercer lugar con 21 casos (10%), tan solo un 1,4% correspondía a lesiones musculares, articulares o cuerpos extraños. (Paulsen S. & Mejia S., 2005)

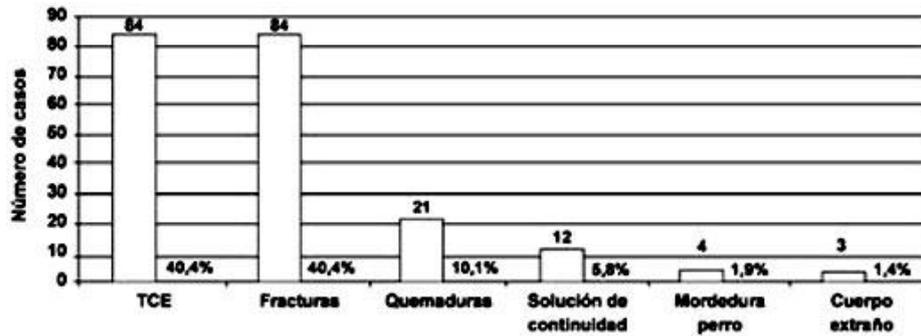


Figura 3. Tipos de lesiones/accidentes.

### 5.3 Factores predisponentes a lesiones en la infancia

Los factores predisponentes a lesiones en la infancia son muy variados, pero se pueden agrupar en factores intrínsecos al niño y factores ambientales. Los factores intrínsecos incluyen la fase de desarrollo psicomotor, el temperamento y posibles alteraciones como el TDAH. Los factores ambientales incluyen la presencia de productos o situaciones peligrosas al alcance de los niños, la falta de seguridad en el hogar y los accidentes de tráfico.

#### 5.3.1 Factores Intrínsecos al Niño

##### Desarrollo Psicomotor

La etapa de desarrollo psicomotor en la que se encuentran nuestros alumnos es un factor crucial para ellos. La movilidad, la exploración y la curiosidad son naturales en esta etapa, lo que hace que el riesgo de caídas, golpes, accidentes y lesiones deportivas, crezca. De esta forma podemos decir que, entre las causas más comunes de lesiones en niños podemos encontrar las caídas como producto de su deseo de explorar y jugar, las colisiones durante las prácticas de deporte o juegos, y los accidentes domésticos, como cortes o quemaduras producto de su curiosidad por el mundo que los rodea. (Traumatología y Elgeadi, 2023)

##### Temperamento

El temperamento del niño también influye en el riesgo de lesiones. Los niños más impulsivos o hiperactivos pueden ser más propensos a accidentes debido a la toma de decisiones tan repentina y brusca que suelen tener.

## Alteraciones como el TDAH

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) puede aumentar el riesgo de lesionarse debido a la dificultad para controlar impulsos y prestar atención tanto en el ámbito escolar como fuera de clase pudiendo crear o introducirse en situaciones que hagan peligrar la integridad física del alumno. (Medline, s.f).

## Sexo

En algunos estudios se ha encontrado una ligera tendencia a que los niños sean más propensos a sufrir lesiones que las niñas. (Figura 4)

		OR (IC 95%)	Hombres OR (IC 95%)	Mujeres OR (IC 95%)
Sexo	Niño	1		
	Niña	0,76 (0,62-0,93)		
Edad	Menores de 1 año	1	1	1
	Entre 1 y 4 años	4,26 (1,86-9,79)	4,68 (1,45-15,07)	3,69 (1,13-12,02)
	Entre 5 y 10 años	4,33 (1,90-9,87)	4,11 (1,28-13,19)	4,53 (1,41-14,56)
	Mayores de 11 años	6,27 (2,75-14,29)	7,19 (2,25-22,98)	5,10 (1,58-16,47)

OR: odds ratio - ENS: Encuesta Nacional de salud.

Figura 4. (Tabla 3) *Riesgo según sexo y edad de sufrir una lesión en el último año en población infantil (ENS 2011/2012)*

### 5.3.2 Factores ambientales

#### Hogar seguro:

La presencia de productos peligrosos al alcance de los niños, como productos de limpieza, medicamentos o herramientas, aumenta el riesgo de intoxicación o lesiones. La falta de seguridad en el hogar, como la ausencia de rejas en ventanas o barandas en escaleras, también es un factor de riesgo.

#### Actividad física:

La práctica de deportes o actividades físicas puede aumentar el riesgo de lesiones si no se toman las precauciones pertinentes, porque cualquier persona puede sufrir una lesión deportiva, pero muchos factores pueden aumentar el riesgo de lesionarse.

Los factores de riesgo de las lesiones deportivas incluyen:

- No utilizar las técnicas de ejercicio correctas.

- Entrenar de manera excesiva, ya sea con demasiada frecuencia o por demasiado tiempo.
- Aumentar la intensidad de la actividad física demasiado rápido.
- Correr o saltar sobre superficies duras.
- Usar calzado que no tiene suficiente soporte.
- No usar el equipo adecuado.
- Haber tenido una lesión previa.
- Tener ciertas características anatómicas específicas a cada articulación o poca flexibilidad;

Si hablamos de la causa de una lesión deportiva aguda podríamos decir que es una fuerza de impacto mayor que la que esa parte del cuerpo puede soportar. Por otro lado, una lesión crónica suele deberse a la repetición del mismo movimiento una y otra vez, que se conoce como sobrecarga repetitiva. (Niams,s.f)

En algunos casos, las lesiones por uso excesivo pueden deteriorar los tejidos y las articulaciones creando las condiciones para que se origine una lesión aguda, pudiendo crear desde una discapacidad crónica, hasta los "dolores de crecimiento" completamente inespecíficos de los jóvenes activos. (O'Neill y Micheli,1988).

#### **5.4. Lesiones en el ámbito escolar**

Durante la etapa de Educación Primaria, los niños y niñas se encuentran en un periodo de alta actividad motriz, caracterizado por una gran necesidad de movimiento, exploración y socialización. La escuela, como principal espacio educativo durante la infancia, se convierte también en un lugar donde los menores pasan una parte significativa del día, realizando actividades que incluyen juegos, deportes, desplazamientos y dinámicas grupales, tanto dentro como fuera del aula.

Estas situaciones, aunque fundamentales para el desarrollo integral del alumnado, implican una exposición constante a determinados riesgos. El ámbito escolar, si bien se considera un entorno estructurado y supervisado, no está exento de accidentes. De hecho, diversos estudios señalan que una parte considerable de las lesiones infantiles se producen en el contexto escolar, especialmente durante los periodos de recreo, en las clases de

Educación Física o en los desplazamientos entre espacios comunes como escaleras, pasillos o patios.

Los patios de recreo, por ejemplo, son espacios donde se concentran numerosos alumnos a la vez, lo que puede derivar en choques, empujones, caídas o juegos de alta intensidad que no siempre están debidamente regulados. De igual modo, los gimnasios o pistas deportivas, si no cuentan con un adecuado mantenimiento o si no se utilizan correctamente los materiales, pueden convertirse en lugares de riesgo, especialmente cuando se emplean estructuras como bancos, colchonetas, porterías o balones.

Otro aspecto relevante es la variabilidad de la supervisión. Aunque el profesorado y el personal escolar desempeñan un papel clave en la vigilancia y orientación de las actividades, el número de alumnos por docente, el tiempo reducido de intervención o la falta de formación específica en prevención de riesgos pueden dificultar una actuación eficaz ante situaciones de peligro.

Asimismo, hay que tener en cuenta que muchas de las lesiones escolares no se deben únicamente al azar o a la imprudencia individual, sino que son el resultado de una combinación de factores: la edad del alumnado, su nivel de desarrollo motor, la planificación (o falta de ella) de las actividades, el diseño del espacio, la calidad de los materiales o la existencia (o ausencia) de normas claras.

Por todo ello, resulta imprescindible que el ámbito escolar no solo actúe como un lugar de aprendizaje académico, sino también como un entorno seguro y saludable. La prevención de lesiones debe abordarse desde un enfoque integral, que combine la intervención del profesorado, la educación del alumnado, el diseño de espacios adecuados y el compromiso institucional por garantizar la seguridad en todas las actividades escolares. Solo así se podrá fomentar un desarrollo pleno, activo y libre de riesgos evitables.

#### **5.4.1. Caídas y golpes**

Las caídas constituyen una de las principales causas de lesiones en el contexto escolar. Suelen producirse durante carreras, juegos de persecución o actividades en superficies irregulares o resbaladizas. Estas caídas pueden provocar desde lesiones leves como raspones y contusiones, hasta otras más graves como fracturas o esguinces, dependiendo de la intensidad del impacto y de la zona del cuerpo afectada.

### **5.4.2. Fracturas y esguinces**

Las fracturas y esguinces son relativamente frecuentes entre los 6 y 12 años debido a la inmadurez del sistema musculoesquelético y al tipo de actividades que realizan los niños. Estas lesiones pueden producirse como consecuencia de caídas, choques entre compañeros o uso inadecuado del material deportivo. Las zonas más afectadas suelen ser las muñecas, tobillos y brazos. Su adecuada atención médica y recuperación es clave para evitar secuelas.

### **5.4.3. Contusiones y heridas**

Las contusiones, es decir, golpes sin herida abierta, suelen producirse por impactos contra el suelo, mobiliario o entre alumnos. Las heridas, por su parte, pueden deberse a caídas o a objetos punzantes o cortantes presentes en el entorno. Aunque muchas de estas lesiones son leves, requieren atención inmediata para evitar infecciones y asegurar una buena cicatrización.

## **6. PREVENCIÓN Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN**

### **6.1 Importancia de la seguridad para prevenir lesiones en educación**

La prevención de lesiones deportivas en el ámbito educativo es un tema imprescindible que necesita atención en el ámbito académico. Teniendo en cuenta que hoy en día, que existe un aumento de interés en la actividad física por parte de los más jóvenes, es fundamental implementar estrategias prácticas que minimicen, al máximo, el riesgo de lesiones y promuevan el entorno más seguro posible para la práctica deportiva.

Para empezar a trabajar el aspecto de la prevención de lesiones con buen pie deberíamos tomar algunas rutinas o costumbres.

Antes del comienzo de cualquier actividad en Educación Física, sería muy recomendable realizar un examen físico que garantice la salud del estudiante. Además, es esencial usar el calzado, la ropa y el equipo apropiados para evitar lesiones. De la misma forma, mantenerse hidratado es clave, por lo que debería haber un momento en el cual los alumnos puedan beber agua e hidratarse, este momento debería durar un minuto o dos

aproximadamente. Por último, calentar y estirar los músculos adecuadamente no solo prepara el cuerpo para el ejercicio, sino que también ayuda a prevenir posibles lesiones.

### ¿Cuál es el concepto de prevención en Educación Física?

La prevención en Educación Física es un conjunto de estrategias y prácticas orientadas a minimizar al máximo aquellos riesgos y lesiones que puedan aparecer durante la práctica de la actividad física.

Se basa en la identificación situaciones, movimientos o acciones peligrosas, así como en la implementación de protocolos que aseguren un entorno seguro para nuestros alumnos lo que hace de esta labor, fundamental para fomentar hábitos saludables y promover una cultura de cuidado entre los jóvenes.

Además de evitar lesiones, la prevención también busca mejorar la calidad de la práctica física. Al establecer un enfoque preventivo, se optimizan las técnicas de entrenamiento, se promueve el uso adecuado del equipamiento y se garantiza que los espacios de práctica sean seguros y apropiados. Todo esto contribuye a que los estudiantes puedan disfrutar de la actividad física de manera plena y sin contratiempos.

Por lo que, una adecuada prevención en Educación Física no solo se traduce en la protección física de los alumnos, sino que también fortalece su bienestar emocional y social. Al sentirse seguros y respaldados, los jóvenes desarrollan una actitud positiva hacia el ejercicio, lo que a su vez fomenta su participación activa y continuada en actividades deportivas, consiguiendo mejorar su motivación y confianza. Así, la prevención se convierte en un pilar esencial para el desarrollo integral de los estudiantes.

### ¿Cuáles son los tipos de prevención de lesiones?

Existen tres tipos principales de prevención de lesiones que son fundamentales para mantener la salud y el bienestar.

- La prevención primaria se centra en evitar que las lesiones ocurran en primer lugar, a través de la educación y medidas de seguridad.
- La prevención secundaria implica la detección temprana y el tratamiento de lesiones para evitar que empeoren o se conviertan en problemas crónicos.

- La prevención terciaria se ocupa de la rehabilitación y reintegración de las personas que ya han sufrido lesiones, ayudándolas a recuperar su funcionalidad y calidad de vida.

### Claves para mantenerse alejado de las lesiones

Mantenerse libre de lesiones en la actividad física es fundamental para disfrutar de una práctica saludable y prolongada. La clave está en la preparación: comenzar con un calentamiento adecuado para activar los músculos, seguido de ejercicios de estiramiento que mejoren la flexibilidad. Es esencial escuchar y conocer a tu cuerpo y no sobrecargarlo; si sientes dolor o fatiga excesiva, es mejor descansar y permitir que se recupere. Además, utilizar el equipo adecuado y mantener una buena técnica en cada movimiento ayudará a prevenir lesiones. Finalmente, la hidratación y una nutrición balanceada son pilares que sostienen el rendimiento físico y favorecen la recuperación, garantizando así una experiencia deportiva segura y placentera.

### Educación y prevención para tener un futuro sin lesiones

La educación y la prevención son pilares fundamentales para construir un futuro sin lesiones. A través de programas informativos y talleres prácticos, podemos empoderar a las personas con el conocimiento necesario para reconocer riesgos y adoptar comportamientos seguros en su vida cotidiana. Desde la infancia hasta la adultez, es fundamental fomentar una cultura de prevención que priorice la salud y el bienestar, creando entornos donde cada individuo se sienta responsable de su propia seguridad y la de los demás.

Además, la colaboración entre instituciones educativas, organizaciones de salud y comunidades juega un papel vital en esta misión. Uniendo esfuerzos, podemos desarrollar estrategias prácticas que aborden las diversas causas de lesiones y promuevan estilos de vida saludables. Invertir en educación preventiva no solo reduce la incidencia de accidentes, sino que también fortalece el tejido social, generando una conciencia colectiva que nos acerque a un futuro más seguro y saludable para todos.

### Fomentando la seguridad deportiva en las aulas

La seguridad deportiva en las aulas es fundamental para garantizar un entorno de aprendizaje saludable y productivo consiguiendo implementar programas de Educación Física que prioricen la seguridad ya que estos no solo reducen el riesgo de lesiones, sino que también fomenta la confianza y el trabajo en equipo entre los alumnos. Al capacitar a los docentes en prácticas seguras y en la importancia del equipamiento adecuado, se crea una cultura de prevención que se extiende más allá de las clases de deportes. Así, los alumnos no solo desarrollan habilidades físicas, sino que también aprenden a valorar su bienestar y el de sus compañeros, construyendo un ambiente escolar más seguro y colaborativo.

### Cómo evitar las lesiones deportivas desde la Educación

La educación en el ámbito deportivo es fundamental para prevenir lesiones que pueden afectar tanto a profesionales como a aficionados. Al proporcionar a los niños información sobre la técnica adecuada y la importancia del calentamiento, se establece una base sólida para reducir el riesgo de lesiones. Conocer el propio cuerpo y sus límites permite a los deportistas tomar decisiones más informadas durante la práctica, lo que contribuye a un desempeño más seguro y efectivo.

Además de la técnica, la educación sobre el uso correcto del equipo y la importancia del descanso es fundamental. Los alumnos deben ser conscientes de cómo su indumentaria y el equipamiento pueden influir en su rendimiento y bienestar, por lo que es imprescindible instruir a nuestros alumnos sobre la necesidad de alternar períodos de actividad y recuperación ayudando a prevenir el sobreentrenamiento, un factor común en la aparición de lesiones. Esto no solo mejora su salud, sino que también mejora su rendimiento.

Por último, fomentar un ambiente de comunicación abierta entre entrenadores y atletas es clave para la prevención de lesiones. Los entrenadores deben estar atentos a las señales de fatiga o malestar en sus deportistas, y crear un espacio donde se sientan cómodos compartiendo sus inquietudes. A través de talleres y sesiones informativas, se puede fortalecer esta relación, asegurando que todos los involucrados estén alineados en la búsqueda de un deporte seguro y saludable.

La prevención de lesiones deportivas en el ámbito educativo es fundamental para garantizar la salud y el bienestar de los jóvenes atletas. Implementar programas de formación, concienciación y prácticas seguras no solo mejora el rendimiento físico, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje positivo y duradero sabiendo que, al priorizar la seguridad en la actividad deportiva, se contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para enfrentar exigencias tanto en el deporte como en la vida.

## **6.2 El “juego bueno” y sus beneficios respecto a la seguridad del alumno**

Como primer punto para introducir este tema es imprescindible tener en cuenta al Seminario de Tratamiento Pedagógico de lo Corporal, en el que Marcelino Vaca, Mercedes Sagüillo y Alfonso García eran los responsables de su gestión. De esta forma, y con gran criterio comenzaron a trabajar con la posibilidad y la idea de transformar los juegos gracias a proporcionar al alumnado un mayor número de recursos.

Haciendo alusión a lo expuesto por Parlebas, P (1988) todos los juegos traen consigo, de forma inevitable, momentos problemáticos cuyos condicionantes vienen determinados por la dimensión estructural del juego, en la que se encuentra presente una lógica interna que orienta las conductas de los alumnos que participan, siempre y cuando se introduzcan en el sistema reglado de cooperación-oposición.

Debe demostrarse teniendo en cuenta que el juego resulta ser una actividad lúdica, pero como experto en educación en esta transformación, uno de los protagonistas, como somos los maestros, debemos guiar a los alumnos en el proceso a través de roles activos, y con la ayuda de momentos de reflexión creados por parones o descansos, cambiar las reglas del juego y ayudar al progreso del juego con los intereses de los alumnos (Rovengo y Bandjauer, 1994).

Por lo tanto, no se podrá hablar de juegos buenos o malos ya que dependen de esta transformación y clasificación como proceso educativo ya que no se refiere al hecho de que jugamos a lo que queremos, se trata de jugar educativamente.

Los buenos juegos significan proporcionar a los estudiantes conciencia y responsabilidad (Orlick, 1990; Devil, 1992; Ellison, 1995; Almond, 1997; Enis, 1999), y con los requisitos de que el juego estándar tiene la apariencia de una propiedad genuina.

Por ello, y para aportar una definición que complemente este apartado, resulta necesario acudir a lo expuesto por García Monge (2011) en el cual se encuentra una amplia y precisa definición sobre lo que es el juego bueno:

“Aquel que se adapta a las características de un grupo, a sus intereses y necesidades, así como a los intereses del docente, en el que se da un equilibrio en las relaciones, todos tienen la oportunidad de participar y progresar, se desarrolla sin conflictos ni riesgos de lesiones, en los espacios adecuados y en el que los jugadores participan en el pacto de sus normas para que éste sea más interesante y adecuado al grupo que lo practicará.”

(García, Monge. A. 2011: 43)

Resulta interesante poder apreciar en dicha definición que el juego supone un claro resultado de un pacto entre sus jugadores y el docente para la elaboración y acuerdo de una serie de normas que permitan a los jugadores desarrollar sus acciones dentro de los límites pactados (Navarro, 2008) y conseguir ese equilibrio necesario en las relaciones y su total participación, así como su desarrollo sin daños ni riesgos de lesión con el fin de adecuarlo y adaptarlo a los intereses del alumnado.

De esta forma, se rompe con la clásica concepción de la rigidez de las normas en los juegos. Es de vital importancia hacer entender este aspecto a los alumnos desde un primer momento para empezar a construir nuestros propios juegos.

El tratamiento del juego bueno debe hacerse desde sus cuatro núcleos temáticos básicos, expuestos por García Monge (2011) siendo estos cuatro: la seguridad, las relaciones, intervención y responsabilidad personal, y normativa, centrándome más en el tema de seguridad, pero tratando brevemente los demás ya que tienen una directa relación con la, ya nombrada, seguridad.

### **6.2.1 La seguridad**

Partiendo de que la seguridad en Educación Física Escolar es un tema esencial hay que lograr que nuestro alumnado entienda que cuando uno de ellos se lastima, o sencillamente se aumente el riesgo de hacerse daño, el juego terminará. Esto se hará para que se lleven a cabo y se cumplan las tres principales reglas de seguridad: “no me hago daño”, “no hago daño a mis compañeros” y “no daño al medio”. Por lo tanto, nuestros alumnos serán los

responsables de gestionar de forma segura y saludable, el correcto desarrollo del juego propuesto.

Es así como, García Monge (2011) destaca una serie de aspectos a tener en cuenta para trabajar este núcleo temático dentro del juego bueno:

- Colaboración en el preparamiento y mantenimiento de las zonas de juego para que sean menos peligrosas.
- Cuidado de la indumentaria personal (relojes, calzado adherente y bien atado...).
- Control del movimiento: evitando acciones peligrosas hacia uno mismo y hacia los demás, identificando las acciones peligrosas y buscando las formas de resolución del juego más segura.

### La seguridad en el Juego Bueno

La seguridad es uno de los cuatro núcleos temáticos básicos y esenciales de “el Juego Bueno”, y es que es importante saber que la seguridad depende del núcleo que quieras trabajar, puedes utilizar diferentes juegos que se adapten con el alumnado y nos den más posibilidades de acción y otros que por el contrario sean más calmados.

En este caso, la seguridad, según García Monge (2011) los juegos ideales serían los de persecución de movimiento libre por el espacio debido a que vamos a encontrar una gran cantidad de conflictos y problemas como son choques y empujones. También podemos utilizar juegos de objetos móviles, ya sea con el fin dar y no ser dado, o capturar con el objeto móvil... en los que existe un riesgo de que ocurran, colisiones, agarrones o en la disputa por el mismo.

Una vez nos encontramos trabajando con un juego el tema de seguridad tenemos que fijarnos en los problemas que existen, como puede ser que en vez de tocar para pillar agarra y hacen daño al compañero. Con estos problemas vamos a conseguir que los alumnos empiecen a enumerar una serie de normas o reglas de oro con los que iremos trabajando, consiguiendo que, los alumnos puedan concienciarse de ellas incluyéndolas en el juego para evitar lo máximo posible situaciones peligrosas.

### **6.2.2 Las relaciones**

Este es otro de los pilares básicos sobre el cual se sustenta el juego bueno, ya que, significa hacer consciente al alumnado de la necesidad de establecer un juego equilibrado en el que todos y todas tengan la oportunidad de participar asumiendo los diferentes roles. Esto supone aceptar una serie de diferencias y responsabilidades, ayudando a aquellos participantes que tengan más problemas.

Además, atendiendo a García, A. y Rodríguez, H. (2007) cada alumno, persona o jugador son totalmente diferentes, por lo que sus acciones dentro del juego y concepción del mismo también. Por lo tanto, hay que ver jugadores y personas dentro del juego y no caer en el error de establecer generalidades.

Podemos apuntar una serie de aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar las relaciones dentro del juego bueno:

- Escucha y aceptación de otras opiniones, diálogo.
- Participación en diferentes roles.
- Aceptación de las diferencias y comprensión de la responsabilidad personal en la ayuda a otros.
- Integración de todos en el juego en un ambiente de empatía, respeto y tolerancia, sin rechazos o marginaciones.
- Comprensión y uso de los criterios que ayudan a mejorar la colaboración.

### **6.2.3 Intervención y responsabilidad personal**

Este apartado trata de dar respuesta a la siguiente pregunta: qué puedo hacer yo con mi intervención para jugar todos mejor. Para encontrar esa respuesta, atendiendo a lo expuesto por García Monge (2011), es necesario saber identificar y gestionar las emociones que cobran un especial protagonismo en situaciones de victoria o derrota dentro de los juegos para asumirlas con una actitud desenfadada y tolerante que nos ayuden en ese camino de búsqueda sea mejora personal.

Los aspectos de interés a trabajar dentro de este núcleo temático serían:

- Aceptación de las derrotas y el éxito.
- La conciencia sobre la transformación emocional que produce el juego.
- La actitud tolerante.
- La actitud positiva ante los sucesos del juego.
- La mediación ante los conflictos.
- La actitud empática.
- La búsqueda de mejora personal.

#### **6.2.4 La normativa**

El objetivo es que el alumnado comprenda que las normas no son fijas e inalterables, cambiando totalmente la visión tradicional que se ha impuesto sobre ellas. En este sentido, las reglas del juego pueden ser modificadas mediante acuerdos entre los propios alumnos, fomentando así el diálogo, el respeto y la interacción social, lo que les ayuda a entender la importancia de su papel en el desarrollo de una actividad conjunta. Por tanto, los alumnos asumirán ese papel activo en la elaboración de dichas normas y en la comprensión de éstas, siendo totalmente conscientes de la repercusión que tendrán dentro del juego.(García Monge, 2011).

Para tratarlas, será vital atender a los siguientes aspectos:

- Establecer en grupo un conjunto sencillo de normas para la convivencia, como la escucha activa, el respeto mutuo y la cooperación.
- Cumplir las normas acordadas y desarrollar la actividad respetando la lógica interna del juego.
- Entender que las normas son fruto de un acuerdo común entre todos los alumnos que participan en el juego.
- Adaptar las reglas para que se ajusten mejor a las necesidades y características del grupo, permitiendo que el juego resulte motivador y equilibrado para todos.
- Comprender cómo los cambios en las reglas afectan al desarrollo del propio juego.

- Identificar los componentes estructurales del juego que hacen posible su modificación o la creación de nuevas dinámicas.

Pero, de acuerdo con lo expuesto por García Monge, A. y Rodríguez, H. (2007) es esencial mostrar y enseñar al alumnado una serie de reglas primarias que sostienen todos los juegos y que van a suponer la base sobre la que se construirá el resto de las normas.

Estas reglas primas no se pueden modificar puesto que de ser así estaríamos tratando otro juego, y son las siguientes:

- Capturar y evitar ser capturado.
- Dar y evitar ser dado, con un objeto.
- Hacerse con un espacio.
- Hacerse con un objeto y deshacerse de un objeto.

### **6.3. Promoción de un desarrollo físico saludable para la prevención de lesiones**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), la infancia representa el futuro de la sociedad, y su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las prioridades más importantes para todas las sociedades.

Existe una gran importancia en crear unos correctos hábitos saludables durante la etapa educativa del alumno ya que ayuda a la prevención de lesiones, por ello, será vital trabajar el desarrollo de una condición física correcta que se adapte a las características físicas, evolutivas y cognitivas nuestros alumnos alumno (Montero & Extremera, 2015)

Llevar un estilo de vida saludable y equilibrado es esencial en todas nuestras etapas de desarrollo, sobre todo durante la infancia, ya que es donde se crea y construye la base para prevenir posibles riesgos como lesiones musculares o esqueléticas, enfermedades crónicas, cardiovasculares, neurológicas y otras afecciones que resultando mucho más beneficioso que llevar un estilo de vida sedentario. (Ministerio de Sanidad, 2009, p. 7)

Introducir la actividad física como hábito desde la escuela es una estrategia fundamental, ya que propicia su continuidad en etapas futuras de la vida. Fomentar estas rutinas desde

edades tempranas contribuye al desarrollo de comportamientos saludables en la etapa adulta (Bosque-Lorente y Baena-Extremera, 2014), ayudando a consolidar la conciencia corporal, la autorregulación y el cuidado del propio cuerpo.

Entre los numerosos beneficios que aporta la práctica regular de ejercicio físico, Garzón, C.(2007) identifica los siguientes:

- Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- Menor probabilidad de desarrollar obesidad y diabetes.
- Reducción del riesgo de hipertensión arterial y de patologías asociadas.
- Control del peso corporal y mejora de la imagen corporal.
- Fortalecimiento y mantenimiento de la masa muscular.
- Mayor resistencia ósea y articular.
- Mejora de la coordinación y de la respuesta neuromotora.
- Reducción del riesgo de tropiezos y caídas, debido a una mejora en el equilibrio y la fuerza.
- Estimulación del sistema inmune.
- Reducción de los niveles de ansiedad y depresión.
- Fomento del bienestar general y de la integración social del alumno.

Así, podemos ver claramente que la actividad física no solo actúa como un medio de desarrollo motor, sino también como un factor que va a protegernos frente a las lesiones e incluso enfermedades. Un cuerpo activo y sano, con una buena condición física, control del movimiento y percepción corporal, tendrá menos posibilidades de sufrir lesiones tanto en el entorno escolar como en actividades lúdicas o deportivas.

En general, la actividad física siempre se ha considerado un hábito esencial que afecta favorablemente a la salud, oponiéndose al estilo de vida sedentario. Sin embargo, Luarte, Garrido, Pacheco y Daolio (2016) narran que, no antes de los años 70 se proclaman la importancia de la actividad física, dependiendo de las opciones profesionales, pero desde cualquier disciplina, llegando hasta la educación. Se considera como una forma de promoción general de la salud desde la prevención hasta la rehabilitación de enfermedades particulares.

Por todo ello, es especialmente relevante mantener un estilo de vida óptimo y saludable para reducir la posibilidad de situaciones de peligro que puedan crearnos algún tipo de daño o lesión.

## **7.PRODUCTOS FINALES**

### **7.1 Infografía de las principales lesiones en niños/as en edad escolar**

Como primera parte del producto final, he realizado una infografía que resalta de una forma clara, vistosa y directa, las principales lesiones que sufren los niños/as en edad escolar, de 6 a 12 años.

El fin de esta infografía impresa en A3 sería que gracias a lo esquemático y llamativa que es, los alumnos consigan aprender de una forma más sencilla las principales lesiones que pueden llegar a ocurrir. Obviamente cada una de las lesiones citadas en la infografía será explicada por el profesor para que el alumnado pueda entenderlas, identificarlas y diferenciarlas correctamente.

Creo que es acertada la opción de crear un contraste entre el fondo y las palabras, las cuales también están acompañadas de dibujos o imágenes que ayudarán a nuestros alumnos a crear una referencia gráfica asociada a cada lesión.

### **7.2. Infografía escolar de prevención de lesiones**

Como segunda parte del producto final, he realizado dos infografías con los aspectos más importantes para prevenir las lesiones, de una forma similar a la infografía de las principales lesiones, buscando captar la atención del alumno mediante carteles de tamaño A3 jugando con los colores e imágenes consiguiendo que sea llamativo y sencillo de seguir para el alumnado.

Cada una de estas dos infografías tiene los hábitos más importantes para intentar reducir al máximo las posibilidades de sufrir una lesión.

En una (Infografía 2) podemos observar los hábitos más generales que hay que realizar para prevenir lesiones, estas acciones o rutinas van más referidas a los momentos en los que estamos fuera de la escuela, ya sea en casa, en el parque, en extraescolares...

En la otra( Infografía 3) conseguimos ver aquellos hábitos que se refieren más a el desempeño dentro de la clase de Educación Física.

### 7.3 Evaluación del alumnado (proceso de aprendizaje)

En forma de rúbrica valoraré y evaluaré a mi alumnado atendiendo a los siguientes indicadores que están relacionados con varios de los objetivos que se han planteado para este TFG, algunos indicadores precisan de una estrecha comunicación y relación entre profesor y familias lo cual beneficiará exponencialmente en el desarrollo del niño, sobre todo con el mantenimiento de su cuerpo potenciando la prevención de lesiones, como puede ser el ejemplo de hacer un seguimiento de la alimentación del alumno por parte de maestro y padres.

<b>Indicador</b>	<b>4= Excelente</b>	<b>3= Notable</b>	<b>2= Aceptable</b>	<b>1= Insuficiente</b>
<b>Identifica correctamente los tipos de lesiones más comunes</b>				
<b>Participa de forma activa en actividades físicas de forma segura</b>				
<b>Identifica y realiza las</b>				

<b>rutinas de prevención de lesiones vistas</b>				
<b>Mantiene una alimentación equilibrada fuera y dentro de la escuela</b>				
<b>Respeta las normas y reglas de seguridad en cada juego</b>				
<b>Cumple y entiende la importancia de la vestimenta idónea en Educación Física.</b>				
<b>Cumple y muestra disposición por las indicaciones del maestro</b>				
<b>Utiliza el material y el entorno de forma segura.</b>				

#### **7.4 Rúbrica de autoevaluación**

Con esta rúbrica de autoevaluación, quiero conseguir ver y analizar todos aquellos aspectos o puntos que he abordado de una manera correcta, y cuales debería mejorar.

<b>Indicador</b>	<b>4= Excelente</b>	<b>3= Notable</b>	<b>2= Aceptable</b>	<b>1= Insuficiente</b>
<b>Las indicaciones respecto a la prevención de lesiones han sido claras</b>				
<b>El seguimiento de la alimentación del alumnado ha sido óptimo</b>				
<b>Se ha conseguido crear una rutina respecto a la prevención de lesiones</b>				
<b>Todas las dudas relacionadas a los tipos de lesiones se han resuelto</b>				
<b>La conexión familia-profesor ha conseguido el beneficio del alumno</b>				
<b>Se ha conseguido</b>				

<b>crear un entorno cuyo espacio y materiales facilitan la seguridad del alumnado</b>				
---	--	--	--	--

## **8. DISCUSIÓN**

### **8.1 Análisis comparativo entre la práctica del “juego bueno” y otras prácticas**

El “juego bueno” tal y como lo define García Monge (2011), representa un enfoque pedagógico que integra la educación, la participación activa del alumnado y la seguridad dentro de la práctica lúdica y motriz.

Esta definición aporta una diferencia clave entre el “juego bueno” y otras formas de práctica. Por lo general, los juegos tradicionales son rígidos en sus reglas formales, hecho que lleva a comportamientos riesgosos o excluyentes para no salirse de lo “correcto”.

Por otro lado, el juego bueno puede adaptar su lógica interna a los intereses y necesidades de los niños, lo que facilita el control y promueve una mayor seguridad en nuestros alumnos. Asimismo, este enfoque abre la puerta a la autorregulación, que podemos entenderla como “regular sus problemas a través del diálogo y el acuerdo”. El reconocimiento del compromiso con el “juego bueno” como una forma “natural” de regular el juego habla de la efectividad del modelo que incorpora el diálogo. A diferencia de un modelo mecanicista y conductista que privilegia la repetición o el exceso de reglas, el juego bueno lleva a una regularización social del movimiento que se basa en la reflexión, el acuerdo y la responsabilidad.

Otra diferencia principal es el papel del docente ya que, en los modelos tradicionales, el docente es la máxima autoridad y tiene el papel de dirigir consiguiendo aplicar ese mando directo que proviene del ámbito militar como destaca Contreras (1994). Y es que, esta estructura se caracteriza por el concepto de “clase magistral” donde el alumno recibe y reproduce, de la mejor manera posible, lo que reproduce el profesor siendo este último (el profesor) la figura principal del proceso de enseñanza- aprendizaje (Nieto,2009)

Por otro lado, en el modelo del “juego bueno”, el docente es un mediador que acompaña a los niños en el aprendizaje y que se responsabiliza de la seguridad de los niños evitando al máximo el riesgo de lesionarse haciendo que el alumnado alcance una mayor colaboración, comprensión, regulación y control sobre el juego y la seguridad. Por lo tanto, se puede sostener que el “juego bueno” es más que una pedagogía actitudinal ya que ofrece un nivel más profundo de conciencia sobre un aspecto tan importante como la seguridad previniendo lesiones.

## **8.2. Implicaciones para futuros estudios**

Con este trabajo he querido abordar, desde una perspectiva teórica y descriptiva, las principales lesiones que afectan a niños y niñas de entre 6 y 12 años en el contexto educativo, identificando sus causas, factores predisponentes y las medidas de prevención. No obstante, los resultados de los estudios que existen y las limitaciones del estudio abren múltiples posibilidades para continuar profundizando en este tipo de investigación desde otros enfoques y metodologías.

En primer lugar, sería conveniente llevar a cabo más estudios empíricos que permitan dar validez a los hallazgos o conclusiones descritas en este trabajo. Por ejemplo, investigaciones que analicen la incidencia real de lesiones en centros escolares a lo largo de un curso académico, mediante el uso de registros sanitarios, informes del profesorado o cuestionarios dirigidos al alumnado y las familias.

Además, sería muy beneficioso que se desarrollasen investigaciones centradas en recoger las percepciones y experiencias de profesores, alumnos e incluso deportistas de alto rendimiento y profesionales de la sanidad en torno a la prevención de lesiones, la

seguridad en el juego y la educación física consiguiendo aún más información y nociones respecto al tema.

Una profundización del tema mediante la realización de entrevistas o estudios de caso ayudaría a comprender en mayor medida cómo se viven estas situaciones en el día a día de los centros educativos y que obstáculos, problemas pueden llegar a tener.

Por otro lado, es relevante estudiar el impacto de programas educativos específicos destinados a la prevención de lesiones ya que estaría interesante diseñar, implementar y evaluar intervenciones en el ámbito escolar que trabajen aspectos como la concienciación sobre el autocuidado corporal, técnicas de prevención de lesiones, noción sobre movimientos o acciones potencialmente lesivas... Estos aspectos los podríamos evaluar a través de metodologías en las que se combinen cuestionarios, previos y posteriores a la sesión, con observaciones directas y valoraciones por parte del profesorado.

También se conseguiría subir de nivel en cuanto a conocimientos del tema, el hecho de ampliar el enfoque del estudio a otras variables de interés, como el sexo, el nivel socioeconómico, el entorno, ya sea urbano o rural, la carga de actividad física semanal o las condiciones de las instalaciones escolares, y poder analizar y estudiar cómo estos factores influyen en la aparición de lesiones permitiría adoptar medidas más ajustadas y precisas.

Finalmente, otro aspecto a futuro sería la formación docente. Se debería investigar y crear cursos, talleres o incluso asignaturas para cerciorarse de que el profesorado de Educación Primaria adquiere aquellos conocimientos necesarios relacionados con la prevención de lesiones, así como propuestas innovadoras que tengan como punto principal cuidar la seguridad del alumno en el contexto educativo y deportivo

Así que, tras el desarrollo de mi trabajo, puedo destacar de una forma notable, que se evidencia una falta, y por consecuente, necesidad de seguir investigando para generar propuestas educativas fundamentadas y eficaces que contribuyan a reducir la incidencia de lesiones en la infancia y a promover una educación física segura, inclusiva y orientada al bienestar general del alumnado.

## 9.CONCLUSIONES

### 9.1. Resumen de hallazgos clave

En conclusión, a lo largo del este TFG se ha podido comprobar qué:

- Hablando de las lesiones más frecuentes y su origen, podremos encontrar la contusión, fractura, esguince y luxación las más comunes y causadas por las caídas, colisiones y un uso inadecuado del material o el espacio.
- La escuela y el profesorado tienen un papel fundamental en la prevención. Además, el colegio no debe ser un espacio libre de peligros, sino un espacio donde aprender a evitarlos y saber afrontarlos.
- El enfoque del “juego bueno” se revela como una herramienta fundamental para integrar la seguridad como un aspecto activo y seguro de la clase de Educación Física.
- Recomendaciones prácticas en base a los factores listados anteriormente, las recomendaciones que se proponen serían las siguientes:
  - Constante supervisión por parte del profesor en los recreos, las clases de educación física e incluso una especial atención a las conductas grupales e individuales cuando los alumnos están solos.
  - Planificación didáctica adecuada con calentamientos, progresiones adecuadas de la actividad y periodos de descanso.
  - Conciencia y vigilancia del entorno: que las pistas, patios y materiales estén en condiciones óptimas para su uso.
  - Uso de ropa y calzado adecuado.
  - Implicación y participación activa del alumnado en la creación de las normas de juego y responsabilidad compartida entre alumno y profesor.
  - Importancia de que los alumnos aprendan primeros auxilios y prevención de riesgos.
  - Actividades de sensibilización y conciencia sobre el autocuidado del cuerpo y la prevención de lesiones.

## 10.BIBLIOGRAFÍA

- Almond,L.(1997)*Physical Education in Schools*. Kogan Page,London
- Blázquez Sánchez, D. (1995). *Iniciación deportiva y escuela*. INDE
- Bosque Lorente, M., y Baena Extremera, A. (2014). Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de Primaria y de la ESO en su tiempo libre. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte* , 16 (1), 36–49.
- Castañer, M., y Camerino, O. (2003). Los contenidos de la educación física de base (Capítulo 3). *En La educación física en la enseñanza primaria*. INDE Publicaciones.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la EF. Un enfoque constructivista*. Zaragoza: Inde.
- Devís,J. y Peiró, C.(1992) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. INDE, Barcelona
- Ellison,D.(1995) *Teaching responsibility through physical activity*. Human Kinetics, Champaign
- Enis,C.D.(1999) *Creating a culturally relevant curriculum for disengaged girls*. *Sport, Education and Society*, n°4(I),pp.31-50
- Fundación MAPFRE. (s.f.). Lesión. En Diccionario de seguridad vial infantil. <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/diccionario-seguridad-vial-infantil/lesion/>
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents and adults* (6a ed.). Boston: McGraw Hill
- García Monge, A. (2011). Construyendo una lógica educativa en los juegos en educación física escolar: “el juego bueno” *Ágora para la EF y el deporte*, No 13, p. 35– 54
- García, A. y Rodríguez, H. (2007). Dimensiones para un análisis integral de los juegos motores de reglas. Implicaciones para la Educación Física. *Revista Educación física y deporte*, pp. 83-107. Universidad de Antioquia
- Garzón, M. J. C. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 17, (1), 2–8. <https://www.cafyd.com/selec0701/Selultimo.pdf>

- Haywood, K. M. & Getchell, N. (2004). *Lifespan motor development*. 3. ed. Champaign, IL: HumanKinetics.
- Jordan, J. (2024, July 11). *Traumatismo (o lesión) de partes blandas*. Manual MSD Versión Para Público General. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/primeros-ayudias/traumatismo-o-lesion-de-partes-blandas>
- Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, (17)1, 67–76.
- Maganto, C., M, y Cruz, S. S. (2018). Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil. *Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia*. <https://isfd112-bue.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/07/APUNTE-DESARROLLO-MOTOR-LIBRO-1.pdf>
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Martínez, E. (2024). Desarrollo físico e intelectual de 6 a 12 años. *Blogs MAPFRE*. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/desarrollo-fisico-de-6-a-12-anos/>
- MedlinePlus. (s.f.). Desarrollo de los niños en edad escolar. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002017.htm>
- MedlinePlus. (s.f.). Quemaduras. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000030.htm?utm>
- MedlinePlus. (s.f.). Trastorno de déficit de atención e hiperactividad . Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/attentiondeficithyperactivitydisorder.html>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. In *BOE* (Report No. 52). <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>
- Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf?utm>

- Montero, P. J. R., y Extremera, A. B. (2015). *Importancia de hábitos saludables durante la etapa educativa: prevención de lesiones y correcta alimentación*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6425749>
- Navarro Adelantado, V. (2008). *Juegos modificados: Enseñanza y entrenamiento deportivo mediante la lógica del juego*. INDE Publicaciones
- Niams. (s.f.). *Lesiones deportivas*. Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas>
- Nieto, B.H., (2009). *Los métodos de enseñanza en la educación física*. *efdeportes*, 132
- OMS (2010). *Estrategia mundial de salud de las mujeres y los niños*. New York: OMS
- OMS (2020). *Recomendaciones sobre actividad física y hábitos sedentarios para niños y adolescentes*. OMS
- O'Neill, D. B., & Micheli, L. J. (1988). Overuse injuries in the young athlete. *Clinics in Sports Medicine*, 7(3), 591–610.
- Orlick, Terry, (1990) *Libres para cooperar, libres para crear*. Paidotribo, Barcelona
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. INDE Publicaciones
- Paulsen S, K. , y Mejía S. H. (2005). Factores de riesgo para accidentes en niños: Hospital del Niño “Dr. Ovidio Aliaga Uria.” *Revista Chilena De Pediatría*, 76(1). <https://doi.org/10.4067/s0370-41062005000100014>
- Rovengo, I. y Bandjauer, D. (1994) Child-Designed Games Experience Changes Teachers’ Conceptions. En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(6), pp.60-63.
- Traumatología, E., y Elgeadi. (2023b). *Las lesiones y fracturas más frecuentes en niños: cuales son, causas y tratamientos*. Elgeadi Traumatología. <https://elgeaditraumatologia.com/lesiones-fracturas-frecuentes-ninos-causas-tratamientos/#:~:text=Dentro%20de%20las%20lesiones%20m%C3%A1s,Fracturas>

- Traumatología, E., y Elgeadi. (2023c). *Las lesiones y fracturas más frecuentes en niños: cuales son, causas y tratamientos*. Elgeadi Traumatología. <https://elgeaditraumatologia.com/lesiones-fracturas-frecuentos-ninos-causas-tratamientos/#:~:text=Entre%20las%20causas%20m%C3%A1s%20comunes,el%20mundo%20que%20los%20rodea>
- Vaca Escribano, M., & Bores Calle, N. J. (2005). *La lección de Educación Física en el tratamiento pedagógico de lo corporal: materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos*. INDE.

## 11.ANEXOS

(Infografía 1): Lesiones más frecuentes en niños de 6 a 12 años en Educación Física



(Infografía 2): Hábitos generales que favorecen la prevención de lesiones



(Infografía 3): Prevención de lesiones en clase de Educación Física

