



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA. BENEFICIOS SOBRE LA SALUD.

Trabajo fin de grado presentado por:

Silvia Uguet Sin.

Titulación:

Grado Maestro en Educación Primaria.

Línea de investigación:

Propuesta de intervención.

Director/a:

Ana Fernández Cascante.

Ciudad: Monzón, a 25 de Junio de 2014

Firmado por: Silvia Uguet Sin

CATEGORÍA TESAURO: 1.2.5

RESUMEN

Este trabajo Fin de Grado persigue que los alumnos de un centro urbano adquieran hábitos de vida saludables alejados del sedentarismo; en concreto, pretende promocionar la actividad física para que la integren como parte de su rutina diaria. Para ello, se ha desarrollado una propuesta de intervención, promovida por el área de Educación Física, donde se combine lo lúdico con la reflexión de la importancia de practicar actividad física. Se han puesto en práctica diversos juegos en horario de recreo, a razón de un día por semana para cada curso de 3º a 6º de Educación Primaria; con una duración de seis semanas. Los resultados han sido satisfactorios puesto que ha habido un elevado nivel de participación por parte del alumnado. La experiencia ha sido muy gratificante tanto para los alumnos como para los maestros implicados en esta actividad escolar.

Palabras Clave: Actividad física, hábitos saludables, calidad de vida, Primaria, tiempo libre.



INDICE GENERAL

1-	INTRODUCCIÓN	3
1.1	OBJETIVOS.....	6
1.1.1	Generales.....	6
1.1.2	Específicos.....	6
1.2	FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	7
2-	MARCO TEÓRICO	8
2.1	ACTVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.....	8
2.1.1	Concepto de Actividad física. Origen y evolución.	8
2.1.2	Concepto de Salud y calidad de vida. Breve evolución histórica.	9
2.1.3	Actividad física y salud. Beneficios que aporta.	10
2.1.4	Hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física, cuidado del cuerpo y mejora de la calidad de vida. Su abordaje en la escuela.	14
2.2	PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA.	18
3-	PROPIUESTA DE INTERVENCIÓN	21
3.1	JUSTIFICACIÓN.....	21
3.2	CONTEXTUALIZACIÓN	22
3.3	TEMPORALIZACIÓN	23
3.4	METODOLOGÍA Y RECURSOS DE LA PROPIUESTA.....	25
3.5	PARTICIPANTES DE LA PROPIUESTA.....	27
3.6	DISEÑO DE LA PROPIUESTA.....	28
3.7	MODELO DE SESIÓN.....	32
3.8	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS	33
3.9	ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	38
3.10	RESULTADOS FINALES	39
4-	CONCLUSIONES	42
4.1	CONCLUSIONES DE LA PROPIUESTA.....	42
4.2	CONCLUSIONES DEL TRABAJO FINAL DE GRADO	44
5-	FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN	45
6-	WEBGRAFÍA/ BIBLIOGRAFÍA.....	46
6.1	WEBGRAFÍA Y BIBLIOGRAFÍA CITADA.....	46
6.2	WEBGRAFÍA Y BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	49
7-	ANEXOS	51



INDICE DE LAS TABLAS

Figura 1: Elementos que definen a la Actividad física.....	8
Figura 2: Riesgos de la actividad física sobre la salud.....	13
Figura 3: Horario de las sesiones por cursos.....	23
Figura 4: Actividades semanales.....	24
Figura 5: Material empleado en cada sesión.....	26
Figura 6: Ficha de evaluación del alumno.....	34
Figura 7: Ficha de evaluación del maestro que dirige la actividad.....	35
Figura 8: Ficha de observación de los maestros externos a la actividad.....	37

INDICE DE LOS ANEXOS

Anexo 1: Cartel anunciante	51
Anexo 2: Cartel de la zona de actividades.....	52
Anexo 3: Carteles de las estaciones	53
Anexo 4: Puzzle.....	59
Anexo 5: Medallas por participar en la actividad.....	60
Anexo 6: Modelo de hoja de registro de asistencia por curso a las sesiones.....	61
Anexo 7: Modelo de hoja de registro de asistencia a las sesiones.....	62



1- INTRODUCCIÓN

Ya lo decía Juvenal “*Mens sana in corpore sano*”. Desde el Renacimiento predomina la concepción del ejercicio físico como vía de salud. Numerosos estudios a lo largo de los años, han demostrado los beneficios que la actividad física aporta a la salud de las personas. Por ello, debemos inculcar una serie de hábitos a los alumnos desde edades tempranas que favorecerán su crecimiento y desarrollo, ejerciendo efectos positivos sobre su organismo para una mejor calidad de vida en la etapa adulta.

Si existe una preocupación inquietante en relación al estilo de vida de los niños, es el aumento progresivo y alarmante de sobrepeso y obesidad infantil. Hoy en día, hay una tendencia al sedentarismo, utilizando la franja horaria de tiempo libre y ocio en videojuegos o televisión. Son numerosas las campañas publicitarias que se vienen haciendo entre las que destaca la del canal infantil Nickelodeon, la cual, en 2008, propuso y llevó a cabo el acto de apagar su señal de 12:00h a 15:00h, con el objetivo de que los niños dejaran de ver la televisión durante esa franja horaria y la dedicaran a otro tipo de actividades. También la campaña de Coca Cola apoya numerosas competiciones deportivas, y creó en 2002 la copa Coca Cola de fútbol para jóvenes, así como las numerosas carreras de la mujer contra el Cáncer sin límite de edad para participar. Todas ellas han hecho hincapié en lo trascendental de la práctica de actividad física desde pequeños para mejorar nuestra salud.

A todo ello añadimos la gravedad de la crisis económica, que se traduce, en referencia a este hecho, en una disminución de actividades extraescolares deportivas por falta de medios, a la que se suma la inmigración, y el cambio de ley a la LOMCE (donde el área de Educación Física ve reducidas sus horas semanales).

Es nuestro deber y obligación buscar una alternativa que les facilite esa adhesión a la práctica de actividad física de forma autónoma, integrándola de manera progresiva en su actividad diaria.

La escuela, es un gran referente para nuestros alumnos; ahí es donde pasan la mayor parte del día, aprenden, se socializan, se sienten protegidos, cómodos, y es un entorno propicio para realizar cualquier actividad. Por tanto, debemos aprovechar todo ese marco que la vida escolar nos ofrece tan favorable y valernos de él, para motivar a los alumnos y cambiar sus hábitos de vida incorporando programas de promoción de la salud.



Como maestra de Educación Física en activo, todas estas acciones me han hecho reflexionar y ver la necesidad de profundizar más en el estilo de vida del alumnado y qué puedo aportar desde el área de Educación Física para incidir positivamente en su salud y en su bienestar físico y mental. Éste es el motivo esencial que me llevó a realizar este proyecto, el de promover la actividad física de los alumnos dentro de la franja horaria del horario escolar.

Es un hecho constatado que la mayoría de los alumnos emplean el tiempo de recreo en jugar a fútbol como único deporte o actividad. Siempre hay un grupo de alumnos que no suelen realizar actividad física tanto en horario de recreo como en su vida diaria. Este grupo de personas es al que va dirigido especialmente esta propuesta, realizando una vez por semana una actividad dirigida para el curso correspondiente a través de juegos. Se pretende fomentar el conocimiento de diversas actividades físicas recreativas, con el interés de que los niños se diviertan y adquieran el hábito de realizar actividad física en su vida diaria de forma autónoma. Esta propuesta se llevará a cabo a lo largo de un trimestre, y tras su evaluación, encontrar el modo de enfocarlo para años posteriores de modo que tenga continuidad en el tiempo.

Además de la importancia de la actividad física, en muchos centros españoles se lleva a cabo un plan de alimentación aprobado en PGA mediante "los almuerzos saludables". Consiste en establecer un alimento diferente de almuerzo para cada día de la semana. Estos almuerzos se basan en fruta, lácteo, frutos secos y bocadillo.

A parte de las horas lectivas de Educación Física, y las numerosas aportaciones al tema de la salud que desde ahí realizo, me parece muy interesante el emplear el tiempo de recreo de forma pedagógica, ya que es el tiempo libre de los alumnos dentro del horario escolar, y qué mejor espacio para aprender a aprovechar ese tiempo de ocio y recreación, e inculcarles la práctica de ejercicio físico. Lo importante no es ganar, sino participar. Jugar por jugar, esto es, convertir la actividad deportiva de cada cual en un juego infinito, como dice Carse (citado en Bargalló, 2012) que se juega para volver a jugar, y así eliminar las frustraciones del juego finito, dónde solo se juega para ganar. El placer y gusto de divertirme, reírme, compartir ese momento con compañeros, amigos, y sentirme igual que el resto, ni mejor ni peor, simplemente igual; donde nadie pierde, sino que todos ganamos algo que es salud y calidad de vida. La clave está en centrarse en el proceso y no en el resultado.



Ya existen numerosas escuelas dentro de la Red Aragonesa de escuelas promotoras de la salud, promovido por el Gobierno de Aragón, que se incluyen dentro del Proyecto Educativo de Centro (Proyecto de Escuelas Promotoras de la Salud) y que promueven la actividad física.

La gran diferencia entre contextos geográficos, hace que exista también gran diferencia entre hábitos de vida, ya que, no es lo mismo el que vive en un pueblo que en una ciudad. En un pueblo la actividad física viene implícita en el contexto, el niño juega en la calle, en la explanada que tienen de tierra, en la calle de plano inclinado, en la plaza de la iglesia... no disponen de tantos recursos materiales como instalaciones o promoción de actividades, pero las comarcas ya tienen su propio plan de actividades que llegan a la mayoría de poblaciones. En cambio, la realidad de una ciudad difiere mucho de lo antes descrito; poseen numerosas instalaciones y una gran oferta de actividades deportivas dirigidas a todos los públicos, en cambio, el estilo de vida es más sedentario, el tiempo libre se ve reducido debido a las distancias entre casa, trabajo o escuela y el tiempo que conlleva ese traslado diario. Por ello, debemos generar esa motivación-necesidad a utilizar una franja de su tiempo libre en realizar una actividad física, bien sea alguna actividad dirigida y programada por una entidad privada o federación, o de forma libre jugando en el parque con amigos, yendo en bicicleta con la familia etc... Si desde edades tempranas se adquiere ese hábito, la calidad de vida de esa persona será mucho más favorable que la de una persona sedentaria, tanto a nivel físico, psíquico como social. La adquisición de hábitos saludables y cuidado de nuestro cuerpo para la mejora de la salud y calidad de vida es como la vida de una planta, los resultados se ven a largo plazo. Debemos plantar una semilla, regarla cada día un poco, mimarla y cuidarla, sólo de esa forma conseguiremos que florezca y dé frutos. Como dijo el gran filósofo griego Diógenes *"El movimiento se demuestra andando"*



1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Generales

- ✚ Diseñar de una propuesta de intervención para promocionar la actividad física mediante del empleo del tiempo de recreo.
- ✚ Establecer hábitos de vida saludable para la mejora de la calidad de vida.

1.1.2 Específicos

- ✚ Fomentar la práctica de actividad física en alumnos con un estilo de vida sedentaria y reforzar los hábitos de aquellos que sí la realizan.
- ✚ Aprovechar el tiempo de recreo para realizar actividad física recreativa.
- ✚ Inculcar el disfrute del ejercicio físico de forma colectiva.
- ✚ Crear un clima favorable para la práctica de actividad física de forma autónoma.
- ✚ Conocer y comprobar los beneficios que la actividad física aporta a nuestro organismo.
- ✚ Sensibilizar a los alumnos de la importancia de realizar ejercicio físico diario.
- ✚ Ofrecer un amplio abanico de posibilidades que permita al alumno realizar actividad física en su tiempo libre dentro y fuera del horario escolar.



1.2 FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA

El trabajo es una propuesta de intervención basada en la idea fundamental de practicar más actividad física por parte del alumnado. Se va a llevar a la práctica cuatro días por semana, un día para cada curso de 3º a 6º de Educación Primaria, con un total de 6 sesiones. Los dos profesores de educación física se repartirán en dos sesiones semanales cada uno, realizando las actividades organizadas y haciendo las anotaciones pertinentes. Finalmente, se realizará una evaluación final de la propuesta contando con la opinión anónima de los alumnos implicados y de los dos maestros de Educación Física. Se evaluará tanto el programa como las actividades realizadas y su puesta en práctica.

Este trabajo se va a dividir en tres partes: Una el marco teórico, dónde argumentaré las bases de la propuesta y diversos conceptos a tener en cuenta como actividad física, salud, su relación o beneficios que aporta entre otros. A continuación, desarrollaré la propuesta de intervención que llevaré a cabo mediante el diseño y organización de las actividades, contexto al que va dirigido y planificación, es decir, distribución horaria, objetivos y metodología. Terminaré con una evaluación, conclusión y las posibles perspectivas de futuro. Esta propuesta de intervención se está llevando a la práctica en un colegio urbano de la provincia de Zaragoza en el tercer trimestre, promovido desde el departamento de Educación Física con el fin de incluirlo en el Proyecto Educativo de Centro en cursos siguientes.



2- MARCO TEÓRICO

2.1 ACTVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

2.1.1 Concepto de Actividad física. Origen y evolución.

El concepto de actividad física no debe confundirse con el de ejercicio físico, puesto que la actividad física comprende tanto el ejercicio como muchas otras actividades que incluyen movimiento corporal. El ejercicio es algo planificado, estructurado y repetitivo practicado para un fin específico como puede ser mejorar o mantener la condición física, en cambio, la actividad física abarca desde un juego planificado al simple hecho de andar por la calle, barrer o subir escaleras. Esto es, desde Educación Física, juego, deporte y otro tipo de práctica física.

Blair et al. (1992, citado en Delgado y Tercedor, 2002) lo define como “cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (p. 21)

Según Devís et al. (2000) definen actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p. 16)



Figura 1. Elementos que definen a la Actividad física. (Devís et al., 2000, p. 12)

La práctica de la Actividad física se remonta a tiempos de la prehistoria, donde no se realizaba de forma consciente, sino que respondía a la necesidad de su propia movilidad (caza, pesca), es decir, la supervivencia. No tenía ningún tipo de objetivos.



Con las civilizaciones pre-helénicas se puede hablar de orígenes chinos e indios a través del Cong-Fu, creado hacia el año 270 a. c. con un fin religioso, curar el cuerpo de enfermedades y debilidades que le impidieran servir al alma, y en América los aztecas ya practicaban el “tlatchtli”. En la antigüedad clásica, el griego Galeno ya entendía la práctica de actividad física como deleite del alma, siendo el antecedente de lo que hoy llamamos actividades de ocio y recreación, y los romanos practicaban natación y remo como una forma de preparación o entrenamiento para batallar en las Guerras Púnicas. En la Edad Media aparece la práctica de actividad física de forma lúdica mediante las Justas caballerescas, y en la época del Renacimiento predomina el concepto del ejercicio físico como vía de salud. Durante los años de la Gimnástica Moderna, concretamente en el siglo XIX, aparecen diversas escuelas (sueca, alemana, francesa e inglesa) relacionadas con la gimnasia y el deporte y ya en la actualidad María Luisa Zagalaz (2001) amplía las corrientes anteriores creando la corriente de actividad física y salud, que señala la importancia de crear hábito desde las edades de escolarización, permitiendo al sujeto desarrollar unas hábitos saludables para mantener a lo largo de su vida.

2.1.2 Concepto de Salud y calidad de vida. Breve evolución histórica.

Tradicionalmente se definía estado de salud como “ausencia de enfermedad manifiesta” y por tanto, como condición opuesta a la enfermedad.

Salleras (1985, citado en Oblitas y Becoña, 2000) define salud como “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (p.60)

La Organización Mundial para la Salud (OMS) al elaborar su carta constitucional en 1946 presenta una visión nueva al definirla como “*un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”

Dicha definición en los años 70 se considera utópica puesto que solo un pequeño porcentaje de la población cumple con la definición. Finalmente se modifica eliminando la palabra “completo” de la definición.

A comienzos de los 90 surge una nueva corriente que pretende vincular directamente la salud de las personas con su forma de vivir; aparecen expresiones nuevas en el análisis de la situación (“salud y calidad de vida, estilos de vida, formas de vida sana, mayor



equidad, actitudes indispensables para la vida") que reflejan un planteamiento más crítico y comprometido con la realidad social existente.

Finalmente, como acabo de decir, es inevitable nombrar el concepto calidad de vida, puesto que está ligado al de salud. La OMS (1994, citado por Botero, B.E. y Pico M.E., 2007) señala que es *"la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en que vive, en relación con sus metas, objetivos, expectativas, valores y preocupaciones"*

2.1.3 Actividad física y salud. Beneficios que aporta.

A lo largo de la historia son numerosas las funciones que se le han atribuido al movimiento como elemento formativo y beneficioso sobre la salud, antes de que apareciera por primera vez el concepto de educación física. Una de ellas concretamente es la función de Salud. Es una de las funciones más antigua, ya que en Oriente la actividad física se consideraba necesaria para conservar la salud y combatir ciertas enfermedades. Más tarde, la influencia de médicos en el ámbito de la Educación Física, reforzará esta función en la Grecia clásica, Roma, el Renacimiento y en las escuelas europeas donde cabe destacar a Pier Henrich Ling, de la escuela sueca, por su aportación a la escuela terapéutica. En la actualidad, dentro del área de Educación Física, una de las funciones de la actividad física es la función Higiénica. Ésta hace referencia a la conservación y mejora de la propia salud, y la prevención de ciertas enfermedades y disfunciones. Estrechamente vinculada a los Temas Transversales en cuanto al cuidado de la salud e higiene.

Actualmente José Devís (2000) diferencia tres perspectivas relacionadas con la actividad física y la salud:

Perspectiva rehabilitadora: indica que a través de la actividad física podemos recuperar la parte del cuerpo lesionada e incluso mitigar sus efectos negativos sobre el cuerpo.

Perspectiva preventiva: apunta que a través de la actividad física podemos evitar lesiones o enfermedades y mejorar nuestro estado de salud, ya que ejerce efectos positivos sobre nuestro organismo.



Perspectiva orientada al bienestar: señala que se realiza actividad física porque nos hace sentir bien y nos divertimos con ella.

La actividad física puede proporcionar bienestar a todas las personas, niños, adolescentes, adultos, ancianos o personas con alguna discapacidad, ya que toda práctica física habitual aporta beneficios saludables. Por tanto, se podría decir que la actividad física:

- Siempre se adapta a las características personales.
- Debe realizarse con una intensidad vigorosa, es decir, que pueda practicarse durante un largo tiempo pero sin que eso nos produzca una respiración fuerte que conduzca al flato.
- Debe practicarse de forma habitual como parte de nuestra rutina diaria.
- Se centra más en el hecho de realizarla que en obtener buenos resultados.
- Resulta placentera.
- Favorece la socialización.

Son numerosos los beneficios que la actividad física aporta a la salud, sobre todo a largo plazo. Si la realizamos de una forma controlada y planificada podremos agrupar dichos beneficios en tres dimensiones, como apuntan Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego (1999) en sus tesis doctorales, así como Mercer (1989, citado en Díaz y Sierra, 2004), que son:

- Fisiológica: destacar la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Psicológica: destacar el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo.
- Social: posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva.

Es multitudinariamente conocido que, con la práctica de actividad física desde edad temprana, nos va a aportar tanto en la juventud como en la edad adulta una serie de beneficios. En este sentido la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (2010), ha publicado una guía de recomendaciones para la promoción de la actividad física en la expone que la práctica de actividad física puede:

- Reducir el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
- Reducir el riesgo de desarrollar hipertensión.
- Reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama.



- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incrementando la eficiencia del aparato cardiovascular.
- Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades mentales, como la demencia.
- Ayudar a controlar el peso y mejorar la imagen corporal.
- Preservar o incrementar la masa muscular.
- Contribuir al desarrollo y consolidación del aparato locomotor. Fortalecer los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes y evitando en un futuro osteoporosis.
- Aumentar la capacidad de coordinación y respuesta neuro-motora.
- Mejorar la actividad del sistema inmune.
- Reducir los síntomas de depresión, estrés y ansiedad, promoviendo el bienestar psicológico y mejorando la autoestima.
- Ejercer efectos positivos sobre la concentración, memoria y comportamiento, así como un incremento del rendimiento académico.
- Mejorar la socialización y disfrute con los demás.
- A nivel psicológico, favorecer el estado de relajación, distracción, evasión y sensación de competencia.

La actividad física contribuye a la mejora del aparato locomotor (huesos, articulaciones, músculos y ligamentos), del sistema cardio-vascular (corazón, vasos sanguíneos, frecuencia cardiaca o presión arterial), del sistema respiratorio (pulmones, capacidad vital o vías respiratorias), del metabolismo (aeróbico y anaeróbico), y del sistema nervioso y endocrino. (Delgado, M y Tercedor, P. 2002) (p.96,97,98)

Una práctica continuada de actividad física en jóvenes aumenta los niveles de los factores de ejecución simple como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, entendidos estos dos últimos como factores de ejecución integrados dentro de las capacidades físico-motrices.

A todo ello, hay que sumar un estudio que el Grupo de investigación ESADE de la Universidad Ramón Llull ha publicado, señalando que el ejercicio y los hábitos saludables mejoran el rendimiento escolar en un 95%. Mundideporte (2014).

Para finalizar el punto, es indispensable comentar que al igual que aporta una serie de beneficios, también existen una serie de riesgos, perjuicios y contraindicaciones de la práctica de actividad física. A nivel físico como pueden ser esguinces o roturas de



ligamiento, y a nivel psicológico puede crear adicción o anorexia promovida por el exceso de ejercicio. Delgado y Tercedor (2002, tomado de Pérez Samaniego, 1999).

En el cuadro siguiente podemos observar de una forma más especificada cuáles son esos riesgos:

PREVENTIVOS	REHABILITADORES	DE BIENESTAR
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades con movimientos bruscos • Dificultad para controlar la intensidad (deportes colectivos) • Posibilidad de impactos con objetos u oponentes. • Problemas psicológicos y de relación social derivados de la competitividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de seguridad en aspectos relacionados con el medio. • Relacionados con los objetos: accidentes, caídas... * Relacionados con el medio natural como actividades en la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionados con el abuso de ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> - lesiones por sobreentrenamiento - dificultad para conciliar el sueño - irritabilidad y nerviosismo - disminución de la autoestima - apatía - adicción y obsesión por el ejercicio * Relacionado con el uso inadecuado: <ul style="list-style-type: none"> - falta de seguridad en la práctica - desajuste entre las actividades y las características personales.

Figura 2:Riesgos de la actividad física sobre la salud. (Extraída de Dévis,2000,pp.31)

En definitiva, son muchos más los beneficios reales que aporta que los posibles perjuicios que la actividad puede ocasionar. Toda persona debe ser consciente de su estado de salud para saber qué tipo de actividad física puede o no puede realizar, adaptarla a sus necesidades y llevarla a cabo de una forma controlada y segura; atendiendo a nuestras características personales físicas y psíquicas, así como a las características del medio como son el lugar y climatología. Destacar también la importancia de llevar una vestimenta acorde a la actividad a realizar, además de una correcta hidratación, alimentación, higiene y descanso. Por tanto, la actividad física recomendable, es aquella que nos garantiza mayores beneficios que riesgos a nuestra salud, con el fin de mantener un estilo de vida físicamente activo.



2.1.4 Hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física, cuidado del cuerpo y mejora de la calidad de vida. Su abordaje en la escuela.

La educación sobre el ejercicio físico es fundamental que tenga como fin la creación de una serie de hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física, a través de una tutela del adulto hasta la conquista de la autonomía por niños y niñas.

Estos hábitos relacionados con los alumnos, están a su vez relacionados de forma directa con las propias familias de los alumnos, ya que la finalidad es trabajar todos en consonancia y en la misma línea de actuación.

Una escuela promotora de la salud es aquella que “refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar” (Citado por Delgado, M y Tercedor, P. 2002. p.40)

La importancia de la salud como contenido se refleja en la Ley Orgánica de Educación 2/2006 (LOE), de 3 de Mayo, de Educación. El RD 1513/2006, de 7 de Diciembre, por la que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en el Currículum Aragonés se contempla lo siguiente dentro del área de Educación Física:

Destina un bloque de contenidos a la actividad física y la salud, concretamente el bloque número 4 llamado Actividad física, salud y educación en valores. Incorpora contenidos de cuidado del cuerpo relacionados con la actividad física, como son la adquisición de hábitos de ejercicio físico, higiene, regulación de esfuerzo, alimentación o medidas de seguridad. Es indudable la aportación que la Educación física puede hacer a la mejora de la salud, la calidad de vida, el empleo constructivo del tiempo libre y la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar.

Atendiendo a los objetivos del área, el objetivo número 2 hace referencia a la salud: *“Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud”*.

Al mismo tiempo, el tema de la salud ha sido tomado como uno de los llamados temas transversales de la Etapa de Educación Primaria. Es un tema que, por su importancia, se ha considerado debe estar presente constantemente en la actividad educativa escolar, quedando así integrado en la vida y experiencia diaria del alumno.



Existen numerosas campañas orientadas a escolares relacionadas con la salud y cuidado del cuerpo. Una de ellas es el Programa Perseo, elaborado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, donde se hace una serie de recomendaciones sobre la actividad física en la página 16 tales como:

- Los adultos deberían ser activos al menos durante 30 minutos todos o casi todos los días realizando actividad de intensidad moderada o vigorosa.
- En el caso de los niños de 5 a 17 años, se considera necesario que sean activos durante al menos 60 minutos todos o casi todos los días de la semana realizando actividad de intensidad moderada a vigorosa.

Esto es, cualquier tipo de actividad que el niño realice como jugar en el parque, con sus compañeros en la pista deportiva, salir en bicicleta... sin contar con las sesiones de Educación Física, sería suficiente para mantener una vida físicamente activa.

Además de lo citado anteriormente, la OMS (2010) matiza que la actividad física por un tiempo superior a los 60 minutos diarios ejercerá un beneficio mayor para la salud, así como que debería ser mayormente aeróbica, incorporando como mínimo 3 veces por semana actividades que refuerzen los músculos y huesos.

Todos los niños deberían realizar actividad física de forma jugada, deporte, desplazamientos a pie, bicicleta o patines, baile, actividades recreativas en la naturaleza (como senderismo, orientación, ciclismo...), ejercicios programados de forma comunitaria en la escuela o familia. Todas ellas requieren diferentes niveles de exigencia. El ritmo de ejecución, los movimientos corporales, la no existencia de una competición o el lugar donde se realiza son las variables que podemos modificar para variar la intensidad y regularla a las características físicas de cada uno (Devís, 2000).

Por otro lado, debemos atender a una serie de aspectos para que la práctica de actividad física sea la adecuada. Dichos aspectos son la edad, el sexo, la condición física y la discapacidad. En cuanto a la edad, cuanto más pequeño es el niño, más espontánea es la actividad física que realiza; ésta, cubre todas sus necesidades puesto que juega para divertirse, no para ganar. Por lo tanto, si nos centramos en la motivación intrínseca que esto conlleva, será más fácil generarle ese hábito reforzando su autoestima y autonomía en el juego.

Otro punto importante es el nivel de condición física. No todos tenemos el mismo umbral de esfuerzo físico, ni respondemos por igual en una actividad física concreta. La



condición física es medible realizando unos test físicos sobre las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia y agilidad. Esto no significa que cuanto mayor sea el nivel de condición física de una persona más sano se encuentre. Esto es, debemos centrarnos en la perspectiva funcional y promover la actividad física, así como en los beneficios que nos puede aportar contar con una condición física favorable para realizar un mayor tipo de actividades.

Por último, la discapacidad, tanto física como psíquica, no supone a priori ningún problema para poder realizar la práctica física. El abanico de posibilidades se ve reducido por el tipo de discapacidad que nos encontramos, pero siempre vamos a poder realizar alguna actividad que le aporte beneficios a su salud. El límite no lo pone la discapacidad, sino el individuo que lo practica. Lo primordial es centrarse en una actividad física para todos. (Dévis, 2000)

Por tanto, debemos procurar que la práctica de actividad física en niños:

- ❖ Sea placentera
- ❖ Provoque estado de bienestar y satisfacción
- ❖ Sea motivante
- ❖ Sea no competitiva
- ❖ Fomente en todo momento juego limpio
- ❖ Haga un uso adecuado de la vestimenta
- ❖ Se sienta competente en la actividad que desarrolle
- ❖ Genere actitudes positivas hacia la práctica
- ❖ Cree hábito de forma autónoma y voluntaria
- ❖ Efectúe un buen uso de los materiales
- ❖ Realice actividad física de forma segura

Hemos citado una serie de hábitos de vida saludable en relación con la actividad física para niños pero, qué es estilo de vida y de qué manera influye en nuestra sociedad. El estilo de vida viene determinado por las características individuales tales como la personalidad o intereses, por las características culturales, es decir, la cultura en la que vivimos sobre vida sedentaria, poco tiempo libre, los medios de comunicación con la importancia de culto al cuerpo e imagen personal, la importancia del área geográfica donde nos encontramos o la sociedad en la que vivimos. Y por último por características sociales que rodean al niño, esto es, familia, amigos, lugar de residencia, escuela...



Estilo de vida se puede definir como “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Mendoza, 1990 citado en Delgado y Tercedor, 2002. p. 72).

Eduardo Generelo (1998, citado en Gálvez, 2004) en su tesis doctoral en la página 14, apunta que la práctica de actividad física cubre todas las necesidades de la Teoría de las necesidades de Maslow de la siguiente manera:

- ✓ Necesidad fisiológica: la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
- ✓ Necesidad de seguridad: contribución de la educación física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.
- ✓ Necesidad de pertenencia: el carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenecer a un determinado colectivo social.
- ✓ Necesidad de estima: la práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que favorecen el desarrollo de la autoestima.



2.2 PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA.

La actividad física en la edad escolar es uno de los hechos que más favorece la socialización del niño en su entorno. Le permite conocer una mayor diversidad que la que ve cada día en su aula, le permite autoevaluarse, aceptarse y ser consciente de que cada cual que tiene una competencia motriz distinta, mayor, menor o igual que él en las diversas prácticas físico-deportivas que realiza. Debemos aprovechar el valor pedagógico que el deporte tiene en la edad escolar y promocionar la salud desde esta vía. A través del deporte se pueden transmitir una serie de valores positivos como anteriormente he citado ya, pero la reducción del horario del área de Educación Física debido al cambio de ley en Educación; esto crea la necesidad de búsqueda de otras alternativas para el correcto desarrollo del niño. De esta forma, dentro de la escuela, hábitat diario del alumno, se debe fomentar aún con más ahínco y persistencia la práctica de actividad física.

Desde el punto de vista pedagógico, hay que atender a una serie de principios para la promoción de la actividad física para la salud. La clave del éxito se basa en la motivación, en la creación de actitudes que refuercen el esfuerzo personal y la propia satisfacción como metas de logro. Esto es lo que se denomina motivación intrínseca, es decir, establecer criterios de éxito alcanzables que le permitan crecer generando esa felicidad, ese placer y disfrute por haberlo realizado satisfactoriamente. Debemos concretar un tipo de actividad física integradora y agradable que sirva de autoconocimiento, no una excluyente que puede llevar al rechazo por no sentirse parte del grupo. Todo ser humano necesita sentirse competente y competitivo, esto es, reconocimiento del esfuerzo y mejora personal realizada, tanto a nivel individual como dentro de la sociedad (motivación extrínseca), la autorrealización es la conquista por alzarse con la victoria. Normalmente, aquellos que deportivamente hablando son competentes y además tienen el reconocimiento social, son los que practican deporte, sin embargo, los que son menos competentes, al no encontrar ese refuerzo positivo a nivel psicológico y social, acaban por abandonar. La mejora de la salud y calidad de vida, es algo intangible que los niños no pueden visualizar, lo ven lejano, y no son conscientes de ello, por tanto, no podemos únicamente aferrarnos a ello. Como niños que son, el componente lúdico debe estar presente en todo momento, puesto que, lo más cercano al niño es el juego, es su forma más natural, espontánea y libre de manifestarse y, a través de él, se inculca una serie de valores y hábitos. Si conseguimos que el niño sienta el



deseo de jugar, tendremos garantizado el triunfo. También, debemos procurar una práctica saludable y significativa, es decir, por qué y para qué lo hace, qué importancia tiene a corto y largo plazo, que puede mejorar a nivel psíquico, social y motor, en qué momento del aprendizaje se encuentra, qué tipo de actividad física le gusta realizar y cómo mejorar en ella. Recapitulando, hay que atender a la motivación, individualización, a la importancia de la actividad física como valor socializante, la implicación fisiológica del esfuerzo, el umbral mínimo de adaptación física para el disfrute y una mentalidad físicamente activa. (Delgado, M, y Tercedor, P.,2002)

- Recursos materiales y espaciales:

Según la práctica física que se vaya a realizar, se requiere de una serie de recursos materiales y espaciales. Dentro del material podemos diferenciar entre material fungible, esto es, pelotas, aros o combas, y material no fungible en el caso de canastas o porterías. Es importante considerar este aspecto ya que el material debe cumplir una serie de requisitos tales como que no resulte peligroso para el niño, que esté homologado, en buenas condiciones para su uso y que el material que utilice lleve consigo una connotación implícita de motivación. Es importante también desde el punto de vista del espacio, conocer que posibilidades le ofrece al niño para la práctica, cómo utilizarlo y sacar el máximo partido, que sea seguro y que cumpla las condiciones óptimas para el tipo de actividad física a realizar.

En referencia a los espacios de juego, deporte y actividad física en general, puede hablarse de un lugar abierto como el patio de recreo, parque, jardín, piscina, vías verdes, playa, montaña, campo de tierra etc., o de un lugar cerrado como el hall, cuarto de estar, espacio destinado a bricolaje, la habitación, sala de juegos etc. Cualquier lugar es excelente para realizar actividad física.

- Horarios para el desarrollo de la actividad física:

El horario debe ser flexible, no se puede obligar al niño a realizar siempre actividad física en un mismo horario, así pues, lo importante es establecer una rutina diaria, no un horario rígido y aburrido. La escolarización en la Educación Primaria consta de 6 cursos; disponemos de todo ese tiempo para depositar nuestro granito de arena y conseguir formar personas competentes, autónomas y con unos hábitos de vida saludables adquiridos o en proceso de adquisición.



En la escuela, a parte del horario lectivo de Educación Física, contamos con una franja horaria de un alto valor pedagógico como es el horario del recreo y/o comedor -en el caso de alumnos que se quedan a comer- puesto que, es el momento donde el alumno se relaciona con los demás, convive bajo unas normas establecidas por ellos y no por la rutina de la clase y, eligen cómo emplear ese tiempo libremente. El recreo debe idearse como un tiempo de descanso activo. Algunos emplean este tiempo en practicar algún deporte como el fútbol, pero muchos otros pasean carentes de diversión. No saben a qué, con quién, dónde o cómo jugar. El alumno debe aprender nuevas formas de entretenimiento alejadas del sedentarismo. Muchos centros escolares ya realizan actividades físicas extracurriculares participando de la difusión de una vida físicamente activa. A parte de eso, hay escuelas promotoras de la salud que dentro del Proyecto Educativo de Centro, cuentan con una serie de actividades que promueven estilos de vida saludables. Poco a poco se va aprovechando el recreo para favorecer la práctica de actividad física.

Si el alumno de Educación Primaria no consigue asentar unas bases de conocimiento sobre la actividad física para la salud, difícilmente en un futuro cuente con una fuente de recursos suficientes para planificar y realizar práctica física de forma autónoma. (Dévis y Peiró 2002).



3- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta surge de las necesidades antes descritas en el marco teórico. Se ha diseñado y llevado a la práctica desde el área de Educación Física por parte de los dos profesores, y con la ayuda y colaboración del resto de personal docente del centro escolar.

El tema central de este trabajo, no se basa en la simple práctica de actividad física, sino en la promoción de la misma. Se trata de realizar diferentes tipos de actividades, de tal forma que el alumno se encuentre con una diversidad que le permita disfrutar de la experiencia y tomar nota para su práctica fuera del horario escolar. Esta propuesta no sustituye ni tampoco es una sesión más de la asignatura de Educación Física, sino un complemento. Pretende sentar las bases para una vida activa. Por tanto, la motivación es el principal componente de este proyecto. Se trata de focalizar el tema en dos aspectos básicos, la participación y el esfuerzo. Debe ser una vivencia positiva, una buena experiencia, con una sonrisa en la boca y con deseos de repetirla. El objetivo no es buscar la mayor efectividad ni rendimiento, sino centrarnos en el proceso como algo bonito, diferente, ameno, influyendo siempre positivamente sobre aquellos niños que, a nivel motriz, no son tan competentes como otros en determinadas actividades físicas, evitando así cualquier sentimiento de frustración o la desmotivación hacia la práctica deportiva, pudiendo llegar a abandonar dicha práctica. Cada uno debe realizar actividad física acorde a su nivel, generando una mayor sensación de salud, fortaleciendo esa actitud positiva. Se basa en un retroalimentación: realice actividad física porque me provoca bienestar, y ese bienestar hace que tenga una actitud positiva hacia la práctica de actividad física, por lo cual, realice actividad física.



3.2 CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta de trabajo se ha desarrollado en un colegio público de Aragón que se encuentra situado en un barrio de Zaragoza en el margen izquierdo del río Ebro. Al estar situado a escasos kilómetros de la capital, experimenta un auge demográfico, acogiendo a familias provenientes de la ciudad y que se han establecido ahí en las nuevas urbanizaciones construidas. El alumnado proviene tanto del barrio, como de las urbanizaciones nuevas y de una gran urbanización ya existente próxima al colegio. Para dicha urbanización existe transporte escolar. El nivel cultural y económico de dichas familias es medio.

Es un colegio de dos vías con una media de 20 alumnos por aula. Y cuenta con una serie de infraestructuras tales como, patio de recreo con un campo de fútbol, dos de baloncesto y zona de juegos, dos zonas de porches amplias y aula de psicomotricidad. Respeto al material deportivo de aula para su utilización en los recreos, cada clase cuenta con un balón de futbol, otro de baloncesto y una comba.

En cuanto al material específico para desarrollar la propuesta, se ha tenido acceso sin ningún tipo de limitación al almacén de uso exclusivo del área de Educación Física.



3.3 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta llevada a cabo de Promoción de la Actividad Física en Primaria, se ha desarrollado en el tercer trimestre, desde el 28 de Abril de 2014 hasta el 6 de Junio de 2014, con un total de 6 sesiones.

Las sesiones por curso quedan repartidas de la siguiente manera:

-TERCERO - CUARTO -QUINTO - SEXTO -LIBRE

Sesiones	Día de la semana	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a		28	29	30	1	2
2 ^a		5	6	7	8	9
3 ^a		12	13	14	15	16
4 ^a		19	20	21	22	23
5 ^a		26	27	28	29	30
6 ^a		2	3	4	5	6

Figura 3: Horario de las sesiones por curso.



En la siguiente tabla, aparece la relación de las sesiones con las actividades a desarrollar quedando distribuida de la siguiente forma:

		ACTIVIDADES					
Día de la semana Nº sesión		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 ^a	DATCHBALL I + JUEGOS DE PUNTERÍA					
2 ^a	DATCHBALL II + JUEGOS DE PUNTERÍA					DÍA LIBRE	
3 ^a	ACTIVIDADES DE CIRCO I						
4 ^a	ACTIVIDADES DE CIRCO II						
5 ^a	COMBAS I + GOMAS						
6 ^a	COMBAS II + GOMAS						

Figura 4: Actividades semanales.



3.4 METODOLOGÍA Y RECURSOS DE LA PROPUESTA

Las sesiones planteadas tienen una duración de treinta minutos, correspondientes al horario de recreo. Dentro de esa franja horaria se desarrolla la sesión y se almuerza. Por tanto, los alumnos el día que les corresponde, salen cinco minutos antes de la hora al recreo, para comenzar así la sesión lo más puntual posible.

La rutina de trabajo es la siguiente: primero se plantea y se desarrolla la sesión y cinco minutos antes de acabar el recreo, se finaliza para que los alumnos se asean y almuercen. De esta forma adquieren la rutina de no comer antes de hacer ejercicio.

El estilo de enseñanza empleado es un estilo reproductivo, el que posibilita la participación. Esto es, tiene como objetivo implicar más a los alumnos en el aprendizaje, ya que le da mayor libertad en su camino hacia la independencia, autonomía y emancipación. Procura una formación como enseñante al hacer una labor docente, es decir, precisan de cierta madurez en el alumno para la toma de decisiones. Dentro de este bloque se encuentra el que favorece la socialización, el cual, aplicamos en nuestras sesiones. Es un estilo de búsqueda, donde se pone de manifiesto la convivencia, cooperación, participación, cohesión, respeto y trabajo en equipo, así como la sensibilidad hacia los demás. Su aplicación se realiza en roles en los equipos deportivos y las actividades a realizar o trabajo colaborativo. También se basa en un aprendizaje significativo, ya que el alumno reflexiona sobre los beneficios de la práctica de actividad física, aprende a realizarlos de forma autónoma, y establece la relación de los siguientes conceptos: práctica de actividad física, tiempo de ocio, diversión, autonomía. Por otro lado, los alumnos aunque van a estar supervisados en todo momento por el maestro, van a jugar de forma autónoma, esto es, van a desempeñar tanto el rol de jugador como de maestro. Pueden ayudar en todo momento a los compañeros, enseñándoles trucos, a jugar, o por ejemplo en el caso de las combas, enseñar algún tipo de salto.

Durante las sesiones semanales, cada maestra queda encargada de dos días, una los lunes y miércoles y la otra los martes y jueves. Los viernes ambas maestras se juntan quince minutos para el intercambio de opiniones, ver los cuadrantes de participación, y preparar el material en el caso de cambiar de bloque.

En cuanto a los recursos empleados, las sesiones se han desarrollado en uno de los porches, ya que cuenta con espacio suficiente para realizar las actividades, el cuarto de material está al lado y, al encontrarse en un lateral del patio de recreo, no molesta al



resto de los alumnos a la vez que, permite el acceso a todo aquel que quiera ver lo que se está efectuando. El material empleado en cada sesión aparece reflejado en la siguiente tabla:

SESIONES	MATERIAL
DATCHBALL + JUEGOS DE PUNTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> *Combas (3) *Pelotas de foam (3) *Anillas (Aros y conos) *Los Hoyetes (juego tradicional Aragonés) *Petanca (pelotas y una tiza) *Los bolos (bolos y bola)
CIRCO	<ul style="list-style-type: none"> *Platos chinos (10) *Diábolos (10) *Malabares (10 packs de 3) *Zancos (10 packs) *Equipo de música
COMBAS + GOMAS	<ul style="list-style-type: none"> *Combas cortas (10) *Combas largas (4) *Gomas (3)

Figura 5: Material empleado en cada sesión.



3.5 PARTICIPANTES DE LA PROPUESTA

Tres son los grupos de personas implicados en la propuesta que se ha llevado a cabo:

- Los niños como ejecutantes: Todo el alumnado correspondiente a los cursos de tercero, cuarto, quinto y sexto de Educación Primaria, con un total de 158 estudiantes, es a los que va dirigido esta propuesta de intervención.
- Los maestros implicados: como ya se ha mencionado en el punto anterior de metodología y recursos de la propuesta, son dos maestras de Educación Física las encargadas de diseñar y poner en práctica la actividad, participando activamente en la misma.
- Los maestros externos a la actividad: Estos son en primer lugar, los tutores de los cursos implicados, ya que deben dejar a los alumnos salir cinco minutos antes al patio de recreo para comenzar la actividad. Y en segundo lugar, los maestros que se encuentran ese día vigilando el patio de recreo, puesto que como informadores clave, desempeñan el rol de observadores externos a la tarea (maestros que vigilan el recreo pero no participan activamente en la tarea), con el fin de favorecer una correcta observación y evaluación y, que no sea sesgada y subjetiva.



3.6 DISEÑO DE LA PROPUESTA

El presente trabajo consta de tres partes: la primera la de presentación y motivación, la segunda, desarrollo de la actividad y la última, la de evaluación.

- Fase de presentación y motivación:

Es fundamental que los alumnos del centro sean conocedores de la actividad que se va a realizar, así como motivarlos para que se animen a participar. Para ello, se comienza dos semanas antes de empezar con las actividades, con el anuncio de esta nueva propuesta de "recreos diferentes". En el tablón de anuncios del pasillo central que conduce al patio de recreo, durante la primera semana hay un cartel con mensajes subliminales del tipo "¿Te apetece un recreo alternativo?", "¿Cansad@ de jugar siempre a los mismo?", "Participa con tu clase, lo mejor será la recompensa". De esta forma se despierta la curiosidad de todo el alumnado. Además, desde las sesiones de Educación Física, se abre camino a esta propuesta y se responde a cualquier duda que surja. Durante la segunda semana, se cuenta en qué consiste el proyecto, es decir, la finalidad del mismo, la normas de participación y el premio obtenido. Las actividades que se trabajan no se desvelan en ningún momento.

- Fase de desarrollo:

La propuesta se desarrolla a lo largo de seis semanas. Cada curso, de 3º a 6º de Educación Primaria, tiene asignado un día de la semana para participar. Durante esa media hora de recreo, primeramente se realizan las actividades propuestas y durante los últimos cinco minutos se almuerza. El alumno aprende que antes de hacer ejercicio no es conveniente comer, es preferible hacerlo al acabar. A los alumnos se les explica las razones de por qué se lleva a cabo esta actividad. Durante estas seis semanas hay unos requisitos que cumplir para que se lleven el premio final. Cada curso y clase es libre de participar los días que quieran. El objetivo es que la participación sea del 100% o casi al completo. Los alumnos, el día correspondiente se presentan en los porches y se desarrollan las actividades propuestas. El objetivo es conseguir realizar un puzzle al finalizar el tiempo estimado. Si ese día ha participado toda la clase se les entrega dos piezas de puzzle, y si ha fallado algún alumno (siempre y cuando ese día no sea por ausencia al centro), se les entrega una pieza de puzzle. Con esto se fomenta la participación y cooperación de todos los miembros, siendo todos parte fundamental e indispensable para conseguir el premio. El tablero para completar el puzzle permanece



colgado en clase, de tal forma que, a medida que se consiguen las piezas se van pegando. Cada pieza, así como el tablero se encuentran numerados con el fin de colocar las piezas correctamente y formar el puzzle de forma correcta. La clase que primero consigue acabar el puzzle obtiene el premio. En caso de empate el premio se reparte. Además de pasar un buen rato, realizar actividad física y concienciar al alumnado de la importancia de su práctica, la recompensa es la obtención de un material deportivo para el recreo, uso exclusivo de ese curso o cursos en caso de empate. Por ejemplo, pelota de balonmano, combas, arco y flechas, palas... El material se elige de forma consensuada por la clase, y el único requisito es que el material debe ser deportivo. Una vez elegido, la comisión (personal de Educación Física junto con la jefatura de estudios) aceptan o rechazan la propuesta hecha. Hay que tener en cuenta el presupuesto, y por tanto, el tutor y el resto de profesores pueden guiar y aconsejar sobre el material a elegir.

En cuanto a las actividades que se realizan se dividen en tres bloques, de dos semanas cada uno. Durante las dos primeras semanas se juega a Datchball y Juegos de puntería. Cada clase cuenta con unos veinte alumnos, en función de los que se animan a participar se realizan los equipos, quedando distribuido de la siguiente forma: dos equipos juegan a Datchball y el resto a los juegos de puntería. Si alguno no quiere participar en el Datchball, puede realizar solamente los juegos de puntería. Lo importante es que participe. Las dos semanas siguientes se realizan las actividades de Circo. Estas actividades están basadas en diversas habilidades perceptivo-motrices (malabares). Se cuenta con diábolos, platos chinos, pelotas de malabares y zancos. Se distribuye el material por estaciones y cada uno práctica. Además, se cuenta con un equipo de música para ambientar las actividades. Si algún alumno quiere traer música puede hacerlo. En cuanto a la distribución del alumnado, al igual que en el bloque anterior, se forman equipos en función del número de participantes para que vayan rotando. Algunos alumnos saben manejar las pelotas de malabares, al igual que el diábolo, por lo que pueden enseñar al resto. El maestro al inicio de la sesión, da unas claves para poder empezar a ensayar y a partir de ahí, cada alumno explora las posibilidades. Las dos últimas semanas se desarrollan las actividades de comba y gomas. Se va a enseñar juegos y canciones de gomas, y saltos a la comba individuales y combinados por parejas y gran grupo. En función del nivel del alumnado se harán saltos más o menos complicados. Los saltos a realizar van a ser, por parejas en comba individual (salto con comba cruzada, a la pata coja, salto hacia detrás, salto cruzado hacia detrás y la cremallera) y en grupo (entrar por el lado contrario, saltos encadenados, entrar a la vez por los dos lados y salto a doble



comba). En este bloque, si algún alumno sabe alguna canción de gomas y quiere enseñarlo puede hacerlo libremente, al igual que el salto a la comba. Tanto en este bloque como en el segundo, si algún alumno no quiere realizar alguna de las actividades, como puede ser los platos chinos o salto a doble comba, no hay ninguna consecuencia negativa para el alumno ni para el curso. Como he dicho anteriormente lo importante es que participe y realice actividad física de forma recreativa y divertida.

A continuación paso a explicar brevemente cada uno de los juegos propuestos.

El Datchball es una variante del popular juego “El cementerio”. Juegan dos equipos. Se coloca una cuerda que divide el campo en dos y se colocan las tres pelotas en el centro. En un lateral se sitúan dos bancos para sentarse los muertos. Consiste en eliminar a todos los miembros del equipo contrario. Si la pelota te da y cae al suelo estás muerto, no importa si ha botado antes. En cambio, si te da y la coges sigues jugando. Cuando te matan te sientas por orden de eliminación en el banco del lateral. Cada equipo cuenta con uno. Si alguien del equipo coge la pelota al aire, es decir, sin que haya tocado antes suelo, salva al primero de los muertos. De tal forma, que vuelve al campo para participar. Por tanto, todos son imprescindibles y todos pueden salvar y estar muertos, todos dependen de todos, creándose espíritu de equipo. No importa lo ágil o torpe que sea el alumno, en cualquier momento el equipo depende de esa persona, desapareciendo la competitividad individual y resaltando la valentía y espíritu de lucha. Al haber tres pelotas a la vez en movimiento el juego se dinamiza. Se juega con las normas básicas. Los alumnos ya conocen el juego, por tanto, no se pierde tiempo en la explicación del mismo, sino que directamente se pasa a la acción.

Las anillas es un juego de puntería, que consiste en lanzar el aro e introducirlo en el cono, desde cierta distancia. Cada participante lanza un total de cinco aros.

Los hoyetes es un juego tradicional Aragonés, que consiste en lanzar desde una distancia de 2 metros unas monedas, en concreto siete, y meterlas dentro de los agujeros. Cada uno tiene una puntuación diferente. En este caso, se lanza a una distancia de metro y medio en segundo ciclo, y a una distancia de dos metros en tercer ciclo.

La petanca es también un juego tradicional, que consiste en lanzar las bolas por turnos y acercarlas al punto de referencia. Se juega en un campo de tierra, pero en este caso, se juega en la zona verde que hay al lado del porche. Cada uno lanza un total de tres



bolas. Los bolos es un juego popularmente conocido que consiste en lanzar la bola desde una distancia de seis metros y conseguir tirar los ocho bolos que hay en pie.

Por otro parte, hay una serie de normas de convivencia que se deben cumplir para la buena práctica de actividad física. En el caso de que se incumpla alguna de ellas se penaliza con una ficha menos. Si dicho comportamiento es reiterado impidiendo el normal funcionamiento de la actividad, ese alumno queda expulsado. Estas normas quedan recogidas en el siguiente decálogo:

- Lo importante es participar
- El material es de todos y lo comparto
- Hago buen uso del material
- IMPORTANTE divertirse y sonreír
- Escucho y respeto a mis compañeros
- Acepto y cumple las normas de juego
- A la señal saco y recojo el material
- Animo a mis compañeros a participar
- Prohibido enfadarse y discutir
- AQUÍ GANAMOS TODOS

- Fase de evaluación:

Una vez finalizadas las seis semanas, el grupo clase que acabe el puzzle, obtiene su recompensa. Al resto de participantes se le hace entrega de un detalle de participación. La evaluación de la actividad queda desarrollada en el punto 3.7.

En este caso, el grupo que ha terminado el puzzle al completo ha sido el curso de cuarto de Educación Primaria. Al finalizarlo a la vez, desde la comisión una vez reunida, se ha decidido que se elija y disfrute el premio el curso de cuarto al completo, sin distinción de grupo A o grupo B.



3.7 MODELO DE SESIÓN

A continuación, voy a exponer como se desarrollaría una de las seis sesiones desde el inicio hasta el final.

El viernes anterior al inicio de la actividad, durante el horario de recreo se ha explicado la rutina a seguir en cuanto a material y organización.

A los participantes que ese día les toca sesión, salen al recreo cinco minutos antes para sacar el material necesario y montar campos y distribuir el material. La maestra que ese día le toca sesión, supervisa que todo esté en orden y pasa la hoja de participación para que cada alumno señale con una “X” en su casilla. Seguidamente los alumnos se distribuyen en las diferentes estaciones y comienzan a practicar. Los alumnos juegan y exploran con el material, siguiendo las instrucciones propias que hay en cada estación. La maestra va moviéndose por el espacio ayudando y enseñando a los alumnos a jugar o manipular un material en el caso de los malabares, resolviendo dudas y si surge un conflicto resolverlo. El papel del maestro es cerciorarse de que todo transcurre con normalidad promoviendo el buen ambiente de trabajo. Los alumnos participan de forma autónoma e independiente resolviendo sus propios problemas con ayuda del resto de compañeros, y haciendo por que se cumplan las normas. Cuando hayan transcurrido veinte minutos de recreo, el maestro avisa a los alumnos para que sean conscientes del tiempo. Pasados cinco minutos finaliza la actividad, el maestro avisa y todos los participantes recogen el material y se disponen a almorzar. Finalizado el tiempo de recreo, cuando suben al aula, se asean en el lavabo (lavarse la cara y las manos) y continúan con la rutina de clase.



3.8 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

La evaluación se plantea como instrumento al servicio del proceso de enseñanza y aprendizaje que se integra en la actividad diaria del aula y del centro educativo. Como señala Díaz (2005) la evaluación debe centrarse en los tres protagonistas del proceso educativo: evaluación del alumno, evaluación del proceso y evaluación del profesor. En el caso de la experiencia realizada, se va a evaluar la propuesta por parte de los alumnos y de los maestros, así como el papel del maestro en las sesiones.

Para llevar a cabo la correspondiente recogida de datos y toma de información pertinente, he trabajado por medio de la técnica de observación (para la cual se ha diseñado una planilla) y posterior evaluación por parte de los maestros implicados en la actividad y, los maestros externos a la misma. Además he diseñado unas hojas de evaluación para los alumnos a modo de encuesta. De esta forma, se va a obtener información por tres vías distintas: persona inmersa en la actividad (maestro implicado), persona que participa en ella (alumnos), persona exenta a la actividad que aporta un punto de vista puramente objetivo (maestro externo).

Los alumnos evaluarán respondiendo a una serie de preguntas de forma anónima, tanto la actividad una vez finalizada así como el papel del maestro implicado en la tarea de ese día. Por otro lado, los docentes implicados evaluarán la propuesta y su actuación durante la misma.

Respecto a la propuesta de intervención, los puntos a evaluar van a estar relacionados con la organización, la temporalización, los recursos empleados, las actividades realizadas y la participación del alumnado. En relación con los maestros que han desarrollado la actividad, se va a evaluar su participación e implicación en el mismo.

A continuación aparece en primer lugar, la encuesta que se pasa al alumno y en segundo lugar, la hoja de observación de las maestras implicadas en la actividad.



HOJA DEL ALUMNO	
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. RECREOS DIFERENTES.	
• NO ESCRIBAS TU NOMBRE	
• RELLENA CON BOLÍGRAFO	
• Escribe brevemente la respuesta y marca con una “X” donde corresponda	
La actividad que más me ha gustado ha sido _____	
La actividad que menos me ha gustado ha sido _____	
Me gustaría repetir la experiencia el próximo curso	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Las maestras nos han ayudado en los juegos	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
El premio que se consigue me parece ...	<input type="checkbox"/> Genial <input type="checkbox"/> No me gusta
Ha habido momentos de descontrol	Ha estado controlado todo el tiempo
Cambiarías....	Lugar Juegos Material Hacerlo más días
Puedes escribir aquí tu opinión personal sobre algún juego que te gustaría realizar, si no estás de acuerdo con algo, como te ha parecido la experiencia...	
<hr/> <hr/> <hr/>	
¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN AMIGUITO! NO TE OLVIDES: ¡EL DEPORTE ES SALUD!	

Figura 6: Ficha de evaluación del alumno.

**HOJA DEL MAESTRO****PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. RECREOS DIFERENTES.**

La actividad ha estado bien organizada SI NO

Los juegos realizados han tenido éxito SI NO

El juego que menos éxito ha tenido _____

El juego que más éxito ha tenido _____

Organización de las sesiones respecto al...

Material (demasiado, pérdida de tiempo excesivo)

Espacio disponible (escaso, adecuado, ampliar)

Tiempo de la sesión (escaso, muchas actividades, añadir días)

Número de alumnos por sesión (adecuado, excesivo, se puede ampliar)

Motivación de los alumnos:

**Papel de la maestra:**

Durante las sesiones(implicación, resolución de problemas respecto a tiempos, conflictos entre alumnos, control de la actividad, autonomía de los alumnos)

Puntos débiles:**Puntos fuertes:****Figura 7: Ficha de evaluación del maestro que dirige la actividad.**



Además de contar con la opinión de los alumnos y las maestras implicadas en la propuesta, como acabo de mencionar, se ha pasado una hoja de observación para que, el maestro que quiera dé su opinión respecto a la experiencia realizada. Esta hoja es anónima, al igual que la encuesta que se pasa a los alumnos. Esto es una ayuda para tener una visión externa al mismo. La hoja es la siguiente:

HOJA DEL MAESTRO EXTERNO A LA ACTIVIDAD		
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. RECREOS DIFERENTES		
Me parece una propuesta interesante	SI	NO
Es una experiencia positiva para los alumnos	SI	NO
El horario de recreo me parece el adecuado	SI	NO
El espacio utilizado no impide el normal funcionamiento del recreo	SI	NO
Los alumnos han estado motivados e implicados	SI	NO
El premio me parece adecuado	SI	NO
Me apetece colaborar el próximo curso	SI	NO
Opinión personal: (aspectos positivos o puntos débiles que quiera comentar)		

Figura 8: Ficha de observación de los maestros externos a la actividad.



3.9 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Una vez rellenados y recogidos los datos de los tres grupo de participantes del proceso, se realiza una análisis en referencia a todos los ítems que se han contemplado, los cuales nos aportan los resultados obtenidos.

Si tenemos en cuenta la asistencia general a la actividad semanalmente, podemos decir que durante la primera semana ha habido una asistencia del 96.8%, la segunda 94.3%, la tercera 99.4%, la cuarta un 87.3%, la quinta 95.6% y la sexta un 100%. Esto demuestra que el porcentaje de asistencia es muy elevado a lo largo de toda las semanas situándose por encima del 90% a excepción de un día, coincidiendo con el segundo día del bloque de circo. La actividad ha tenido una gran acogida y ha sido todo un éxito. Si nos fijamos más detalladamente en el porcentaje de asistencia por cursos, podemos observar que, el curso que más ha participado ha sido el de cuarto de Educación Primaria con un 97.9%, seguido por quinto con un 97.4% y sexto con un 96.2%. El curso que menos ha participado es el de tercero con un 90.4%. Esta cifra se ve disminuida por las sesiones del bloque de circo donde han participado menos alumnos.

En cuanto a las actividades propuestas, el bloque que más aceptación ha tenido es el de combas y gomas, y dentro de este la actividad de combas, el de circo ha sido el menos aclamado con las actividades de malabares.

El 100% de los alumnos ha señalado que quiere repetir la actividad el próximo curso. Esto es un dato muy importante de cara a la planificación de la actividad del curso siguiente, ya que todos los alumnos reclaman dicha actividad.

Por otro lado, el espacio empleado es un punto que se debe revisar, ya que coinciden algunos alumnos y maestros en que no es el más adecuado para según qué actividades. Aunque no ha interferido en el normal funcionamiento del recreo, por lo que la elección tampoco ha sido un error, ya que todos han podido disfrutar tranquilamente del espacio de recreo.

Estas son algunas de los datos más destacables que se derivan de las hojas del alumno y maestro implicado. De cara al curso siguiente, se debe incrementar la participación de los maestros externos a la actividad ya que con tan sólo 6 hojas llenas, los datos extraídos de las mismas son insuficientes para verificar algunos datos.



3.10 RESULTADOS FINALES

Los alumnos se han divertido y han disfrutado de esta propuesta. Ha habido más actividad física en el colegio durante el horario de recreo, puesto que dicha actividad ha provocado que los alumnos practicasen el resto de la semana interactuando entre ellos mejorando la convivencia a nivel de centro.

El alumnado que ha sido partícipe de esta experiencia y a partir de la tercera semana pidió permiso al maestro de Educación Física para que les dejara material con el fin de practicar el resto de la semana, sobre todo en el caso de los zancos, combas y Datchball. Además, la propuesta ha tenido tal acogida que ha desbordado las expectativas porque no solo los niños que estaban inmersos en esta actividad han trabajado, sino que ha trascendido a niños del primer ciclo. Han estado atentos en todo momento a las actividades que se realizaban y han pedido en varias ocasiones participar del mismo. Esto es un punto muy importante a destacar porque no solo se han cumplido los objetivos con los alumnos a los cuales iba destinado, sino que ha repercutido en todo el ciclo de Educación Primaria adquiriendo la práctica de actividad física diaria. Este resultado, es la clave del éxito de la propuesta diseñada y ejecutada, y por la cual, debe existir una continuidad y ampliación a todos los ciclos.

Una vez recogidos y analizados los datos, se va a comentar los aspectos que han funcionado y cuáles hay que mejorar o modificar de cara al próximo curso.

Resultados positivos:

- ⌚ La participación en la propuesta durante las seis semanas ha sido satisfactoria contando con la mayoría del alumnado. En algunas ocasiones ha habido alguna ausencia por enfermedad, y en otros momentos, por circunstancias ajenas a la actividad diseñada, esto es, castigo de recreo por no hacer los deberes, algún alumno no ha podido participar.
- ⌚ Las actividades planteadas han transcurrido con total normalidad y en el caso de las sesiones de malabares y combas, tanto alumnos como maestros han salido beneficiados, ya que algunos de los escolares manejaban el diábolo bastante bien y han podido ejercer de profesionales para el resto de participantes. En la sesión de combas un par de alumnos de sexto han enseñado un salto muy complicado que ha motivado al resto de los compañeros a practicarlo en sus casas en horas extraescolares.



- 🕒 Durante todas las sesiones, el grupo de alumnos correspondiente al segundo ciclo, que a priori no son tan autónomos como los de tercer ciclo, se han sabido organizar a la perfección, haciendo por que se cumplieran las normas de juego y participación y fomentando esa identidad de grupo, cooperando por conseguir el premio y disfrutar de un tiempo de recreo agradable.
- 🕒 El premio obtenido ha sido muy valorado y aplaudido por los alumnos, ya que los ganadores han conseguido tres pares de zancos y dos combas largas para el próximo curso.
- 🕒 El material empleado ha sido el suficiente en relación con el número de alumnos por sesión.
- 🕒 Todo el personal docente implicado (tutores, maestros especialistas) que debía dejar a los alumnos salir al recreo cinco minutos antes han mostrado su conformidad durante la actividad y ha facilitado su desarrollo.
- 🕒 A raíz de estas sesiones, algunos alumnos han decidido dedicar una hora del día a jugar con otros compañeros en el parque, apuntarse a alguna actividad extraescolar que les motive, así como hacer uso de la bicicleta en familia los fines de semana.

Resultados negativos:

- ✗ El espacio disponible, ha sido suficiente pero no el idóneo, ya que los meses de Mayo y Junio son meses de calor, y en un tercio del porche el sol brilla con todo su esplendor, convirtiéndolo en un espacio poco funcional.
- ✗ Respecto al tiempo de dedicación de sacar y recoger el material: aunque todos los alumnos participaban y el material era ligero y fácil de transportar, se ha visto aminorado el tiempo durante la primera semana, ya que no tenían adquirida la rutina.
- ✗ Las actividades propuestas, como el Datchball, a pesar de combinarlo con los juegos de puntería, sólo han podido disfrutar de un partido cada equipo.
- ✗ En el caso de los juegos de puntería, en el juego de la petanca, las bolas apenas rodaban por el césped, desvirtuando así el juego. En el caso de los bolos, al no contar con una pared para que la bola choque y se frene, había que colocar a un jugador enfrente para pararla y evitar así que se alejara de la zona de juego lo que ocasionaba ciertas molestias.



- ✖ Las sesiones de comba han sido muy satisfactorias pero insuficientes para poder trabajar todos los saltos propuestos. Algunos alumnos practicaban los saltos propuestos, otros exploraban por sí solos, y el resto descansaban de vez en cuando porque se cansaban de saltar tanto rato seguido.
- ✖ En relación a los juegos de malabares, el techo de los porches impedía lanzar el diábolo alto.
- ✖ En el segundo ciclo, el tiempo de práctica en el bloque 2: el circo, ha sido menor que el de tercer ciclo debido a su grado de madurez respecto a la organización de grupo-clase y de material. Algunas actividades les han resultado más complicadas como el caso del diábolo ya que con dos sesiones no han sido capaces de aprender los movimientos básicos.
- ✖ Al contar con una media de cuarenta alumnos por día, un solo maestro aunque ejerce el rol de observador y mediador en momentos puntuales, se ha visto saturado en determinadas ocasiones por diversos problemas a resolver en el acto como por ejemplo los juegos de puntería (petanca y bolos) y pequeños conflictos en el Datchball simultáneamente.



4- CONCLUSIONES

4.1 CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA

Una vez diseñada y ejecutada la propuesta de intervención se obtiene como conclusión que la propuesta ha sido correcta y funciona satisfactoriamente siempre y cuando se subsanen los errores con estos puntos:

- ✓ Respecto al espacio: más espacio de recreo y una nueva reubicación de los juegos para que se desarrolle con éxito; en el caso de la petanca utilizar el arenero del patio; ubicar el juego de los bolos en el lateral que hay una pared y los malabares en una zona abierta. Además, hay que contar con una alternativa de juego en el caso de que, por causas externas a la actividad como la climatología, no se pueda realizar la actividad en el espacio destinado a ella.
- ✓ Respecto al tiempo de dedicación de sacar y recoger el material, en sesiones futuras, el maestro implicado tiene que ayudar de una forma más activa al montaje de los campos y las estaciones. El tiempo del que se dispone es escaso y hay que rentabilizarlo.
- ✓ Respecto a la organización, disponer de más campos de Datchball para jugar todos a la vez, y realizar los juegos de puntería en otras sesiones. Ambas actividades no son compatibles dentro de una misma franja horaria.
- ✓ Aumentar el horario del bloque de combas y gomas ya que necesita mucho más tiempo al haber muchas actividades a desarrollar. La comba es una actividad compleja y por ello, necesita tiempo para asentar los conocimientos que se van adquiriendo, y más en segundo ciclo.
- ✓ Reestructurar las actividades y plantearlas de tal forma que se encuentren a la altura de las posibilidades según la edad, de tal forma que se fomente la práctica deportiva de forma positiva. Valga como ejemplo la actividad de malabares que resulta ser demasiado complicada para tercero de Educación Primaria teniendo en cuenta el tiempo del que se dispone.
- ✓ Se requiere más personal durante el desarrollo de la actividad en el patio de recreo para atender debidamente a los alumnos.

En definitiva, ha aumentado el tiempo de práctica durante el horario de recreo y fuera del horario escolar y los alumnos han disfrutado de la actividad.



No obstante la duración de la propuesta práctica se ha visto aminorada por el calendario escolar correspondiente al tercer trimestre, ya que al comenzar a principios del mes de Abril y contar con las vacaciones de Semana Santa y seguidamente el puente de Mayo, las sesiones han sido reducidas de ocho a seis. Para el próximo curso, se debe trabajar la propuesta durante un periodo de tiempo más extenso, así como comenzar en el primer trimestre para que tenga una continuidad en el tiempo.

La zona inicial destinada al desarrollo de la propuesta era el empleo de un lateral del recreo junto al arenero, ya que cuenta con espacio libre, zona de pared y césped y además no está soleado hasta la tarde. Al cambiar la ubicación es cuando han surgido diversos problemas en el correcto desarrollo de las actividades. Todo ello se deberá tener en cuenta en el próximo curso.



4.2 CONCLUSIONES DEL TRABAJO FINAL DE GRADO

Esta propuesta, ha sido fruto de una idea meditada, trabajada y reflexionada desde hace tiempo que finalmente, gracias al trabajo final de grado, se ha podido poner en práctica en un centro escolar urbano. Gracias al mismo, el centro en el cuál se ha desarrollado, ha considerado la propuesta de volver a realizarlo durante el próximo curso escolar. Esto es un claro reflejo de que cuando las cosas se hacen con ilusión y con esfuerzo salen bien, ya que se ha logrado sentar las bases para la ampliación del proyecto así como poner en marcha nuevos y futuros propósitos.

Tras el análisis y resultados de los datos obtenidos del estudio de la propuesta, se exponen a continuación las conclusiones que se derivan y que atienden a los objetivos propuestos.

- ✚ Se ha diseñado una propuesta de intervención para promocionar la actividad física mediante del empleo del tiempo de recreo.
- ✚ Se han establecido hábitos de vida saludable para la mejora de la calidad de vida.
- ✚ Se ha fomentado la práctica de actividad física en alumnos con un estilo de vida sedentaria y se ha reforzado los hábitos de aquellos que sí la realizaban.
- ✚ Se ha aprovechado el tiempo de recreo para realizar actividad física recreativa.
- ✚ Se ha inculcado el disfrute del ejercicio físico de forma colectiva.
- ✚ Se ha creado un clima favorable para la práctica de actividad física de forma autónoma.
- ✚ Se ha conocido y comprobado los beneficios que la actividad física aporta a nuestro organismo.
- ✚ Se ha sensibilizado a los alumnos de la importancia de realizar ejercicio físico diario.
- ✚ Se ha ofrecido un amplio abanico de posibilidades que ha permitido al alumno realizar actividad física en su tiempo libre dentro y fuera del horario escolar.

Por tanto, los objetivos se han cumplido si bien habrá que tener en cuenta para próximas actividades las limitaciones observadas en el desarrollo de la propuesta.



5- FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

En cuanto al futuro del presente trabajo, cabe destacar en primer lugar la implantación de la propuesta durante el próximo curso escolar a lo largo del primer trimestre, con posibilidad de ampliar al segundo y tercer trimestre respectivamente.

En un futuro, sería todo un reto acogido con mucha ilusión y agrado poder ampliar el programa de actividades y poder incluirlo dentro del Proyecto Educativo de Centro (PEC) dándole una seña de identidad al centro escolar. Las actividades propuestas no solo se remitirían al horario de recreo, sino que puede ser muy fructífero introducir actividades a nivel de centro y etapa escolar, a nivel intercentros, así como actividades extracurriculares destinadas a alumnos y convivencia deportiva junto con miembros de la comunidad educativa relacionadas con la promoción de la actividad física. Dichas actividades pueden ser la asistencia a carreras de la mujer, o carreras que se realizan en la ciudad donde hay categorías, y se puede participar como equipo. Celebrar en el colegio el día de la Salud, destinando el día a actividades deportivas, comer todos juntos promocionando la comida sana y equilibrada, y demás contenidos relacionados con la salud. Además, se puede efectuar una salida por trimestre a una vía verde, en bicicleta o caminando, junto con familiares que quieran participar. A nivel intercentros se puede poner en contacto con otros centros que también contengan proyectos parecidos hacer un día de convivencia en cada centro coincidiendo con un final de trimestre o un día señalado.

Por otro lado, se puede trabajar dicho proyecto de forma transversal con otras áreas tales como la educación artística realizando los carteles, diseñando nuevos materiales deportivos así como pintar en el suelo del patio de recreo algunos juegos como el tres en raya o el plan (juego popular aragonés). Desde el área de conocimiento del medio se puede estudiar los alrededores de la ciudad y señalizar algún sendero para realizar en las sesiones correspondientes al área de Educación Física. Así mismo, desde el área de Educación musical se puede proponer una serie de bailes para realizarlos durante el proyecto.



6- WEBGRAFÍA/ BIBLIOGRAFÍA

6.1 WEBGRAFÍA Y BIBLIOGRAFÍA CITADA

Ariza,C., Nenbot, M., Díez,E., Plasencia, A.(2002). Los programas de promoción de la salud en la edad escolar. *Revista Tandem*, 8, 25-34.

Bargalló, J. (2012). *Otro baloncesto. Conceptos de entrenamiento*. Almería. CÍRCULO ROJO

Botero, B.E. y Pico, M.E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 12,11-24.

Casimiro, A.J, Tercedor, P.(2002). Educación para la salud desde la educación física escolar. *Revista Tandem*, 8, 9-24.

Coca-Cola (s.f.).*Promover la práctica de actividad física a diario junto con el deporte para ayudar a mejorar la salud de los ciudadanos*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://conoce.cocacola.es/4compromisos/promover>

Consejería de Salud (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de la actividad física*. Recuperado el 16 de Mayo de 2014, de

http://www.juntadeandalucia.es/salud/servicios/contenidos/andaluciaessalud/docs/130/Guia_Recomendaciones_AF.pdf

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona. INDE.

Devís, J. et al.(2000). *Actividad física, deporte y salud*. Col. Biblioteca temática del deporte. Barcelona. INDE.

Dévis,J., Peiró, C.(2002). La salud en la actividad física escolar. ¿Qué es lo realmente importante?. *Revista Tandem*, 8, 73-84.

Díaz, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Barcelona. INDE.



Díaz, M., Sierra, A. (2004). La condición física en la edad escolar: Hábitos de práctica saludable. 5, 69-89. Recuperado de:

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3310/b15548806.pdf?sequence=1>

Fuentes, E. (2013) *Escuelas promotoras de salud y su relación con la Educación física escolar*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd179/escuelas-promotoras-de-salud-y-educacion-fisica.htm>

Gálvez, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia. Recuperada de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>

Grupo de investigación educación física y promoción de la actividad física. (s.f.) *Estrategias de promoción de la actividad física*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://efypaf.unizar.es/recursos/promocionAF.html>

La tercera (2008) *Campañas de TV y publicidad impulsan actividad física en niños*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

http://www.latercera.com/contenido/27_52483_9.shtml

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de *Educación*. Boletín oficial del Estado, de 4 de Mayo de 4 de Mayo de 2006

Libro “*Temas transversales: Educación para la salud*”(1992) Ministerio de Educación y Ciencia.

Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte (2008) *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Primaria. Programa Perseo*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf



Munideporte (2014). *Los hábitos saludables mejoran el rendimiento escolar en un 95%*.

Recuperado el 24 de Mayo de 2014, de

<http://www.munideporte.com/seccion/Actualidad/16235/Los-habitos-saludables-mejoran-el-rendimiento-escolar-en-un-95.html>

Oblitas, L.A, Becoña, E. (2000). *Psicología de la Salud*. México. PLAZA Y VALDÉS.

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *La actividad física en los jóvenes*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Preguntas más frecuentes*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. Boletín Oficial del Estado, 293, de 8 de diciembre de 2006

Red Aragonesa de Escuelas promotoras de la salud. Gobierno de Aragón (2011). Colegio “La Milagrosa”. Almuerzo sano. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de <http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/2011/11/colegio-la-milagrosa-almuerzo-sano.html>

Zagalaz, M.L.(2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Barcelona. INDE.



6.2 WEBGRAFÍA Y BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Blog de Educación Física del CEIP María Moliner de Zaragoza (2014). *Deporte diversión y disfrute*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

<http://www.deportediversionydisfrute.blogspot.com.es/p/recreos-activos.html>

Federación española de medicina del deporte (s.f.) *Plan integral para la actividad física y el deporte*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

<http://femedc.es/documentos/Escolarv1.pdf>

Gimeno, H. (s.f.). *Hilarión Gimeno*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

http://www.hilariongimeno.net/index.php?option=com_content&view=category&id=60&layout=blog&Itemid=91

Calderón, A., Frideres, J., Palao, J.M. (2009) *Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

<http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>

Muñoz, J.A. (2004). *Hábitos y estilos de vida en relación con la actividad física en la educación primaria*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd79/habitos.htm>

Estévez, M., fuentes, E. (2011). *Percepción de la educación física para la salud del alumnado en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd152/efectos-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-escolar.htm>

Herranz, M., Rico, A. (2013). *Programa para la educación de la salud en un centro educativo de primaria*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd180/educacion-de-la-salud-en-primaria.htm>

Annicchiarico, R.J. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

<http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>



Pérez, M.C., Dule, S., López, M., Pérez, R.M: (2013) *Salud, actividad física y calidad de vida*. Revista efdeportes. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

<http://www.efdeportes.com/efd177/salud-actividad-fisica-y-calidad-de-vida.htm>

Martinez, J, Aznar, S, Contreras, O. (2013) *El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable*. Material pendiente de publicación. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artrecreo596.pdf>

Pedrero, M.C. (2007). *Análisis de la Educación física en la región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno*. (Tesis doctoral) universidad de Murcia, Murcia. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10784/PedreroGuzman.pdf?sequence=1>

López-Miñarro, P.A., Universidad de Murcia (2009). *Tema oposiciones de secundaria. Tema 54. Salud y Actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://webs.um.es/palopez/miwiki/doku.php?id=oposiciones>

Serra, J.R. (2008). *Factores que influencian la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, Zaragoza. Recuperado de

http://zaguan.unizar.es/record/1903/files/TUZ_0027_serra_factor.pdf

Munideporte (2013). *Enrique Lizalde “Hay que valorar que el deporte mejora la salud”*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de

<http://www.munideporte.com/seccion/Entrevistas/15227/Enrique-Lizalde-%E2%80%9CHay-que-valorar-que-el-deporte-mejora-la-salud%E2%80%9D.html>

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Actividad física*. Recuperado el 14 de Mayo de 2014, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Orgacae (2011). *Salud y enfermedad*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de

<http://orgacae.wikispaces.com/file/view/SALUD+Y+ENFERMEDAD.ppt>



7- ANEXOS

ANEXO 1

Cartel anunciante





ANEXO 2

CARTEL DE LA ZONA DE ACTIVIDADES





ANEXO 3

CARTELES DE LAS ESTACIONES



**ZONA DE
DATCHBALL**



**ZONA DE
PETANCA**



ZONA DE BOLOS



ZONA DE anillas





ZONA DE Los hoyetes



ZONA DE zancos





**ZONA DE
diálogo**



**ZONA DE
malabares**





ZONA DE Platos chinos

ZONA DE combas



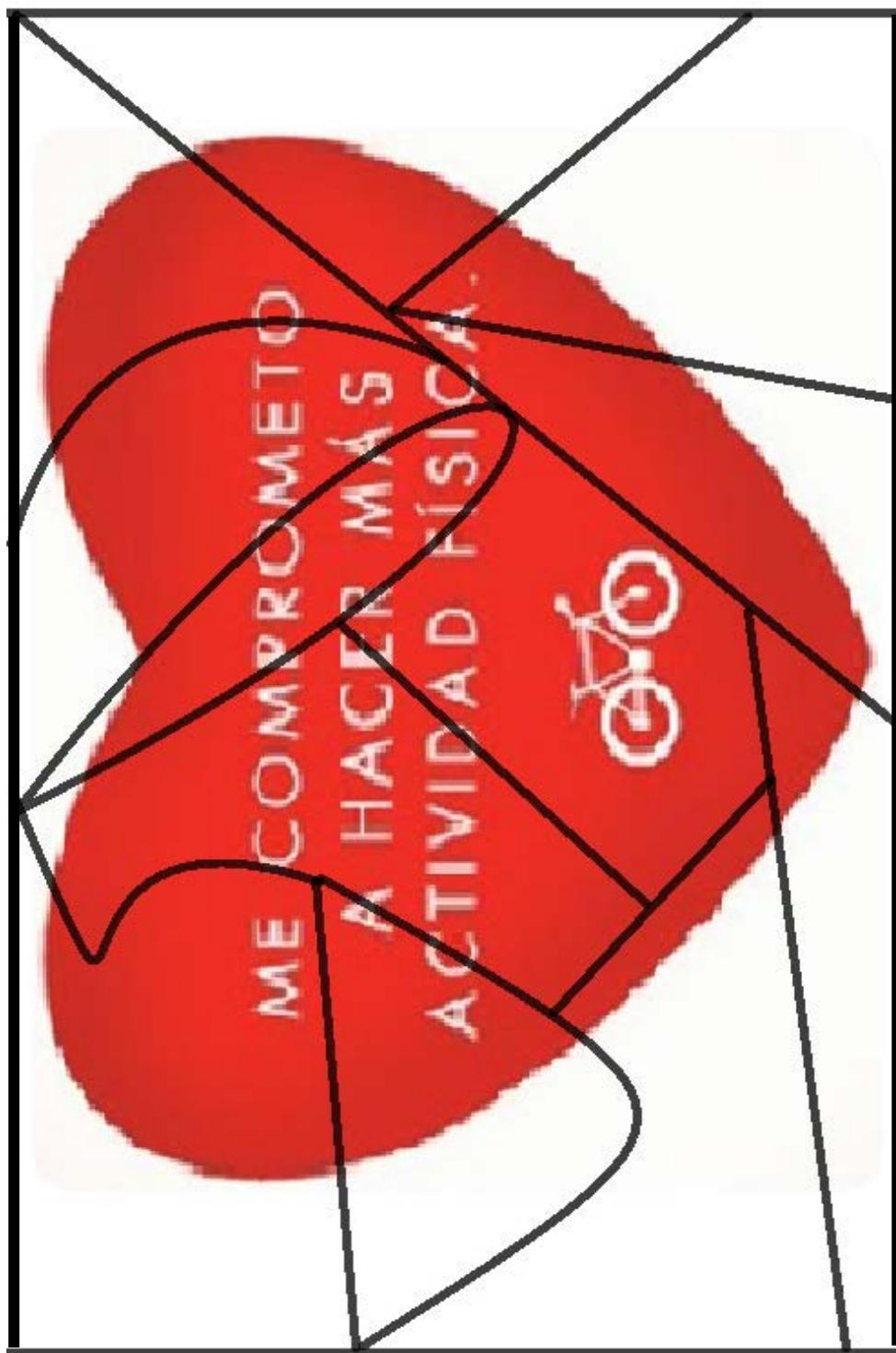
ZONA DE gomas





ANEXO 4

PUZZLE





ANEXO 5

MEDALLAS POR PARTICIPAR EN LA ACTIVIDAD





ANEXO 6

MODELO DE HOJA DE REGISTRO DE ASISTENCIA POR CURSO A LAS SESIONES

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA "RECREOS DIFERENTES"



HOJA DE REGISTRO DE 3º DE PRIMARIA

NOMBRE DEL ALUMNO	DÍAS DE ACTIVIDADES (LUNES)					
	28/04/14	5/05/14	12/05/14	19/05/14	26/05/14	2/06/14
1-MARIO						
2-DANIEL						
3-MARTA						
4-NÉSTOR						
5-MIREIA						
6-SANDU						
7-YASMIN						
8-FLAVIO						
9-ABRIL						
10-IIYAS						
11-IRENE						
12-SONIA						
13-DANIEL						
14-ARTURO						
15-MANUEL						
16-FRAN						
17-SILVIA						
18-NICOLÁS						
19-CELIA						
20-JORGE						



ANEXO 7

MODELO DE HOJA DE REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS SESIONES

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA "RECREOS DIFERENTES"



HOJA DE REGISTRO DE TODOS LOS CURSOS

FECHA	CURSOS							
	3º PRIM		4º PRIM		5º PRIM		6º PRIM	
	A	B	A	B	A	B	A	B
28/04/14	18/20	19/20						
29/04/14			20/20	18/19				
30/04/14					20/20	19/19		
1/05/14							19/20	20/20
5/05/14	16/20	18/20						
6/05/14			18/20	19/19				
7/05/14					19/20	19/19		
8/05/14							20/20	20/20
12/05/14	20/20	20/20						
13/05/14			20/20	18/19				
14/05/14					20/20	19/19		
15/05/14							20/20	20/20
19/05/14	15/20	14/20						
20/05/14			20/20	19/19				
21/05/14					18/20	19/19		
22/05/14							18/20	15/20
26/05/14	19/20	18/20						
27/05/14			19/20	19/19				
28/05/14					18/20	18/19		
29/05/14							20/20	19/20
2/06/14	20/20	20/20						
3/06/14			20/20	19/19				
4/06/14					20/20	19/19		
5/06/14							20/20	20/20