

---

# **Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

## **LA EDUCACIÓN DEL OCIO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**Autor:** Sergio Hernández Martín

**Tutor académico:** Juan Ramón Merino Bocos

**Curso:** 2015/2016

# RESUMEN

Debido a la era tecnológica en la que nos vemos inmersos, y en el aumento de casos de obesidad infantil causado por el sedentarismo, la educación tiene actualmente la necesidad de intervenir y procurar una educación del ocio en los alumnos. Desde el área de educación física, encontramos numerosas herramientas para trabajar y promover un ocio activo y saludable para los niños.

En este proyecto se propone una unidad didáctica para la intervención en este asunto en las aulas de tercero de primaria, para la cual se ha llevado a cabo un estudio y un análisis de diferentes publicaciones acerca del ocio y su educación a través de la actividad física. En el proceso de este trabajo se pretende reflejar la importancia de trabajar el ocio con los alumnos, ya que un mal uso del mismo puede ocasionar unas consecuencias negativas en ellos.

**Palabras clave:** educación, ocio, deporte, actividad física, hábitos saludables, perspectiva holística

# ABSTRACT

Due to the technological age in which we meet immersed, and in the increase of cases of infantile obesity caused by the sedentary lifestyle, the education has nowadays the need to intervene and try an education of the leisure in the pupils. From the area of physical education, we find numerous tools to work and to promote an active and healthy leisure for the children.

This project proposes a teaching unit for intervention in this matter in the third primary classrooms, for which it has carried out a study and analysis of various publications about the Leisure and education through physical activity. In the process of this work is intended to reflect the importance of leisure time working with students, a misuse of it can result in negative consequences in them.

**Keywords:** education, leisure, sport, physical activity, healthy habits, holistic perspective

# ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Objetivos.....	3
3. Justificación .....	4
3.1 Desde el punto de vista del currículo de E.P .....	4
3.2 Desde el punto de vista de la edad seleccionada .....	6
3.3 Desde el punto de vista del uso del tiempo libre y ocio .....	6
3.4 Desde la relación con las competencias de la titulación.....	7
4. Marco teórico.....	9
4.1 Antecedentes de la educación del ocio .....	9
4.2 El concepto de ocio.....	13
4.3 La pedagogía del ocio.....	17
4.4 Necesidad de educar en el ocio.....	18
4.5 El ocio, tiempo libre y deporte .....	19
4.6 Consecuencias de una mala educación del ocio .....	20
4.7 Perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud .....	22
4.8 Relación actividad física y salud .....	25
4.9 Continuidad de los hábitos de actividad física .....	28
4.10 Impacto en la edad adulta de la realización de Actividad Física en la infancia .....	29
4.11 Metodología seleccionada para intervención.....	30
4.12 Evaluación .....	32
5. Intervención didáctica.....	35
6. Conclusiones.....	38
7. Bibliografía.....	41
8. Anexos.....	45

# 1. INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en una época en la que la tecnología ha superado con creces a la actividad física y deportes dentro de los deseos de los alumnos para su tiempo libre. Esto quiere decir que, muchos alumnos prefieren o eligen utilizar las tecnologías para el disfrute durante su tiempo de ocio en vez de realizar actividad física o deporte. Y esto es un gran problema, ya que la falta de actividad física puede causar problemas en nuestros alumnos, tanto en su presente como niños como en el futuro como adultos.

Este proyecto trata acerca de la educación del ocio en los alumnos del tercer ciclo de educación primaria. Se trata de un tema de vital importancia que se debe abordar desde diferentes ámbitos como son la escuela y la familia. En este caso, vamos a ver qué podemos hacer desde el centro escolar y más específicamente desde el área de educación física.

Se llevará a cabo una justificación donde aparecerán las causas de haber seleccionado este tema desde diferentes puntos de vista que serán la edad o curso, según el currículo de educación primaria, según el uso que hacen los niños de su tiempo libre y mediante las competencias de la titulación.

Para poder proceder con esta propuesta, será necesario hacer una revisión teórica sobre los estudios que han tratado este tema. Dentro de esta revisión se debe hacer especial hincapié en el concepto de ocio y en la forma de educarle. En este trabajo vamos a intentar educar el ocio desde el fomento de la actividad física y todos los beneficios que provoca en la salud de las personas. Del mismo modo, vamos a comprobar cuáles son las consecuencias más importantes que puede causar un mal uso o una mala educación del ocio.

Dentro de la educación del ocio, nos encontraremos con diferentes perspectivas, las cuales nos indican la forma de proceder en su educación. Pero esto no quiere decir que sean todas válidas, como veremos en las próximas páginas. Por decirlo de otro modo, se va a llevar a cabo una crítica de las perspectivas hasta dar con una manera de trabajar que se encuentre en relación a la perspectiva holística.

Además, veremos de qué modo afecta la actividad física en la salud de las personas y los motivos de que sea tan importante promover la actividad física en la edad escolar, revisando diferentes estudios.

Tras todo esto se llevará a cabo la concreción de todas estas ideas a través de una unidad didáctica que pretende favorecer la atracción de los alumnos hacia la realización de actividad física como forma de ocio y que adquieran el hábito de llevarla a cabo a diario. Del mismo modo, que pretende que los alumnos aprendan qué actividad física es saludable y a partir de qué momento afecta positivamente en su salud.

Por último, se recogerán las conclusiones y reflexiones que han surgido tras la realización del trabajo. Veremos si todo lo que conforma este trabajo tiene sentido y es posible ponerlo en práctica y que los alumnos adquieran los conocimientos que se pretenden trabajar. Será de algún modo una revisión crítica del proceso que ha dado lugar a este proyecto.

## **2. OBJETIVOS**

Los objetivos son la pieza angular de cualquier propuesta didáctica, ya que serán aquellas directrices que nos vayan dirigiendo en nuestro camino para conformar la unidad didáctica que se llevará a cabo. Los objetivos marcados para este proyecto son:

- ✓ Relacionar la actividad física como forma de ocio activo y saludable.
- ✓ Diseñar un proceso de enseñanza-aprendizaje sobre la educación del ocio.
- ✓ Promover un estilo activo en el tiempo de ocio de los alumnos.
- ✓ Proponer alternativas para el tiempo libre o de ocio de los alumnos.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Para comenzar la justificación de este proyecto, debo hacerlo partiendo del currículo oficial de primaria, ya que será el marco legislativo en el que nos basaremos para la realización de la unidad didáctica.

#### **3.1 DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CURRÍCULO DE EDUCACION PRIMARIA**

Analizando la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), y adentrándonos en el área que nos concierne que es el de Educación Física, vemos como en los bloques de contenidos aparece uno exclusivamente para la Actividad Física y Salud, se trata del bloque de contenidos 6.

Aquí podemos entender la importancia de este tema, y es que la nueva ley educativa le dedica un bloque por completo a la actividad física y su incidencia en la salud.

Hablando ya del propio bloque de contenidos, vemos como pretende tratar todos aquellos contenidos necesarios para que la actividad física que realicen nuestros alumnos sea saludable. Y que estos contenidos que se trabajen, se interioricen y pasen a formar parte de los hábitos cotidianos a lo largo de la vida. Vemos a continuación lo que refleja este bloque de contenidos en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León:

Bloque 6: Actividad física y salud. Está constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal. A través de este bloque se pretende dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas. (Bocyl, 2014, p. 44613)

Dentro de este bloque, que se desglosa en contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, vemos ahora las referencias que se hacen acerca de la actividad física y la salud:

- Contenidos.
  - Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
  - Mejora de la condición física orientada a la salud.
  - Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Criterios de evaluación
  - Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- Estándares de aprendizaje:
  - Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

Entrando en una situación más concreta, vamos a comprobar que nos dice la Ley acerca de este tema dentro del tercer curso de Educación Primaria, que es donde se llevará a cabo esta propuesta. Nos tenemos que ir al bloque 6 de Actividad Física y Salud, donde encontramos lo siguiente:

- Contenidos:
  - Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud y en el desarrollo corporal.
  - Mejora general de la condición física orientada a la salud.
- Criterios de evaluación:
  - Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales para la salud, identificando las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana
- Estándares de aprendizaje:
  - Identifica los efectos beneficiosos de la dieta y del ejercicio físico para la salud.

Este tema de la salud, no debe ser tratado exclusivamente por el área de educación física, sino que se debe trabajar de una manera transversal por otras áreas del currículo. Ahora bien, en esta área tenemos multitud de opciones para trabajar en ello.

### **3.2 DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA EDAD SELECCIONADA**

Fomentar la actividad física y el deporte tiene un gran sentido en la etapa escolar de los alumnos. Y es que, será en esta edad donde el alumno podrá interiorizar ciertos contenidos o conocimientos para ponerlos en práctica en su futuro. Por ello, y como veremos en la fundamentación teórica, es importante no solo ofrecer a nuestros alumnos la vivencia de diferentes actividades físicas, sino que será esencial que adquieran un sentido crítico acerca de ellas y el beneficio que causa en nuestra salud.

Pienso que se trata de una edad, la que tienen los alumnos del tercer curso, para trabajar e interiorizar los aspectos trabajados sobre la relación de la actividad física y una buena salud. Será fundamental que interioricen lo que se trabajará en esta propuesta para que en su futuro lo puedan poner en práctica.

### **3.3 DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL USO DEL TIEMPO LIBRE Y OCIO**

Nos encontramos en una era tecnológica donde la mayoría de los alumnos de esta etapa escolar hacen un uso diario de elementos tecnológicos en su tiempo libre o de ocio. No quiero señalar a estos elementos como únicos culpables de los problemas que pueda causar una mala utilización del tiempo libre, pero sí que provocan que los niños y niñas pasen varias horas sentados frente a uno de ellos llevándoles al sedentarismo.

No se trata de imponer la actividad física ante la tecnología, si no que debemos compaginarlos de tal forma que la actividad física tenga la misma importancia o más que estos elementos tecnológicos. Para que de este modo, podamos evitar los problemas que causa la falta de actividad física sobre la salud.

Vamos a comprobar, a continuación, como podría ser un día normal de uno de estos alumnos. Vamos a ir desglosando las horas que gasta en diferentes actividades, a juicio personal:

- Descanso: 8 horas recomendables.
- Colegio: 5 horas sentado en el pupitre.
- Deberes, tareas y trabajos: alrededor de 1 hora.
- Visionado de televisión: 1,5 horas como media.
- Utilización de videoconsolas, tabletas y demás aparatos: 1 hora aproximadamente.
- Acciones del día a día como comer, higiene, etc.: 2 horas aproximadamente.

Podemos comprobar como aproximadamente unas 19 horas del día del alumno no tiene o no realiza ningún tipo de actividad física. Incluso esto podría incrementarse en el caso de aquellos alumnos que acudan a clases extraescolares o academias. Por ello debemos conciliar el uso de las tecnologías con la actividad física, de tal modo que en este reparto de horas que hemos visto, aparezca con fuerza la actividad física.

### **3.4 DESDE LA RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN**

Con la realización de este TFG y su posterior defensa, se pretende mostrar las competencias de la titulación (según la guía docente del TFG de la Universidad de Valladolid) que se han logrado durante su realización. A continuación veremos en qué forma vamos a trabajar las competencias del docente mediante la realización del proyecto:

- En este trabajo se muestran los conocimientos que se tienen acerca de la educación, así como una ampliación de conocimientos derivada de la búsqueda y selección de información sobre el tema que se trabaja en este proyecto.
- Con la realización de este trabajo se muestran los conocimientos adquiridos a lo largo del grado realizado. Dichos conocimientos se aplican a la realidad docente mediante la concreción curricular que se lleva a cabo en este proyecto. Esos

conocimientos han sido aplicados de tal manera que dicha unidad didáctica pueda llevarse a cabo en la realidad del aula.

- Para poder realizar este proyecto se ha llevado a cabo un proceso de búsqueda de información en diferentes fuentes para posteriormente hacer un análisis y poder seleccionar la información más apropiada hacia el tema. Para elegir la información que se plasmará en el proyecto ha sido necesario realizar un juicio de toda la información recabada. Del mismo modo, la parte de evaluación está diseñada para tal competencia, la de recabar información y poder emitir juicios correctos.
- La información recaba ha sido plasmada de tal manera que se pueda transmitir a un público especializado o no especializado. Ya que se ha intentado realizar de una forma explícita y clara. Además con la defensa pública de tal proyecto será necesario saber transmitir la información clave que ha quedado plasmada en este trabajo.
- En este trabajo queda demostrado un grado de autonomía suficiente como para realizar un proyecto de esta índole. Además de la ayuda del tutor, han sido necesarias muchas horas de trabajo donde ha sido necesario tener la autonomía suficiente como para saber ir desarrollando el trabajo satisfactoriamente.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1 ANTECEDENTES**

Veremos a continuación los antecedentes de la educación del ocio, desde un punto de vista pedagógico y desde diferentes propuestas realizadas que han dado pie a la realización de este proyecto.

#### **4.1.1 Puntos destacables en la historia de la educación del ocio**

En el ámbito pedagógico, el ocio no ha tenido presencia desde un principio, ya que era algo que por aquel entonces no tenía cabida dentro de la educación. No fue hasta la década de los 60 cuando aparecen las primeras referencias sobre la educación del ocio. Fue Brightbill (1961), quien comienza a determinar que educando en el ocio, damos la posibilidad de que exista un proceso de enseñanza que permita a los individuos desarrollar sus intereses, oportunidades y habilidades de tal modo que puedan actuar en su tiempo libre dando respuesta a las satisfacciones personales de cada uno.

Más tarde, Weber (1969) concluye que las personas tienen gran necesidad de ser educadas en el ocio, ya que esto ofrecerá la posibilidad de una toma de decisiones correctas en su tiempo libre y ocio.

Ya en la década de los 70, aparece un estudio que analiza la pedagogía del ocio llevado a cabo por Henz (1976), quien la define como el aprendizaje necesario para poder llevar a cabo correctas elecciones en el tiempo libre, de tal modo que se pueda compaginar de una manera armónica el trabajo y el ocio. Además este autor, habla de la figura del monitor dándole gran importancia, ya que la presenta como el sujeto que propone diferentes alternativas culturales, deportivas, lúdicas, etc., que permitan a los individuos convertir el ocio pasivo en activo.

Vemos como ya la educación del ocio cobra importancia y se instaura en el mundo de la educación o pedagogía. Hecho que provoca en los años 80 la creación de la Comisión Mundial de Educación del Tiempo Libre y el Ocio (WLRA, son sus siglas en inglés). Hecho que se culmina con la aprobación de la Carta internacional para la Educación del Tiempo Libre en 1993, que tiene la intención de que la educación del ocio llegue a todas las partes del mundo, proporcionando información a gobiernos e instituciones para que

sean capaces de promoverla, señalando la gran importancia que tiene y los muchos beneficios que puede llegar a aportar.

Ya en el siglo XXI, nos encontramos con las posibles aplicaciones que se le pueden dar a la educación del ocio que destaca Pérez (2003), y estas podemos sintetizarlas de la siguiente manera:

- Capacitar a las personas en ser dueños de su tiempo libre, pudiendo elegir por sí mismo. Además de conseguir una formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir una libre y satisfactoria elección respecto al uso del tiempo libre en los niños, jóvenes y adultos.

En los días actuales, la educación del ocio ha cobrado una gran importancia debido en gran parte al problema del sedentarismo y la obesidad infantil.

#### **4.1.2. Antecedentes a la educación del ocio en educación física**

Si nos centramos en los antecedentes de la educación del ocio dentro del ámbito de la educación física, encontramos los siguientes:

- Binomio ocio-deporte.

Cagigal (1971) defiende que el deporte tiene una parte importante dentro del ocio, ya que conocemos el deporte como espectáculo, que conllevaría un ocio pasivo, y el deporte como práctica, que supone un ocio activo. Y es este deporte como práctica el que otorga beneficios al individuo, siendo además un agente balsámico para los individuos de la sociedad.

Del mismo modo, hace una defensa del deporte como actividad para llevar a cabo en el ocio, basándose en la relación existente que hay entre las características propias del ocio y las del deporte, encontrando grandes similitudes entre ambas, por lo que concluye que el deporte es muy apto para tomarlo como actividad dentro del ocio de los individuos.

Estas afirmaciones siguen disfrutando de una gran aceptación en la actualidad.

- Institución libre de enseñanza

Cuenca (1995) reconoce a la institución libre de enseñanza como una influencia de la pedagogía del ocio, también en el área de la educación física. Esta institución reivindica el área de educación física como fundamental en la formación integral del individuo. Y siendo la educación del ocio necesaria para la educación integral del individuo, conforma a la educación física como uno de los pilares dentro de la educación.

- Pedagogía del juego

Históricamente, el juego se ha considerado como una actividad pasatiempo dentro de la infancia, como algo que surge espontáneamente y provoca divertimento, socialización y fantasía. Al igual que ocurría con el ocio, se tenía el pensamiento de que el juego confrontaba con la escuela y el trabajo, siendo estos incompatibles.

Pero el sistema educativo se dio cuenta del arraigo que tenía el ser humano con el juego, por lo que decidió profundizar en el juego y comprobar las posibilidades educativas que podía aportar. Este hecho se conoce como la instrumentalización del juego (Puig y Trilla, 1996). Este concepto consiste en presentar los conocimientos de una forma lúdica o jugada, lo que conlleva una adaptación de los parámetros del juego para que los conocimientos puedan tratarse de forma adecuada.

La evolución del juego hacia el recurso educativo, ha provocado que el ocio también cobre una gran importancia, corroborando el potencial educativo que tiene el ocio, y las posibilidades de educar sobre él.

#### **4.1.3 Antecedentes de propuestas para educar el ocio a través de la AF**

Evidentemente, no soy la primera persona que se interesa en la educación del ocio o la promoción de la actividad física en los alumnos de educación primaria. Podemos encontrar diferentes proyectos que tratan de conseguir que los alumnos muestren interés y lleven a cabo actividad física tanto en el contexto escolar como en su tiempo de ocio.

En el marco europeo, encontramos la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) que tiene sus orígenes gracias a las propuestas de expertos en salud y educación, dentro del marco de encuentros entre la Organización Mundial de la Salud, la Comisión de la Unión Europea y el Consejo de Europa. En estos encuentros se llegó a

la conclusión de que la escuela es un medio muy eficaz para promover prácticas saludables.

Esta red trata de captar a los centros educativos para que, siguiendo una serie de directrices, sean propulsores de la mejora de la salud de los alumnos a través de diferentes puntos de acción, entre los que podemos encontrar la educación del ocio y el fomento de la actividad física.

A nivel nacional, encontramos en la comunidad autónoma de Cantabria, la Red Cántabra de Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS). En 2015 eran un total de 89 centros adscritos a esta red, donde podemos encontrar centros de educación infantil y primaria concertados y públicos, institutos de secundaria y centros de educación especial.

Tomando como ejemplo el CEIP Cabo Mayor de Santander, que forma parte de esta red, podemos ver que dentro de esta promoción de la salud se encuentra la actividad física y el deporte. En relación a ello, se han marcado una serie de objetivos a conseguir mediante este proyecto, que a modo de resumen podemos señalar que tratan de fomentar la actividad física como medio para mejorar la salud, y como herramienta para el disfrute del ocio, concienciando a las familias acerca de la necesidad de un ocio activo, y conociendo y asistiendo a actividades de ocio saludable participando activamente en ellas.

También, en Logroño el CEIP Duquesa de la Victoria lleva a cabo un proyecto de colegio deportivo donde promueven las actividades físico-deportivas no sólo en las clases de educación física, sino que también actúan en los recreos y fuera del horario lectivo. Por ejemplo, durante los recreos se llevan a cabo una serie de torneos de diferentes disciplinas, como son el bádminton, pelota mano, hockey y el tenis de mesa entre otros.

De los objetivos planteados en este proyecto, podemos ver como se intentará que los niños vivan y disfruten la actividad física, que conozcan y practiquen el mayor número de actividades físico-deportivas que estén a su alcance, y además, promover la actividad física a través de los juegos deportivos típicos de La Rioja en su tiempo de ocio.

Entre las actividades propuestas podemos encontrar el piragüismo, la orientación, una salida en bicicleta y el esgrima entre otras.

Acotando el cerco, en esta ciudad que es Valladolid, podemos encontrar el CEIP Miguel Delibes, donde realicé mis prácticas en el cuarto curso del grado. En este centro, el último mes del curso académico se llevan a cabo los “Viernes deportivos”, un proyecto que consiste en dar a conocer al alumnado del centro diferentes deportes y actividades físicas que pueden practicar los alumnos. El proyecto tiene una duración de cinco jornadas, donde cada una de ellas estará ocupada por un deporte o actividad física determinada. Durante estas jornadas, cada ciclo de educación primaria dispone de alrededor de una hora y media para conocer y aprender acerca de estas actividades.

Además, para cada actividad físico-deportiva que se lleva a cabo, se cuenta, en casi todas las ocasiones, con la colaboración de profesionales o asociaciones relacionadas con dicha actividad. El centro intenta que las asociaciones que colaboran en estas jornadas sean cercanas al colegio, de tal modo que los alumnos tengan facilidad para acceder a ellas.

Durante mi estancia en el centro, pude disfrutar de dos de estas jornadas, donde pudimos conocer el judo y la gimnasia rítmica. Pero se han llevado a cabo diferentes actividades como el rugby, el patinaje o el balonmano.

Como hemos podido comprobar, la educación del ocio y la promoción de la actividad física cobra cada vez más importancia, y es que es un medio muy necesario para poder atacar a la obesidad infantil y los problemas que derivan de ella. Con este tipo de propuestas se pretende acabar con el ocio pasivo y el sedentarismo que llevan a cabo un gran número de alumnos en nuestro país.

## **4.2 EL CONCEPTO DE OCIO**

El concepto de ocio ha podido ir cambiando con el transcurso de los años, por ello, vamos a comprobar algunas de las concepciones que se ha tenido del ocio a lo largo de la historia.

La primera definición con gran aceptación que podemos encontrar acerca del ocio, nos lo dio Dumazedier (1971), donde ya incluía un marco temporal y otro personal dentro del ocio. Esta definición nos dice lo siguiente:

El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares o sociales. (Dumazedier, 1971, p.20)

A pesar de la ya mencionada gran aceptación de esta definición que acabamos de ver, con el transcurso de los años han ido apareciendo muchas nuevas opiniones acerca de este término, provocando una gran disparidad en su concepción. De hecho, se pueden encontrar tantas definiciones del ocio como personas existen en el mundo, ya que cada individuo percibe el ocio en relación a sus ideales.

Siguiendo con la progresión histórica del concepto, Puig y Trilla (1996), siguen incorporando a la definición el marco temporal y personal. De los cuales señalan, que el primero se debe a la distinción que realizamos al tiempo que dedicamos al trabajo y al tiempo libre disponible, mientras que del segundo nos indican que cada persona considera ocio aquello que es afín a sus ideas. De tal modo que, a modo de resumen, podemos decir que el ocio supone la liberación de las obligaciones del trabajo y la disponibilidad personal del tiempo.

Y en las ideas de estos autores, ya podemos discernir una diferenciación entre ocio y tiempo libre, ya que estos términos no deben tratarse como sinónimos pues, el tiempo libre es una condición con la cual podemos disponer de ocio.

De modo que, analizando sus ideas, podemos definir ocio como la situación en la que el hombre decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer, y satisface necesidades personales tales como descansar, desarrollarse o divertirse.

Sin embargo, estos mismos autores, defienden que su definición no se puede considerar como la única definición válida, pues como ya hemos señalado anteriormente, hay tantas definiciones como personas existen, y en el apartado de estudios u obras acerca del término, ocurre lo mismo. Hecho que ha causado un gran enfrentamiento entre las definiciones, donde podemos encontrar diferencias como las siguientes:

- Algunos autores excluyen el ocio de las obligaciones profesionales, determinando todo el tiempo restante como ocio. Por lo que todas las acciones o

actividades llevadas a cabo de una manera no remunerada, quedarían consideradas como ocio.

- Otro autores, suavizan la afirmación anterior, ya que amplían el tiempo de no ocio hasta las obligaciones y tareas familiares y personales. Reduciendo el tiempo diario de ocio de cada persona.
- Y por último, encontramos autores que amplían aún más este tiempo de no ocio hasta las actividades espirituales o políticas. De tal modo, que una acción o actividad solamente sería considerada como ocio si no tienen ningún tipo de imposición.

También podemos encontrar autores que se desvinculan del marco temporal del ocio, dejando únicamente el marco personal, de tal modo que la definición de ocio quedaría al servicio de la actitud de cada persona, que es quien vive el tiempo y decide que hacer en él.

Y del mismo modo, encontramos autores que se basan en el tipo de actividad para considerar el tiempo que se emplea en ellas como ocio. Entre ellos encontramos dos vertientes:

- Quienes indican que actividades como hacer deporte, socializarse, pasear o ver la televisión son actividades propias del ocio.
- Y por otro lado, quienes indican, en base a la subjetividad, que cualquier actividad se puede considerar como ocio en función de la opinión que tiene sobre ella la persona que la realiza, de tal modo, que encontraremos personas que sus obligaciones laborales las consideren como ocio.

Y es tras comprobar todas estas confrontaciones cuando podemos señalar y verificar la gran aceptación que ha tenido la definición que nos facilitó Dumazedier (1971), ya que consiguió disminuir al máximo estos enfrentamientos.

Ya centrándonos más en la actualidad, nos encontramos con la obra de Cuenca (2004), que estudia este término y sigue varias líneas de los estudios que aparecen en las páginas anteriores.

Cuenca sigue con la idea de diferenciar entre ocio y tiempo libre, defiende que el tiempo es una constante sin la cual sería imposible explicar el ocio. Este tiempo libre es un ámbito personal lleno de posibilidades que depende de cada persona.

Sintetizando las ideas de este autor, podemos decir que el ocio es un espacio de experiencia, un recurso de desarrollo, una fuente de salud y prevención de enfermedades físicas y psíquicas, un derecho humano que parte de tener cubiertas las condiciones básicas de vida, un signo de calidad de vida.

Vivir el ocio es ser consciente de la no obligatoriedad y de la finalidad no utilitaria de una acción externa o interna, habiendo elegido esta acción en función de la satisfacción íntima que proporciona. Tener ocio es un modo de estar vivo, no es la ausencia de todo, se trata de vivencia y consciencia, acción y contemplación.

Además de esto, podemos determinar una serie de concepciones nuevas en torno al ocio siguiendo las ideas de Cuenca (2004):

- Autorrealización: el ocio como libertad para elegir, permite a la persona desarrollar el conocimiento de sus propias habilidades y una toma de conciencia sobre sí mismo.
- Derecho al ocio: toda persona tiene derecho a acceder al ocio y no deberíamos renunciar a él independientemente de las características psicofísicas de cada uno.
- Calidad de vida: el ocio es una muestra de calidad de vida ya que permite la satisfacción y equilibrio de carencias personales y sociales del sujeto.

#### **4.2.1 Los tipos de ocio**

No todos empleamos el tiempo libre del mismo modo, ni con las mismas actividades, ni durante la misma duración, ni con el mismo sentido. El ocio como tal no existe, hay ocios, multitud de ellos, sujetos a una gran serie de condicionamientos interdependientes.

- El sexo: hay diferentes tipos de disfrutar del ocio en función del sexo, no por él mismo, sino por el rol social que se otorga a cada uno. Según el Instituto Nacional de la mujer (2007), la mujer dispone o disfruta de un menor número de horas de tiempo libre en su día a día, siendo la diferencia en 2006 de alrededor de una hora más para los hombres
- La edad: Y es que la edad va ligada estrechamente con la situación de actividad productiva. A la industria del ocio le interesa el sujeto productivo, ya que será este el que tenga mayor acceso a citada industria.

- Nivel cultural. No solo nos referimos al nivel de escolaridad alcanzado, y en este aspecto cuanto más cultura exista mayor poder de comprensión e interpretación de la realidad exterior o interior.
- Nivel social y económico. Se trata de algo especialmente ligado al nivel cultural, a partir de unos determinados umbrales, lo niveles sociales y económicos son, en nuestra sociedad, causa y efecto a la vez del nivel cultural. Los recursos económicos permiten la adquisición de bienes de consumo o de servicio en mayor o menor medida, el nivel social ejerce entonces como orientador de estas adquisiciones y, quizás, el nivel cultural permita en gran medida una revisión de esas adquisiciones en términos de placer o displacer obtenido.

### **4.3 LA PEDAGOGÍA DEL OCIO**

En este apartado de la pedagogía del ocio, podemos encontrar tres caminos por lo que incidir en él. Puig y Trilla (1996) diferencian entre educar en el ocio, educar para el ocio, y educar mediante el ocio. Vamos a poder ver a continuación las líneas que configuran cada uno de estos tres caminos mencionados con anterioridad, ya que es muy importante conocer las diferencias existentes entre ellos:

- Educar en el ocio: consistiría en aprovechar una actividad de ocio para realizar una intervención educativa. Para ello es necesario el marco temporal, pues la actividad de ocio debe estar en transcurso. Puede tratarse de una actividad en la que el individuo no obtenga un alto grado de satisfacción, pero sin embargo nos aseguramos que aprenda conocimientos.
- Educar para el ocio: consiste en una intervención educativa fuera del marco temporal del ocio, donde los conocimientos trabajados tienen como objetivo intervenir en el ocio del individuo. Con esta propuesta se pretende preparar al individuo para que desarrolle su ocio positivamente.
- Educar mediante el ocio: en este caso están incluidos los dos anteriores. Se trata de la conjunción de educar en y para el ocio. La intervención educativa se llevaría del tal manera que aprovecharíamos actividades consideradas como ocio para educar al individuo a disfrutar de él y obtener beneficios.

Pero esta pedagogía del ocio, para poder considerarla como verdadera o válida, debe de promover ante todo situaciones que por sus características se consideren como ocio. En ello es de vital importancia el papel del educador, que hará todo lo posible para que se cumplan estas características y que lo hagan de una manera que beneficien la formación de los individuos que las realizan.

Si nos centramos en el apartado de la salud, estas citadas características deben fomentar un estilo de vida activo y/o saludable, fomentando diferentes actividades y valores que ayuden a llegar al objetivo de un ocio saludable.

#### **4.4 LA NECESIDAD DE EDUCAR EN EL OCIO**

Como educadores y viendo la sociedad actual, parece que la educación del ocio cobra una vital importancia, y es que, el momento de ocio también es lugar para el desarrollo personal y social del alumno, un desarrollo que se lleva a cabo en la escuela que por ende, también debe tomar parte en el ocio de los alumnos, y la manera de realizarlo es educar hacia un ocio activo y positivo, tanto en lo personal como en lo social.

Ahora bien, la educación del ocio se determina en base a una serie de principios, los cuales extraigo de las ideas de Ruskin y Sivan (1995), y que son los siguientes:

- Experimentar un ocio positivo que enriquezca al individuo se deriva de la educación recibida en este aspecto, de las oportunidades de que se dispone y la libertad a la hora de seleccionar como llevar a cabo el ocio.
- La educación del ocio es un pilar clave para un uso adecuado del tiempo libre.
- El modo de ocio empleado por el individuo debe ser capaz de proporcionar felicidad, satisfacción, autodesarrollo y autorrealización, de tal modo que se evite un mal uso del ocio. Estas capacidades del ocio aparecen mediante su educación.
- Una satisfactoria experiencia del ocio, otorgará calidad al propio ocio, a los hábitos sociales y al estilo de vida.
- Una educación del ocio continua permite superar los cambios y retos diversos con los que se encuentra el individuo y la sociedad.

Cuenca (2004) nos indica como a lo largo de la de la historia reciente, numerosos estudios han demostrado la importancia que tiene el ocio en el ser humano, por lo tanto,

también debería tratarse como un contenido dentro de la educación de los niños. Para que gracias a ello, puedan hacer un uso adecuado y satisfactorio del ocio.

En este ámbito, la “Carta Internacional Para la Educación del Ocio”, defiende la educabilidad del ocio para que los individuos tengan igualdad de oportunidades a la hora de desarrollar el ocio satisfactoriamente para cada uno.

#### **4.5 EL OCIO, EL TIEMPO LIBRE Y EL DEPORTE**

Entre la multitud de actividades que se pueden llevar a cabo en el tiempo libre, encontramos el deporte. Se trata de una actividad que puede ser considerada como ocio ya que cumple con las características de este término. Además en la sociedad actual, el interés por el deporte se encuentra en auge, alcanzando un nivel de interés muy alto, en el cual la gran mayoría de las personas muestran predisposición por ver o realizar deporte.

Por ello, a la hora de relacionar el tiempo libre con una actividad física de ocio, aparece el deporte. Para García (1996) y Guardia (2000) en los últimos años el deporte se ha convertido en una pieza integrada en la vida cotidiana de un gran porcentaje de los ciudadanos, hasta tal punto que se ha convertido en un importante producto de consumo. Pero esta relación entre ocio y deporte no siempre ha existido, sino que ha sido producto del desarrollo de la sociedad.

Junto al deporte como actividad de ocio, también distinguimos otras actividades como salir a pasear, salir al campo, etc. Que propiamente no son actividades deportivas pero que se encuadran en las actividades físicas.

Este incremento en el interés por las actividades físico-deportivas se debe a varios factores, donde podemos destacar el desarrollo industrial. Y es que, actualmente es mucho más fácil poder hacer uso de materiales y espacios necesarios para estas actividades que años atrás, donde prácticamente las clases más altas eran las únicas que tenían acceso a ello. Todo esto, unido a la reducción de la jornada laboral, propicia que las personas dispongamos de más tiempo libre y más oportunidades de realizar actividades físico-deportivas.

Ahora bien, debo realizarme la pregunta de por qué las actividades físicas y el deporte son actividades buenas para el ocio. Pues bien, el deporte y las actividades físicas cumplen con muchas de las condiciones necesarias para que una actividad sea considerada como ocio. Vemos como este tipo de actividades cumple con la condición más importante, y eso es que se realizan de forma voluntaria. Además estas actividades son espacios propicios para la socialización, y, es un tiempo que nos proporciona placer y diversión. Con ello vemos, que como he citado anteriormente, son actividades propicias de ocio, y que además nos ayudarán a tener una vida saludable y adquirir unos hábitos saludables.

## **4.6 CONSECUENCIAS DE UNA MALA EDUCACIÓN DEL OCIO**

Que nuestros alumnos no tengan una buena educación del ocio es un problema, y es que puede ser el factor que determine o cause problemas a nuestros alumnos tanto en el presente como en su futuro. En relación a la educación física y la salud, los problemas más frecuentes que nos podemos encontrar son:

### **4.6.1 El sedentarismo**

De acuerdo a Márquez (2004), en los países desarrollados el sedentarismo se está convirtiendo en una epidemia, algo que extraña que ocurra en estos países donde las oportunidades parecen mayores. Además, se trata de un problema a priori fácil de luchar contra él, pues para ello necesitamos llevar un estilo de vida más saludable que incluya actividades físicas diarias y que desde las autoridades se fomenten este tipo de actividades.

Hablamos de que en España cuatro de cada diez personas se declaran sedentarias, según la Encuesta Nacional de Salud (2012). En dicha encuesta también aparece reflejado que el 44,4% de la población de 15 años en adelante no hace ejercicio en su tiempo de ocio, de modo que estamos hablando de que prácticamente la mitad de la población adulta lleva un ocio pasivo, que puede ocasionarle problemas en su salud y bienestar.

Si nos centramos en la población infantil, según esta misma Encuesta Nacional de Salud en España (2012), el 12,1% de la esta población entre los 5 y los 14 años no realizó ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. Pero además llama la atención, que a

medida que aumenta la edad de la población, aumenta también el porcentaje de individuos que llevan un tiempo de ocio pasivo, que les lleva al sedentarismo. Siendo estos datos de un 10,7% en las edades comprendidas entre los 5 y los 9 años, y de un 13,6% en los individuos comprendidos entre los 10 y los 14 años.

Y como vimos con anterioridad, en la población adulta, el porcentaje de personas que se declaran sedentarias aumenta hasta el 44,4%, siendo estos unos datos que denotan el aumento del sedentarismo a medida que aumenta la edad de la población. Por ello, se trata de un problema social que sería conveniente atacar en la edad infantil para que de este modo, el ocio activo se prolongue a lo largo de la vida de la población.

La era tecnológica en la que nos encontramos inmersos, ha propiciado que cada vez más niños y niñas utilicen más tiempo a realizar actividades sedentarias como puede ser ver la televisión, jugar a la videoconsola o utilizar el ordenador. Siguiendo con la Encuesta Nacional de Salud (2012), podemos observar como el 50,5% de la población infantil ve la televisión entre 1-2 horas diarias, mientras que el 11,8% lo hace durante más de dos horas. Siendo estos datos muestras evidentes del sedentarismo existente entre la población infantil.

#### **4.6.2. Obesidad infantil**

Siguiendo los estudios de Márquez y Garatachea (2009), el peso corporal viene dado en función de la ingesta de calorías y el gasto de energía. Un balance positivo calórico propicia el aumento de peso, mientras que en balance negativo tiene el efecto contrario.

Para determinar que una persona tiene sobrepeso, utilizamos el índice de masa corporal ( $IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla (m)}^2}$ ), si el valor que nos resulte de esta fórmula es superior a 30 podemos señalar que esa persona tiene obesidad, sin embargo si los valores se encuentran entre 25 y 29,9 se tratará de como valores indicativos de sobrepeso.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Y además el número de niños con este problema sigue en aumento de una forma alarmante.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a tener estos mismos problemas en su edad adulta, además que como consecuencia de padecer esta obesidad, son blanco fácil de enfermedades como la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Para terminar con estos problemas, ya hemos visto, que la relación entre deporte y ocio o tiempo libre es muy fuerte, sobre todo en los últimos años. Desde el área de educación física podemos hacer gran hincapié en la educación del ocio mediante la actividad física y el deporte. Para ello, y ya que nos encontramos en un marco inmejorable, podemos y debemos fomentar la actividad física y el deporte en nuestros alumnos, de modo que adquieran una serie de hábitos que les beneficie en su salud tanto en su etapa escolar como en el futuro. Sin embargo, no resulta fácil programar y planificar este fomento de la actividad física, ya que el simple hecho de realizar actividad física y deportes en las horas de educación física no conseguirá que el alumno propague estos hábitos en su futuro. Para conseguir esto, debemos atender a una serie de perspectivas que veremos a continuación.

#### **4.7 PERSPECTIVAS EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

Si atendemos a los diferentes estudios que se han realizado acerca de la relación entre actividad física y salud, y el modo en que se puede promover la actividad física en las edades escolares, podemos encontrar diferentes perspectivas, que nos detallan Devís y Peiró (1993):

- ✓ Perspectiva mecanicista.

Podríamos decir, que es la perspectiva más sencilla de llevar a cabo en el aula, ya que se centra en la relación de que la realización de actividad física en estas edades provocará que en el futuro como adulto, el sujeto siga realizando actividades físicas que ha realizado en este periodo.

Por tanto, el papel del docente en este caso de promoción, quedaría reducido a proporcionar a los alumnos el suficiente volumen de actividades físicas como para que las oportunidades de estos a realizar actividades físicas sea la mayor posible.

Esta perspectiva también incide en gran medida en la condición física de los alumnos, ya que a mayor volumen de actividad física realizada, mayor condición física. Además, la perspectiva asume que presentar actividades físicas a los alumnos es suficiente para introducir cambios en la conducta diaria del alumno. (Fox, 1991)

Devís y Peiró (1993) afirman que la postura del alumno aquí es de mero reproductor de lo que ordena el profesor, es decir, el alumno se limita a realizar las actividades que ordena el docente sin tener en cuenta los motivos, beneficios y procesos que se llevan a cabo durante su realización. De modo, que podríamos afirmar que el alumno en este caso no toma conciencia de la importancia de la actividad física en su presente y futuro.

✓ Perspectiva orientada a las actitudes

Esta perspectiva se fundamenta en las decisiones curriculares en el proceso de maduración de los niños y en la percepción e interpretación que hacen ellos mismo sobre la experiencia vividas durante la actividad física. (Fox, 1991)

Las experiencias que vivan los alumnos durante la actividad física en este periodo de escolarización serán pieza clave para su implicación en este tipo de actividades posteriormente a su tiempo de escolarización.

Fox (1991) se inclina por aquellas actividades que se dirijan a las actividades de tiempo libre en contra de aquellas dirigidas al rendimiento físico. En estas actividades el docente no debe fomentar la competencia física, no queremos alumnos que busquen ser los mejores, si no que pretende que los alumnos adquieran una maestría y mejora personal en ciertas actividades físicas.

Por lo tanto, como señalan Devís y Peiró (1993), el docente debe estar capacitado para realizar las actividades de tal manera que las experiencias vividas por los alumnos sean satisfactorias, y que los alumnos las perciban como algo lúdico y motivante. Si se diese el caso contrario, en el que el alumno tenga una percepción aburrida y desmotivante de la actividad, será muy difícil que en el futuro decida implicarse en estas actividades.

Entonces, siguiendo esta perspectiva, el papel del docente será fundamental. Este deberá ser capaz de diseñar actividades que impliquen a todo el alumnado y en la que su experiencia sea positiva.

✓ Perspectiva orientada al conocimiento

Fox (1991) señala acerca de esta perspectiva que se fundamenta en la adquisición de conocimiento por parte del alumno para que tenga la capacidad necesaria de decisión en torno a la actividad física y la salud.

Esta perspectiva busca el conocimiento tanto teórico como práctico sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, el tipo de actividades más adecuadas para la salud, cómo deben realizarse, sus efectos en el organismo el bienestar de la persona, y cómo planificar y desarrollar un programa propio de actividad física y salud. (Devís y Peiró, 1993)

Críticamente, podemos decir que el conocimiento por sí mismo no conduce a la práctica de actividad física, pero sí que sirve para la toma de conciencia, contribuye a las actitudes y creencias, y permite tomar decisiones informadas por parte de los alumnos.

✓ Perspectiva crítica

Devís y Peiró (1993) nos indican que esta perspectiva crítica trata de conectar la actividad física y la salud con cuestiones sociales, como son los problemas y condicionantes económicos, culturales, étnicos y políticos que impiden tomar las decisiones más saludables.

En el ámbito escolar, consistiría básicamente en promover la conciencia crítica de los alumnos para que sean consumidores críticos de programas de actividad física y salud. Entre los temas que se podrían trabajar podrían encontrarse algunos como la relación de la delgadez en mujeres y los cuerpos atléticos en hombres con mensajes saludables, o las desigualdades para participar en programas de actividad física y salud, o la relación real entre productos publicitados y la actividad física y salud.

✓ Hacia una perspectiva holística

Analizando las ideas que aportan Devís y Peiró (1993) sobre la necesidad de encaminarnos hacia una perspectiva holística en la promoción del deporte y la actividad física que encuadre todas las perspectivas vistas anteriormente. La razón para realizar esta afirmación es que, analizando críticamente cada una de las perspectivas anteriores, parece imposible que ninguna de ellas consiga el objetivo de extender la actividad física más allá de la escuela.

De modo que debemos conseguir que esta perspectiva holística encuadre las cuatro perspectivas vistas y se trabajen de forma conjunta. Si se consigue trabajar satisfactoriamente tomando como modelo esta perspectiva holística, la probabilidad de

éxito en nuestro objetivo será mucho mayor que si nos decantamos por una sola de ellas.

Llevar a cabo esta perspectiva en la realidad educativa dentro de la asignatura de educación física parece muy difícil, y es que la limitación de horas lectivas hace que el trabajo para conseguir estos objetivos sea muy laborioso. Sin embargo, nos encontramos en una asignatura especialmente comprometida con la importancia de maximizar la práctica de la actividad física, como señala el modelo mecanicista, pero sin buscar aumentar la condición física, sino como una prioridad de promoción. Además, en esta área debemos conseguir que las actividades que lleven a cabo los alumnos se conviertan en una experiencia positiva y satisfactoria para que tengan predisposición para seguir realizándolas en el futuro. Tampoco podemos obviar el carácter educativo de la educación física, basado en el conocimiento teórico-práctico que se utiliza cuando una persona se implica en la realización de actividades físicas. Y por último, señalar que la concienciación crítica se promueve en el alumnado con experiencias reflexivas que cuestionen todo aquellos que se relaciona con la actividad física y salud.

De modo que como hemos visto, llevar a cabo este modelo holístico es un trabajo laborioso pero que se puede llevar a cabo. Si hacemos uso de la imaginación y las ganas de trabajar, seremos capaces como docentes de concretar estas ideas en la práctica.

#### **4.8 RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

Como bien nos cuenta Devís (2000), históricamente se ha relacionado la actividad física y la salud con la condición física. Es decir, que entendíamos que aquella persona que mejora en la condición física tenía beneficios en su salud. Poníamos como señal inequívoca de una buena salud el tener una buena condición física.

Sin embargo, en la actualidad, vemos como los estudios van demostrando que la realización de actividad física, sin que por ello exista una gran mejora de la condición física, aporta numerosos beneficios en la salud. Esto es un aspecto clave, ya que la realización de actividad física está alcance de todos, mientras que la mejora de la condición física puede no estarlo, ya que requerirá de un mayor empleo de tiempo, así como tener unos conocimientos que no todo el mundo tiene adquiridos. Además, nos podemos encontrar con personas que por peculiaridades de la genética pueden no

conseguir una mejora de la condición física, pero que sin embargo, sí que pueden realizar cualquier tipo de actividad física.

Con ello no quiero decir que la mejora de la condición física afecte a nuestra salud, sino que pretendo resaltar que lo importante es la realización de actividad física, y que si ello nos produce una mejora de la condición física pues sería aún mejor. Pero no debemos olvidar que lo realmente importante es la actividad física en sí, ya que en lo que a la salud se refiere, es más importante el proceso o la realización de actividad que el resultado, que en este caso sería la mejoría o no de la condición física.

Pero, pese a lo anteriormente redactado, no toda realización de actividad física está relacionada con la salud. Para que una actividad física tenga un impacto beneficioso en nuestra salud ha de contar algunas características que podemos exportar de las ideas de Devís (2000):

- La actividad física de estar adaptada a las características personales, así como provocar satisfacción en el individuo.
- Debe promover la socialización entre iguales, para que de este modo ayude a motivar a los participantes y aumente su grado realización y frecuencia.
- La práctica debe llevar una progresión, partiendo de una actividad física moderada hasta una vigorosa.
- Debe ser habitual, para que llegue a formar parte de nuestro estilo de vida.
- Deben ser procesuales y no finalistas, es decir, hay que darle mayor importancia al desarrollo.
- Debe favorecer la autonomía a la hora de realizar actividad física orientada a la salud.

#### **4.8.1 ¿Cuándo tiene impacto la actividad física sobre la salud?**

A la hora de realizar actividad física, y que esta tenga un impacto en nuestra salud, se nos presenta un problema que es el grado de actividad física necesaria para que nuestra salud se vea beneficiada. Pues bien, en este apartado vamos a intentar resolver esto.

Revisando el documento del Ministerio de Educación y Ciencia y del Ministerio de Sanidad y Consumo (2008), y tras todo lo aprendido durante el transcurso del grado en Educación Primaria más concretamente, en la mención de Educación Física, podemos explicar el grado de actividad física del modo que veremos a continuación.

Para medir el grado de impacto que una actividad física tiene sobre el cuerpo debemos basarnos en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo), que hace referencia a lo siguiente:

- Frecuencia: es la cantidad de veces que realizamos actividad física, y que normalmente se refleja en veces a la semana.
- Intensidad: posiblemente es el factor más difícil de concretar, y es que se refiere al nivel de esfuerzo que nos requiere la actividad física. Este factor suele estar clasificado en leve, moderada y vigorosa.
- Tiempo: la duración de la práctica de actividad física.
- Tipo: hace referencia a la modalidad de actividad física, por ejemplo caminar, correr, nadar, etc.

Para que una actividad física tenga repercusión en la salud de niños y niñas en edad escolar, es necesario que realicen actividad física moderada al menos sesenta minutos al día, y todos los días de la semana. Además, sería conveniente que dos días a la semana esta actividad fuera de una intensidad vigorosa.

Ahora bien, determinar qué actividad es moderada y cual es vigorosa no es fácil. Veremos en las siguientes líneas cual es la diferencia entre estos dos grados de actividad física.

- ✓ Actividad física moderada.

Una actividad de grado moderado sería aquella en la que debemos de ser capaces de mantener una conversación durante el transcurso de la misma, pero con alguna que otra dificultad no muy grande.

También podemos considerar una actividad moderada cuando se encuentra entre el 40 y 59 por ciento de la reserva de ritmo cardíaco (FCR). Esto viene a decirnos en que intervalo de pulsaciones se encuentra nuestra actividad física moderada. Para conocer esto, primero debemos saber cuál es nuestro ritmo cardíaco máximo ( $FCM = 220 - \text{edad}$ ). Y del mismo modo cuál es nuestro ritmo cardíaco en reposo (pulsaciones por minuto en reposo). Tomando como ejemplo una persona de 10 años de edad, vemos como su ritmo cardíaco máximo sería 210 ( $220 - 10$ ), mientras que suponemos que su ritmo cardíaco en reposo es de 70 ( $FCRe = 70$ ). Por lo tanto, la reserva de ritmo cardíaco de este sujeto sería:  $FCM (210) - FCRe (70) = 140$  latidos por minuto.

Ahora ya podemos averiguar cuál es nuestro intervalo de pulsaciones para que consideremos moderada una actividad física. Para ello, debemos comprobar que corresponden el 40% ( $0.40 \times 140 = 56$ ) y el 59% ( $0.59 \times 140 = 82.6$ ) de la reserva de ritmo cardíaco. Ahora solo nos queda añadir a estos valores el ritmo cardíaco en reposo, que en nuestro caso es de 70, por lo que nos quedaría 126 ( $56 + 70$ ) y 152.6 ( $82.6 + 70$ ).

Por lo tanto, en el caso del sujeto, una actividad moderada sería aquella que llevase su ritmo cardíaco a unos valores entre 126 y 152.6 pulsaciones por minuto.

- ✓ Actividad física vigorosa.

Sería aquella actividad física que nos provoque jadeo o una falta de aliento a la hora de mantener una conversación en el transcurso de la actividad.

Siguiendo la teoría de la reserva de ritmo cardíaco que hemos visto en el apartado anterior, una actividad sería considerada de grado vigorosa cuando el ritmo cardíaco se encuentre entre el 60 y 84 por ciento de la reserva de ritmo cardíaco. Que siguiendo con el mismo sujeto de diez años se encontraría entre 154 y 187.6 latidos por minuto.

Toda aquella actividad que supere los 187,6 latidos por minuto, en el caso de nuestro sujeto, se consideraría actividad física muy vigorosa, y no sería demasiado recomendable.

## **4.9 CONTINUIDAD DE LOS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Dentro del fomento de la actividad física como herramienta para educar en el ocio, nos encontramos con un problema. Y este problema no es otro que la continuidad en el futuro de la realización de actividad física.

Pero este problema no es actual, como veremos a continuación, diferentes estudios realizados hace años, ya daban muestras de este problema, y llegaron a la conclusión de que aquellos individuos que realizaban actividad física y tenían un modo de ocio activo en su infancia, era más probable que en su vida de adultos siguieran llevando este tipo de ocio, realizando actividad física con frecuencia.

- Hacemos primero referencia a un estudio retrospectivo realizado en Gran Bretaña (Powel y Dysinger, 1987) donde se demuestra como aquellas personas

adultas que realizaban actividad física de una forma habitual, habían realizado actividad física en gran medida en su infancia, además de que habían padecido menos problemas de salud.

- Y en segundo lugar, nos fijamos en otra investigación realizada en Holanda (Van Mechelen y Kemper, 1995), donde se observó como aquellas personas que en edades comprendidas entre los 12 y 15 eran consideradas como activos o muy activos, tienen grandes posibilidades de participar de forma activa en actividades de ocio en la edad adulta.

Pues bien, Márquez (2004) reflexiona acerca de ello, y nos da unos ápices sobre de la importancia de trabajar la actividad física en la edad escolar. Y es que este aspecto al igual que cualquier otro relacionado con la conducta, puede ser algo que cambie con el paso del tiempo. Pero si esto se trabaja y desarrolla en la infancia, es más probable que en la edad adolescente o adulta se continúe realizando actividad física, del mismo modo que sería más difícil encontrarse con un adulto que realice actividad física con asiduidad si en su infancia no ha trabajado sobre este aspecto.

#### **4.10 IMPACTO EN LA EDAD ADULTA DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA**

En este punto, vamos a comprobar la relevancia que tiene el fomento de la actividad física en la infancia sobre la edad adulta. Podríamos decir, que vamos a comprobar o justificar este proyecto, ya que a través de un estudio realizado en España veremos la importancia de realizar actividad física en la infancia, llevando a cabo un ocio activo, ara que en la edad adulta el porcentaje de población sedentaria sea el menor posible.

Moscoso, Sánchez, Martín y Pedrajas (2015), realizan un estudio basándose en un agente clave que es la infancia del sujeto. Con ella relacionan el estilo de vida que llevan en la edad adulta con la que tuvieron en su infancia.

Un dato que nos ofrece este estudio, es que España tiene la tasa más alta de Europa de obesidad en personas menores de 24 años.

Destacan estos autores, que hace falta un análisis de aquellos factores que influyen en la inactividad del individuo. Si nos centramos en la realización de actividad física como

medio para un ocio activo, queda en evidencia que la pronta adquisición de regularidad en la actividad física en la infancia, es un hecho decisivo para que ésta continúe en el futuro de los sujetos. En la siguiente tabla queda reflejada la afirmación anterior, y es que podemos observar como aquellos individuos entrevistados que practicaban actividad física en su infancia, siguen realizándola con regularidad en el presente.

<i>Práctica física en el pasado</i>		<i>Práctica física en el presente</i>	
		Sí	No
De niño	Sí	79 %	58.5 %
	No	20.7 %	40.9 %
De joven	Sí	73.5 %	41.7 %
	No	26.2 %	58.3 %
De adulto	Sí	72.4 %	22.1 %
	No	27.6 %	77.5 %

*Fuente: Estudio n°26. Fundación Obra Social de La Caixa (2008)*

Podemos observar, como los valores de práctica física es mucho mayor en aquellos adultos que han practicado esta actividad en sus etapas anteriores de la vida. Siendo más de 7 de cada 10 individuos los que siguen realizando actividad física debido a que en su infancia la han practicado. Sin embargo, si nos vamos a los individuos que en su infancia no han practicado actividad física, no llegan a 3 de cada 10 individuos los que en su edad adulta realizan actividad física.

Por lo que queda demostrado a través de este estudio, la gran importancia que tiene el hecho de promover un ocio activo a través de la práctica de la actividad física en la infancia, ya que gracias a ello vamos a conseguir que la población en su futuro como adultos, sigan llevando a cabo un ocio activo ayudado por la práctica de actividad física.

#### **4.11. METODOLOGÍA SELECCIONADA PARA INTERVENCIÓN**

En este punto se va a especificar la metodología que pienso es la correcta para la puesta en práctica de este proyecto y la intervención educativa que conlleva. Debo comenzar hablando del modelo constructivista, ya que en esta propuesta daremos importancia a la acción del alumno para cumplir sus objetivos por medio de la experiencia. Es

fundamental que el alumno sea el principal constructor de su conocimiento, ya que de este modo la interiorización y comprensión de conocimientos tendrá un valor mayor.

Centrándonos ya en la propia metodología que se va a llevar a cabo durante el desarrollo de la propuesta didáctica de este proyecto, vamos a ver cómo debemos llevarla a cabo, partiendo de las ideas de Cuenca (2002), para concretar esas ideas en las herramientas metodológicas que se van a utilizar.

#### 1. Experiencias personales:

Los alumnos deben tener vivencias personales diversas para que tengan un correcto proceso de aprendizaje. Para ello debemos de ser capaces de proponer actividades diversas e integradas de tal modo que sean satisfactorias para nuestros alumnos, y con ello conseguiremos un buen aprendizaje por parte de los alumnos.

Como hemos visto con anterioridad en este trabajo, a la hora de promocionar la actividad física, debemos hacerlo desde una perspectiva holística que integra varias perspectivas, adquiriendo de cada una de ellas las características más importantes. Una de estas perspectivas es la mecanicista, de la que haremos uso a la hora de promocionar un gran volumen de actividades físicas que propicien un amplio abanico de experiencias personales a los alumnos.

#### 2. Aprendizaje satisfactorio:

Durante el proceso y el resultado de la propuesta didáctica, debemos conseguir un alto grado de satisfacción en los alumnos, ya que esto causará el interés de estos para seguir llevando a cabo actividades físicas a modo de ocio activo.

Para ello haremos uso de:

- Metodología lúdica: se trata de una buena herramienta para motivar a los alumnos y que su proceso de aprendizaje sea satisfactorio para ellos. El juego adaptando algunos parámetros tiene un importante valor educativo.

Además a través de esta metodología lúdica conseguiremos una mayor motivación en los alumnos, tanto a la hora de realizar actividad física durante el desarrollo de la intervención didáctica como en su realización como ocio en su tiempo libre.

### 3. Proceso con inicio, desarrollo y final:

Las experiencias de ocio deben de tener una primera fase donde se planifique la actividad y se pueda motivar y estimular a los individuos que van a formar parte de ella. Posteriormente, pasaremos a una segunda fase donde se profundizará en el conocimiento, es el momento de llevar a cabo la actividad planificada y comprobar los conocimientos que subyacen de ella, en este caso los propios de la actividad física y su relación con la salud. Para finalizar, llegamos a una tercera fase donde podremos evaluar la experiencia. Es el momento donde los alumnos podrán interiorizar los conocimientos a partir de la reflexión de la actividad llevada a cabo.

### 4. Participación y compromiso

Se debe potenciar que los alumnos sean partícipes activos de su aprendizaje, como augura el modelo constructivista. Además los alumnos deben sentirse comprometidos con el proceso de enseñanza-aprendizaje en el que están inmersos.

Para conseguir esto, se van a utilizar las siguientes herramientas metodológicas:

- Participación activa: es fundamental que los alumnos participen de manera activa para que de este modo se sientan parte del proceso en el que están inmersos. Los alumnos deben ser los principales protagonistas de su aprendizaje.
- Trabajo cooperativo: como hemos podido comprobar a lo largo del trabajo, una de las características del ocio es la socialización, por ello debemos proponer una metodología donde los alumnos trabajen entre iguales, ayudándose mutuamente y fortaleciendo los lazos afectivos.

## **4.12 EVALUACIÓN**

En un proyecto como este, no debemos centrarnos exclusivamente en el resultado final, ni tampoco en el grado de técnica con el que los alumnos llevan a cabo las actividades. En un proceso como el que se sigue, debemos conocer el desarrollo que llevan nuestros alumnos, así como el grado en que mejoran y aumentan sus conocimientos sobre el tema trabajado.

Para ello, los momentos de evaluación que debemos seguir, atendiendo a las ideas de Díaz (2005) y López (2006), son los siguientes:

- ✓ Evaluación inicial: debemos conocer el punto de partida de nuestros alumnos, partiendo de los conocimientos previos que tienen. De este modo, podremos adaptar la propuesta a los conocimientos y necesidades del alumnado.
- ✓ Evaluación procesual: se irá evaluando el proceso de la unidad didáctica de tal modo, que tengamos pleno conocimiento de cuál es el grado de desarrollo que tienen nuestros alumnos, así como de los conocimientos que van adquiriendo o en los que tienen dificultades.
- ✓ Evaluación final: gracias a ella sabremos si nuestros alumnos han adquirido los conocimientos planteados en la intervención educativa.

Para llevar a cabo esta evaluación utilizaremos estrategias con sus correspondientes instrumentos que permitan que esa evaluación sea objetiva. Además se marcarán una serie de criterios que los alumnos deberán haber superado al finalizar dicha propuesta.

- Estrategias e Instrumento de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica se va a llevar a cabo una observación directa sobre los alumnos durante el transcurso de las diferentes actividades que se llevarán a cabo. Pienso que se trata de la mejor opción a la hora de evaluar esta propuesta, ya que mi intención es que los alumnos vayan interiorizando la importancia que tiene la realización de la actividad física para el beneficio de nuestra salud. Y esto será más fácil de comprobar durante el transcurso de las sesiones. Quiero o pretendo que sean los alumnos quienes se vayan dando cuenta de los beneficios que nos proporciona la actividad física.

Los instrumentos con los cuales se van a evaluar a los alumnos, son el registro anecdótico y la lista de control, que podemos describir de la siguiente manera siguiendo las aportaciones de Díaz (2005) y López (2006):

- ✓ Registro anecdótico: consta de un cuaderno u hoja donde el maestro tiene el espacio necesario para reflejar aquello que ha sucedido a lo largo de la sesión.
- ✓ Lista de control: consiste en marcar una serie de ítems que evaluaremos durante el desarrollo de la sesión, y que podremos evaluar con escala numérica o con un carácter dicotómico en “sí”, “no” y “a veces”.

Para mi propuesta, he decidido crear una hoja de registro (Anexo 2) que integre estos dos instrumentos, donde habrá unos ítems concretos evaluables con carácter dicotómico (siempre, a veces, nunca), pero además tendremos un espacio donde poder anotar aquellos sucesos interesantes que hayan tenido lugar durante la sesión, como pueden ser aportaciones interesantes por parte de algún alumno o reflexiones satisfactorias acerca del tema trabajado.

Para finalizar la evaluación, se llevará a cabo una breve prueba escrita (Anexo 3) donde los alumnos podrán demostrar el grado de conocimiento que han adquirido así como la capacidad para interiorizar la necesidad de llevar a cabo un ocio activo.

- Criterios de evaluación

Para comprobar que los alumnos han superado satisfactoriamente la unidad didáctica propuesta, nos fijaremos en una serie de criterios de evaluación que he creado partiendo de aquellos que encontramos en la Ley Educativa, y estos son los siguientes:

1. Reconoce los beneficios de la actividad física sobre la salud.
2. Valora la importancia de llevar un modo de ocio activo.
3. Demuestra una actitud participativa a la hora de conocer nuevas actividades físico-deportivas.

El grado en que los alumnos superen estos criterios de evaluación demarcará si han superado o no satisfactoriamente la propuesta didáctica.

## 5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

### 5.1 ¿QUÉ PRETENDO CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA?

La intención principal que tiene esta unidad didáctica es la de intentar que los alumnos conozcan los beneficios de la actividad física, y de alguna manera, pueda fomentar la idea de disfrutar del ocio a través de las actividades físicas. Se intentará conseguir esto realizando y presentando a los alumnos diferentes alternativas para realizar actividad física, estas son las siguientes:

- **Juegos tradicionales:** Creo que es importante que los alumnos comprueben de primera mano que muchos de los juegos tradicionales o populares que ya conocen requieren de actividad física para conseguir los objetivos del mismo. Además, verán que con juegos tan conocidos como los tradicionales pueden realizar actividad física de forma sencilla.
- **Rugby:** Me parece interesante que los alumnos conozcan deportes que seguramente no conocían o que nunca han practicado, ya que es en la variedad de actividades o deportes donde los alumnos pueden encontrar la motivación y habituarse a su realización. Además se trata de un deporte considerado como masculino por muchas personas, por lo que intentaremos terminar con ese cliché.
- **El baile:** Del mismo modo que el rugby pero a la inversa. Por muchas personas es considerado como una actividad femenina y trataremos de terminar con ello. El baile es algo que podemos realizar de forma individual en nuestras casas o grupal en cualquier sitio, solo necesitamos música y unos pañales de baile. Además se trata de una actividad física muy completa.
- **Ultimate frisbee:** Se trata de un deporte alternativo que seguramente la mayoría de alumnos desconozcan. Estos deportes alternativos normalmente no cuentan con federaciones que los publiciten o no tienen la suficiente influencia para darse a conocer. Es interesante que los alumnos conozcan estos tipos de deporte, ya que es posible que nunca se hayan relacionado con estos deportes pero sin embargo sea de su agrado y de este modo realicen actividad física de forma habitual. Además en el caso del ultimate frisbee apenas necesitamos material para su realización y las reglas son muy sencillas.

Con estas actividades, el objetivo de que conozcan diferentes formas de realizar actividad física, ya sea mediante el juego o los deportes, queda cumplido. La intención es proporcionar diversidad de actividad física.

Pero también, debemos de concienciar a los alumnos de que la actividad física es beneficiosa para su salud, de modo que en cada sesión y con cada actividad citada anteriormente, llevaremos a cabo una reflexión crítica de si ese juego puede considerarse actividad física y los motivos de que sea beneficiosa para nosotros.

## **5.2 CONCRECCIÓN EN SESIONES**

La unidad didáctica realizada consta de cinco sesiones con una duración estimada de 50 minutos, teniendo en cuenta el tiempo que se pierde en lo que se recoge y entrega a los alumnos en sus respectivas aulas.

El desarrollo, planificación y concreción de cada sesión podemos encontrarlo en el Anexo 1.

Respecto al contenido de las sesiones, a continuación detallaré su contenido:

- Sesión 1: Actividad física, salud y juegos tradicionales.

En esta sesión se va a llevar a cabo una presentación del tema que se va a trabajar en la UD, además intentaremos conocer cuál es la relación de los alumnos con la actividad física y el deporte para que, a partir de aquí, podamos explicar algunos conceptos relacionados con la actividad física y la salud.

Además, se pondrán en prácticas juegos tradicionales para que los alumnos vean que con ellos se realiza actividad física, y que ellos pueden realizarlos sin ningún problema.

- Sesión 2: Conociendo el rugby.

En esta sesión vamos a comenzar a conocer un deporte como es el rugby. Me parece interesante trabajar este deporte ya que se trata de un gran deporte y que no tiene la promoción de la que sí que disfrutan otros deportes en el ámbito escolar. Además, se trata de un deporte tachado erróneamente en numerosas ocasiones como masculino, y desde aquí pretendemos acabar con ello.

Se tendrá incidencia en los conceptos de actividad física y salud que se trabajan en la unidad.

- Sesión 3: Rugby total.

Continuamos con el rugby, ya que es un deporte con varios conceptos que trabajar y es interesante que los alumnos conozcan la mayoría para que puedan mostrar interés en seguir practicando este deporte.

Se tendrán en cuenta los conceptos de actividad física y salud que se trabajan en el desarrollo de la unidad.

- Sesión 4: Ultimate frisbee

Se trata de una sesión donde trabajaremos con un deporte alternativo como el ultimate frisbee. Seguramente sea un deporte desconocido por todos o la gran mayoría de los alumnos, por lo que causará gran interés en ellos.

Se trabajaran también los conceptos de salud y actividad física que se desarrollan en la unidad.

- Sesión 5: Bailemos

Al contrario que pasa con el rugby, en numerosas ocasiones se tacha el baile como una actividad femenina, por lo que muchos niños puede que nunca hayan tenido oportunidad de realizarla. Será interesante ver si esta actividad puede despertar el interés tanto de niños y niñas como una opción para realizar actividad física.

Al igual que en las sesiones anteriores se trabajaran los conceptos relacionados con la actividad física y la salud.

## 6. CONCLUSIONES

La primera conclusión que obtengo tras la realización de este proyecto, es la importancia que tiene educar el ocio de los niños de nuestra sociedad a través del fomento de la actividad física. Y es que, además de obtener numerosos beneficios gracias a ella, también evitamos posibles enfermedades provocadas por el sedentarismo. Además, desde el área de Educación Física tenemos gran poder para realizar este fomento de actividad física y que nuestros alumnos interioricen los beneficios de la actividad física para que sean autónomos a la hora de realizar dicha actividad. Del mismo modo, es de vital importancia que interioricen los conocimientos trabajados para que puedan ponerlo en práctica en el presente y en su futuro.

Este trabajo también me ha hecho comprender que, aunque como ya he dicho, la Educación Física tiene un gran poder en el tema de la salud, no debe ser la única área del currículo donde se trabaje, pues se debe trabajar de una forma transversal en todas las áreas posibles, para que de este modo los alumnos comprendan la importancia de cuidar su salud ya sea a través de la actividad física, de una dieta equilibrada, de evitar sustancias perjudiciales, etc.

La selección del tema a tratar fue bastante simple, ya que revisando lo trabajado en los períodos de prácticas del grado, y revisando diferentes unidades didácticas de Educación Física a las que he tenido acceso, comprendí que se trataba de un tema o contenido poco trabajado dentro de las aulas de primaria, y que sin embargo, me parece fundamental que se trabaje.

En relación a la edad seleccionada para llevar a cabo este proyecto, me decanté por el tercer curso porque pienso que es una edad donde los alumnos tienen los conocimientos necesarios sobre el propio cuerpo como para que sean capaces de interiorizar los contenidos que se van a trabajar. Además es una edad donde van teniendo más carga de trabajo escolar y acceso a las nuevas tecnologías y deben aprender a compaginar todo ello, de tal modo que organicen su tiempo para poder llevar a cabo la actividad física necesaria en su vida. También se trata de una edad donde algunos alumnos ya pertenecen a entidades deportivas que les ayudan a completar este tiempo destinado a la actividad física, pero que también nos podemos encontrar con alumnos que no realizan ningún tipo de actividad física, por desconocimiento de la importancia que tiene o de

sus beneficios, o simplemente por el desconocimiento de deportes o actividades físicas que sean de su agrado. Me parece una edad ideal para que conozcan esa actividad que les llene como personas y quieran hacer de ella la herramienta para realizar actividad física.

La estructura del trabajo parte de los objetivos que me propongo con el mismo, y progresivamente se van reflejando los conocimientos e informaciones necesarias para poder hacerlo realidad, realidad que se hará efectiva mediante la realización de la Unidad Didáctica. Para ello, he consultado diferentes publicaciones en las que los autores de las mismas reflejan diferentes contenidos sobre el tema trabajado. De ellos he seleccionado los que me han parecido más oportunos o enriquecedores para mí como autor de este proyecto.

La unidad didáctica propuesta en este proyecto, se ha realizado con la intención de que no sea necesario mucho material, de modo que pueda llevarse a cabo en cualquier centro escolar y pueda adaptarse a todos los alumnos. Además, las actividades llevadas a cabo en las sesiones, están pensadas para que los alumnos que las realicen puedan tener autonomía a la hora de realizarlas fuera del centro escolar. Y otras actividades donde los alumnos pueden encontrar un club, asociación o grupo de personas que las realicen, y donde puedan realizarla ellos también. En esta unidad, también se trata de conseguir que los alumnos adquieran una serie de experiencias positivas relacionadas con las prácticas físico-deportivas de tal modo que se puedan sentir atraídos por ellas. Pienso que el modo de llevar a cabo esta propuesta conseguirá con dicho objetivo.

Se han propuesto una serie de actividades que serán desconocidas por parte de la gran mayoría de los alumnos, y otras donde el sexo del individuo, por la percepción de la sociedad, pueda provocar el impedimento para practicarlas. De este modo, los alumnos comprobarán en primera persona que las actividades físico-deportivas no dependen del sexo de las personas para su realización, y que deben probar cuantas actividades crean convenientes hasta dar con una que les satisfaga en su práctica y les ayude en su bienestar y salud.

Creo que la propuesta didáctica realizada, conseguirá cumplir los objetivos del trabajo, ya que además de proponer diferentes actividades físico-deportivas, también se otorgan una serie de conocimientos para que los alumnos tengan la autonomía necesaria para saber si una actividad que van a realizar o que están realizando, es saludable para ellos.

Es posible que con las actividades planteadas, algún individuo no encuentre una con la cual se encuentre cómodo y pretenda realizarla de un modo continuo. Sin embargo creo que esto es difícil que ocurra, ya que entre las actividades propuestas encontramos juegos, actividades físicas, deportes alternativos y deportes. De tal modo que el abanico de propuestas es lo suficientemente amplio como para que los alumnos muestren interés en su puesta en práctica, o que den pie a seguir probando diferentes alternativas que les sean útiles y satisfactorias a la hora de realizar actividades que tengan un beneficio en su salud.

Además con esta propuesta, se intenta y pienso que se conseguirá en menor o mayor porcentaje, que los alumnos comprendan que es necesario llevar un ocio activo para que su salud sea la mejor posible, y eviten problemas que pueden aparecer en consecuencia de llevar un ocio pasivo o insano. Se pretende que los alumnos tengan las herramientas necesarias para llevar a cabo este citado ocio activo.

Para concluir, quisiera señalar que la realización de un trabajo como este, nos permite poner a prueba lo aprendido durante el Grado que hemos cursado, pudiendo además ampliar algunos conocimientos gracias a la diversidad de fuentes de información que consultamos para su realización. Además, la propuesta didáctica, se trata de un material que podremos consultar en nuestro futuro como docentes, ya sea para ponerlo en práctica en un centro escolar, y como punto de partida o de referencia para trabajar este tema dentro de las aulas.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Bantulá Janot, J., Mora Verderry, J.M. (2002). *225 juegos multiculturales para un mundo global*. Barcelona: Paidotribo.
- ✓ Brightbill, C.K. (1961). *Man and Leisure*. Prentice-hall.
- ✓ Cagigal, J.M. (1971). *Ocio y deporte en nuestro tiempo*. Universidad de Salamanca. Salamanca. pp 83-129.
- ✓ Cuenca Cabeza, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio*. Universidad de Deusto. Bilbao.
- ✓ Cuenca Cabeza, M. (2002). La educación del ocio: el modelo de intervención UD. En C. de la Cruz (Ed.) *Educación del ocio. Propuestas internacionales*. Universidad de Deusto. Bilbao
- ✓ Cuenca Cabeza, M. (2004). *Pedagogía del ocio: Modelos y propuestas*. Universidad de Deusto. Bilbao.
- ✓ Delgado Fernández, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- ✓ Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde
- ✓ Devís, J., Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte, vol. 4*. Páginas 71 – 86.
- ✓ Díaz Lucea, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Barcelona: Inde
- ✓ Dumazedier, J. (1971). *Realidades del ocio e ideología*. En la obra *ocio y sociedad de clases* de varios autores. Barcelona. Pág. 20.
- ✓ Encuesta Nacional de Salud Española (2008)
- ✓ Fox, K. (1991). *Physical education and its contribution to health and well-being*. En N. Armstrong y A. Sparkes (eds.). *Issues in Physical Education* (pp. 123-138). Londres: Cassell
- ✓ Fraile Aranda, A. (2004). *Actividad física y salud: educación primaria*. Valladolid: Junta de Castilla y León.
- ✓ Fundación Obra Social de La Caixa (2008). Estudio nº. 26. En Moscoso Sánchez, D., Sánchez García, R., Martín Rodríguez, M., Pedrajas Sanz, N. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los

- estilos de vida y el ocio en la juventud española. *EMPIRIA. Revista de metodología de Ciencias Sociales*. Nº 30. Pp. 81.
- ✓ Fusté Masuet, X. (2004). *Juegos de iniciación a los deportes colectivos*. Barcelona: Paidotribo.
  - ✓ García Fernando, M. (1990) “*Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*”. Alianza deporte. Madrid.
  - ✓ García Ferrando, M. (1996). Las prácticas deportivas de la población española 1976-1996. En Sánchez, R. y cols. *La actividad física y el deporte en un contexto democrático. (1976-1996)* (pp. 9-26). Pamplona: AIESAD
  - ✓ Guardia Martínez, F.J. (2000). El abordaje de la salud en la práctica educativa de la Educación Física. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud* (pp. 133-149). Jerez: FETE-UGT
  - ✓ Henz, H. (1976). *Tratado de pedagogía sistemática*. Editorial Herder, Barcelona.
  - ✓ Instituto de la Mujer. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. (2007). *Uso del tiempo, estereotipos, valores y actitudes*. Madrid, España.
  - ✓ Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)
  - ✓ López Pastor, V.M. (2006). *La evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Miño y Dávila, Madrid.
  - ✓ Márquez, S. (2004). *Adherencia al ejercicio físico: determinantes, modelos y estrategias de mantenimiento*. Domus 11/12, 93-116.
  - ✓ Márquez, S., Gartachea, N.(2009). *Actividad física y salud*. Díaz de Santos, Madrid.
  - ✓ Márquez, S., Rodríguez, J., De Abajo, S. (2006). *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física*. Apunts: Educación física y deportes. Nº83. Pp. 12-24
  - ✓ Ministerio de Educación y Ciencia; Ministerio de Sanidad y Consumo. (2008). *Actividad física salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid, España.
  - ✓ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). *Encuesta Nacional de Salud de España 2011/2012*. Madrid, España.

- ✓ Morales Cevidanes, M.A. (2010). *Adolescencia y deporte. Propuestas para un ocio saludable*. Alcalá de Guadaíra: MAD.
- ✓ Moreno Martínez, R. (1998). *Juegos tradicionales de nuestra niñez*. Valladolid: Ámbito.
- ✓ Moscoso Sánchez, D., Sánchez García, R., Martín Rodríguez, M., Pedrajas Sanz, N. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *EMPIRIA. Revista de metodología de Ciencias Sociales*. Nº 30. Pp. 77-108
- ✓ ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- ✓ Ortí Ferreres, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: Inde.
- ✓ Pedró i Garcia, F. (1984). *Ocio y tiempo libre ¿Para qué?*. Barcelona: humanitas.
- ✓ Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. Universalización de la Cultura Física, Cuba.
- ✓ Powell, K. y Dysinger, W.(1987). Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity. *American journal of preventive medicine*, 3, 276-281.
- ✓ Puig Rovira, J.M., Trilla Bernet, J. (1996). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- ✓ Ruskin, H. y Sivan, A. (1995). *Leisure Education. Towards the 21st century* , Brigham Young University, Provo, Ut.
- ✓ Stettler, N. Signer, T.M. Suter, P.M. (2004). *Electronic Games and Environmental Factors Associated with Childhood Obesity in Switzerland*.
- ✓ Timón Benítez, L.M., Hormigo Gamarro, F. (2010). *La salud en la escuela: Actividades educativas para el fomento de la salud*. Wanceulen.
- ✓ Van Mechelen, W. y Kemper, H. (1995). Habitual physical activity in longitudinal perspective. In *The Amsterdam Growth Study: A longitudinal analysis of health, fitness and lifestyle*. Champaign: Human Kinetics. Pp. 135-158
- ✓ Weber, E. (1969). *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid, Editora Nacional.

- ✓ WLRA (1994), “International Charter for Leisure Education”, ELRA (European Leisure and Recreation Association), summer, 13-16. Edición en español en Cuenca, M. (2004). Pedagogía del ocio: Modelos y Propuestas. Universidad de Deusto, Bilbao: pp. 315-324.

## 8. ANEXOS

### 8.1. ANEXO 1: SESIONES UNIDAD DIDÁCTICA

<b>SESIÓN 1. “ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y JUEGOS TRADICIONALES”</b>	
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprensión de los beneficios de la actividad física en nuestra salud.</li> <li>▪ Conocimiento de la actividad física moderada y vigorosa.</li> <li>▪ Conocimiento de la zona de actividad física moderada y vigorosa personal.</li> <li>▪ Conocimiento de que los juegos tradicionales o populares son actividades físicas.</li> <li>▪ Participación activa durante la sesión.</li> <li>▪ Reflexión crítica sobre la actividad física realizada y su beneficio en la salud.</li> </ul>
Metodología	Vamos a trabajar a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Las actividades se llevarán a cabo de una forma lúdica. En algún momento, cuando sea estrictamente necesario se utilizará el mando directo.
Agrupamiento	Las agrupaciones que se llevarán a cabo en esta sesión serán: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pequeño grupo de 5 personas (Las cuatro esquinas)</li> <li>▪ Grupos medianos de 12 personas (Polis y cacos)</li> <li>▪ Gran grupo (El látigo, explicaciones y reflexiones)</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria y cancha deportiva
Material	Material necesario para explicación, conos, petos, aros y cuerda.
<b>Desarrollo de la sesión</b>	
Momento encuentro	Buscamos a los alumnos en su respectiva aula, donde nos quedaremos al realizar una parte de la sesión dentro del aula. Tras terminar esta parte, nos dirigimos de forma ordenada hacia la cancha deportiva. Siguiendo con la rutina marcada, los alumnos dejarán el neceser en la zona acordada y nos reuniremos en el centro de la cancha.
Animación	<p>Al tratarse del inicio de esta unidad, nos quedaremos en clase para trabajar una serie de cosas que se detallan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Breve presentación de la Unidad Didáctica que trabajaremos durante las siguientes clases.</li> <li>✓ Se llevará a cabo una rueda de preguntas, que los alumnos contestaran levantando la mano, acerca de su relación con la actividad física. las preguntas serán del tipo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Quién realiza actividad física o deporte cinco días a la semana? ¿... cuatro días? Y así sucesivamente.</li> <li>○ ¿Quién pertenece a un club o asociación donde haga actividad física? ¿Cuáles son?</li> <li>○ ¿Una parte de la salud depende de la realización de actividad física, sí o no? ¿por qué?</li> </ul> </li> <li>✓ Explicaremos los beneficios de la actividad física y los problemas que nos puede causar no realizarla. Siempre partiendo de los conocimientos previos de nuestros</li> </ul>

	<p>alumnos a través de un brainstorming.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explicación, partiendo de los conocimientos previos de lo que es la actividad física moderada vigorosa. Además, en una hoja, y con la ayuda del profesor, calcularán sus porcentajes de la reserva del ritmo cardíaco personales de la actividad física moderada y vigorosa.</li> </ul>
Parte central	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Las cuatro esquinas</u> En grupos de 5 jugadores. Cada grupo dispondrá de una zona con cuatro aros separados por cinco metros aproximadamente formando un cuadrado y uno en el centro. Cada jugador se coloca dentro de un aro. El juego consiste en que los jugadores que están en las esquinas se cambien de aro y el del medio intente colocarse en uno de ellos. El jugador que se quede sin esquina pasará al centro.</li> <li>✓ <u>Polis y cacos</u> En este juego hay dos equipo, uno son los polis y otros los cacos. El juego consiste en que los policías tienen que pillar a los cacos, y los cacos intentar no ser pillados, ya que si son pillados irán a la cárcel, donde solo pueden ser salvados si un compañero caco les toca la mano. El campo de juego estará delimitado según las características del grupo. El juego termina cuando todos los cacos han sido pillados, una vez haya ocurrido esto, se intercambiarán los papeles.</li> <li>✓ Nos tomaremos las pulsaciones, para comprobar si con esta actividad física hemos entrado en la zona moderada o vigorosa.</li> </ul>
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>El látigo</u> Los jugadores forman un corro excepto aquel que se la queda que permanecerá en el centro del corro. El jugador que la queda, tendrá que intentar pillar a otros participantes moviendo la cuerda por el suelo en forma circular. Los demás participantes tendrán que evitar ser pillados saltando esta cuerda. Aquel jugador que es pillado pasa a quedársela.</li> <li>✓ A continuación, nos reuniremos en grupo para reflexionar acerca de estos juegos, si le consideramos actividad física y si es beneficioso para nuestra salud.</li> </ul>
Momento despedida	Siguiendo la rutina habitual, procedemos de forma ordenada a realizar los hábitos de ase pertinentes. Una vez realizados nos dirigimos al aula respectiva.
<b><i>Evaluación, tratamiento a la diversidad, reformulación de la sesión</i></b>	
Dificultades proceso aprendizaje	
Dificultades en el proceso de enseñanza	
Replanteamiento de la sesión	

<b>SESIÓN 2. “ CONOCIENDO EL RUGBY”</b>	
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento del deporte del rugby.</li> <li>▪ Realización de juegos introductorios al rugby.</li> <li>▪ Comprensión de que realizar deportes favorece nuestra salud.</li> <li>▪ Participación activa durante la sesión.</li> <li>▪ Reflexión crítica sobre la actividad física realizada y su beneficio en la salud.</li> </ul>
Metodología	Vamos a trabajar a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Las actividades se llevarán a cabo de una forma lúdica.
Agrupamiento	<p>Dependerá de la actividad que se lleve a cabo, en la sesión encontraremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individual (Píllame si puedes Lomu)</li> <li>▪ Pequeños grupos de 5 personas (Relevos ovalados)</li> <li>▪ Grupos medianos de 12 personas (Rugby invasión)</li> <li>▪ Gran grupo (Brainstorming, reflexión y el haka)</li> </ul>
Espacio	La sesión se llevará a cabo en el patio
Material	Balones de rugby (al menos uno cada dos alumnos), petos, conos, colchonetas, fichas del haka.
<b>Desarrollo de la sesión</b>	
Momento encuentro	Buscamos a los alumnos en su respectiva aula, en este caso nos quedaremos en el aula durante aproximadamente diez minutos para llevar a cabo la presentación del rugby.
Animación	Se llevará a cabo una presentación del rugby, para ello los alumnos realizarán un <u>“brainstorming”</u> donde cada uno irá exponiendo lo que conocen de este deporte, para posteriormente entre todos, hacer una descripción lo más completa posible.
Parte central	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Píllame si puedes Lomu</u> Primera toma de contacto con el balón ovalado. Este juego se trata de un pilla-pilla, pero en este caso aquel que tiene que pillar deberá llevar en sus manos el balón, y para pillar deberá tocar con el balón, sin lanzamiento, el cuerpo de sus compañeros. A medida que avanza el juego se irán introduciendo más balones, es decir, cada vez pillarán más personas.</li> <li>✓ <u>Relevos ovalados</u> Se divide la clase en grupos de cinco o seis alumnos, que se colocaran cada uno en un cono situado a 10 metros uno de los otro en línea recta. Al final de dicha recta y a otros 10 metros del último cono habrá una zona de colchonetas. La actividad consiste en que el primer jugador debe lanzar el oval al jugador del siguiente puesto y una vez que este ha recibido el balón, el primer jugador correrá hasta el puesto del segundo y le tocará la espalda, para que el segundo pueda repetir la acción con el tercer jugador y así sucesivamente. El ultimo jugador, una vez haya</li> </ul>

	<p>recibido el balón y le haya tocado la espalda su compañero, deberá correr con el balón en las manos hacia la zona de colchonetas y realizar un ensayo. Los integrantes de cada grupo pasarán por todos los puestos.</p> <p>✓ <u>Rugby-invasión</u>          Juego similar a invasión o atrapar la bandera. En este caso la clase se dividirá en dos equipos equitativos, y el objetivo del juego es robar los dos balones de rugby que tiene el equipo contrario en su campo, que estará dividido en dos zonas. Si los jugadores se encuentran sin balón, podrán ser pillados solamente en la parte del campo de equipo contrario, si esto ocurre, deberán permanecer quietos hasta que un compañero les choque la mano para volver a participar en el juego. Sin embargo, cuando los jugadores tienen balón, podrán ser pillados en cualquier zona del campo, para conseguir llevar el balón hasta su zona, deberán ir pasándoselo entre los compañeros, ya que si son pillados con el balón en las manos, este volverá a su punto de origen.</p> <p>✓ Nos tomaremos las pulsaciones para ver si esta actividad física nos ha ayudado a entrar en la zona de actividad física moderada o vigorosa.</p>
Vuelta a la calma	<p>✓ <u>El haka</u>          Como actividad de vuelta a la calma, realizaremos una breve explicación, siempre partiendo de los conocimientos previos del alumnado sobre “el haka”. Una vez comprendido este concepto, enseñaremos los pasos y la letra de esta danza. Ayudándonos de la ficha “bailando el haka”. (ANEXO 4)</p> <p>✓ Reunidos todos los alumnos, llevaremos a cabo una breve reflexión sobre si la realización de deporte ayuda a nuestra salud. Y en este caso, hablaremos específicamente del rugby.</p>
Momento despedida	Siguiendo la rutina habitual, procedemos de forma ordenada a realizar los hábitos de ase pertinentes. Una vez realizados nos dirigimos al aula respectiva.
<b><i>Evaluación, tratamiento a la diversidad, reformulación de la sesión</i></b>	
Dificultades en el proceso de aprendizaje	
Dificultades en el proceso de enseñanza	
Replanteamiento de la sesión	

<b>SESIÓN 3. “RUGBY TOTAL”</b>	
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento del deporte del rugby.</li> <li>▪ Realización de juegos introductorios al rugby.</li> <li>▪ Comprensión de que realizar deportes favorece nuestra salud.</li> <li>▪ Participación activa durante la sesión.</li> <li>▪ Reflexión crítica sobre el deporte realizado y su beneficio en la salud.</li> <li>▪ Simulación de juego real de este deporte.</li> </ul>
Metodología	Vamos a trabajar a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Las actividades se llevarán a cabo de una forma lúdica. En algún momento, cuando sea estrictamente necesario se utilizará el mando directo.
Agrupamiento	Los agrupamientos que se llevarán a cabo serán los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individual (que explota el oval, realización de la ficha)</li> <li>▪ Pequeños grupos de 4-5 personas (A palos)</li> <li>▪ Grandes grupos de aproximadamente 12 personas (Rugby canadiense)</li> <li>▪ Gran grupo (Reflexión crítica)</li> </ul>
Espacio	Cancha deportiva
Material	Balones de rugby (10-12), conos, cestas o cajas, plots, petos.
<b>Desarrollo de la sesión</b>	
Momento encuentro	Buscamos a los alumnos en su respectiva aula, y nos dirigimos de forma ordenada hacia la cancha deportiva. Siguiendo con la rutina marcada, los alumnos dejarán el neceser en la zona acordada y nos reuniremos en el centro de la cancha.
Animación	<p>✓ <u>¡Qué explota el oval!</u> Se repartirán balones a 8 alumnos. Todos los participantes se moverán libremente por el campo delimitado. Los alumnos que tienen balón, deben llevarlo cogido de las manos. Cuando estos se crucen con otro compañero que no tiene balón, gritarán su nombre y les entregarán el balón sin que este caiga al suelo. Al cabo de un tiempo, aproximadamente dos minutos, el profesor gritará “Ka mate”, entonces aquellos alumnos que tienen balón intentarán pillar a aquellos que no lo tienen. Después de cada “Ka mate” se podrán introducir más balones si el juego lo requiere.</p>
Parte central	<p>✓ <u>¡A palos!</u> Con la ayuda de picas, simularemos la meta del rugby en forma de “H”, conocida como palos. Se formarán equipos de cuatro alumnos, y cada uno de ellos tendrá su propia “H” colocada a unos 10 metros de su zona de golpeo. Los miembros de cada equipo, irán golpeando a palos de manera ordenada y alternada, y cada vez que anoten se les sumarán un punto. Cada miembro realizará dos golpes, después se realizará una breve pausa para contabilizar los puntos y ajustar la distancia de golpeo si fuese necesario. Para realizar el golpeo nos ayudaremos de plots o algún objeto que se asimile, para facilitar el golpeo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>El rugby “canadiense”</u> Adaptando el juego de pelota canadiense, vamos a llevar a cabo una simulación de juego real. En este juego, tendremos un campo delimitado y dos equipos. El objetivo del juego será conseguir llevar el balón hasta una cesta situada en la zona de ensayo, donde el equipo defensor no podrá entrar. Pondremos en práctica todo lo aprendido. Para poder conseguir el objetivo los miembros de cada equipo deberán ir pasándose el balón para que el otro equipo no les intercepte, si nos “placan” (tocamos con la mano el cuerpo del jugador) mientras tenemos el balón, este pasará al equipo contrario. Si el balón sale por la línea de banda, este pasará al equipo contrario. Si un equipo consigue un ensayo, realizará un golpeo a palos, haciendo uso de las “H” formadas para la actividad anterior.</li> <li>✓ Nos tomaremos las pulsaciones para ver si esta actividad física nos ha ayudado a entrar en la zona de actividad física moderada o vigorosa.</li> </ul>
Vuelta a la calma	Llevaremos a cabo una reflexión crítica acerca de los beneficios del deporte hacia nuestra salud, y si en este caso, el deporte realizado en la sesión es beneficioso para nosotros.
Momento despedida	Siguiendo la rutina habitual, procedemos de forma ordenada a realizar los hábitos de ase pertinentes. Una vez realizados nos dirigimos al aula respectiva.
<b><i>Evaluación, tratamiento a la diversidad, reformulación de la sesión</i></b>	
Dificultades en el proceso de aprendizaje	
Dificultades en el proceso de enseñanza	
Replanteamiento de la sesión	

<b>SESIÓN 4. “ULTIMATE FRISBEE”</b>	
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento del deporte alternativo ultimate fresbee.</li> <li>▪ Comprensión de que realizar deportes favorece nuestra salud.</li> <li>▪ Participación activa durante la sesión.</li> <li>▪ Reflexión crítica sobre el deporte realizado y su beneficio en la salud.</li> </ul>
Metodología	Vamos a trabajar a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Las actividades se llevarán a cabo de una forma lúdica. En algún momento, cuando sea estrictamente necesario se utilizará el mando directo.
Agrupamiento	Los agrupamientos en esta sesión serán de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Individuales (ultimate pilla-pilla, a ver quién llega más lejos)</li> <li>✓ Grupos medianos de unas 6 personas (ultimate frisbee)</li> <li>✓ Gran grupo (presentación y reflexión)</li> </ul>
Espacio	Cancha deportiva
Material	10 frisbees, petos, tizas , conos,
<b>Desarrollo de la sesión</b>	
Momento encuentro	Buscamos a los alumnos en su respectiva aula, y nos dirigimos de forma ordenada hacia la cancha deportiva. Siguiendo con la rutina marcada, los alumnos dejarán el neceser en la zona acordada y nos reuniremos en el centro de la cancha.
Animación	<p>Presentaremos este juego llamado “ultimate frisbee” e intentaremos averiguar aquello que los alumnos pudiesen conocer sobre él. Una vez comprendido en que consiste este deporte, pasaremos a la primera actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Ultimate pilla-pilla</u> Con frisbee y con algunas normas del “ultimate frisbee”, vamos a jugar al pilla-pilla de la siguiente manera. En un campo delimitado van a ser encargados de pillar alrededor de seis alumnos, pero su modo de pillar será lanzando el frisbee para que contacto con el cuerpo de los compañeros (siempre por debajo de la cabeza). Además, aquel que tiene que pillar no podrá moverse mientras tiene el frisbee en las manos, para poder moverse deberá darse autopases o ir a recoger el frisbee si ha fallado un lanzamiento. Cuando pilla a alguien se intercambian los papeles. Se podrán ir añadiendo más frisbees y delimitar el campo según las necesidades del juego.</li> </ul>
Parte central	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Afinando la puntería</u> Los alumnos agrupados en grupos de tres se distribuirán libremente por el campo. Entre ellos deberán ir lanzándose el frisbee, probando diferentes modos de lanzamiento y de recepción. Aquel grupo que consiga 9 pases seguidos sin que caiga al suelo se anotará un punto. La distancia mínima será de 5 metros aproximadamente entre los componentes.</li> </ul>

	<p>✓ <u>Jugamos al ultimate frisbee</u> Se llevará a cabo la puesta en práctica de este deporte alternativo que consiste en un juego dentro de un campo delimitado donde en sus extremos se encuentran las zonas de anotación, donde tenemos que conseguir llevar el frisbee mediante pases, evitando que caiga al suelo y que lo intercepten los rivales.</p> <p>Las normas de este juego son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dos equipos, uno defiende y el otro ataca.</li> <li>▪ Límite de diez segundos para pasar el frisbee.</li> <li>▪ El equipo atacante mantiene la posesión del disco hasta que este caiga al suelo, salga fuera del perímetro del campo de juego, es retenido durante más de 10 segundos por un jugador atacante o es interceptado por el equipo defensor; en este caso el equipo que estaba en defensa se convierte en equipo atacante y el equipo que acaba de perder la posesión del disco en equipo defensor.</li> <li>▪ El defensor no puede tener contacto físico para con el atacante para interceptar el frisbee, solo puede interceptar mientras está en el aire.</li> </ul> <p>✓ Nos tomaremos las pulsaciones para ver si esta actividad física nos ha ayudado a entrar en la zona de actividad física moderada o vigorosa.</p>
Vuelta a la calma	<p>✓ <u>¿Quién llega más lejos?</u> Situados en una línea horizontal todos, y lanzando el frisbee de forma alternativa, comprobaremos quien es aquel alumno que llega más lejos lanzando el frisbee. Para ello, el primer alumno que lanza, lanzará su frisbee y se colocará en el lugar donde ha caído, a continuación pasará el frisbee a sus compañeros y seguirán la dinámica. Podemos ir lanzando en grupos de cinco para agilizar el proceso.</p> <p>✓ A continuación, nos reuniremos en grupo para reflexionar acerca de este deporte, si le consideramos actividad física y si es beneficioso para nuestra salud.</p>
Momento despedida	<p>Siguiendo la rutina habitual, procedemos de forma ordenada a realizar los hábitos de ase pertinentes. Una vez realizados nos dirigimos al aula respectiva.</p>
<b><i>Evaluación, tratamiento a la diversidad, reformulación de la sesión</i></b>	
Dificultades en el proceso de aprendizaje	
Dificultades en el proceso de enseñanza	
Replanteamiento de la sesión	

<b>SESIÓN 5. “¡BAILEMOS!”</b>	
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimiento del baile como actividad física.</li> <li>▪ Conocimiento del baile tradicional ruso “La troika”.</li> <li>▪ Conocimiento del baile Zumba.</li> <li>▪ Realización de diferentes bailes.</li> <li>▪ Comprensión de que realizar actividad física favorece nuestra salud.</li> <li>▪ Participación activa durante la sesión.</li> <li>▪ Reflexión crítica sobre la actividad física realizada y su beneficio en la salud.</li> </ul>
Metodología	Vamos a trabajar a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Las actividades se llevarán a cabo de una forma lúdica. En algún momento, cuando sea estrictamente necesario se utilizará el mando directo.
Agrupamiento	Los agrupamientos de esta sesión serán los siguientes <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individual (Estatuas)</li> <li>▪ Pequeños grupos de tres personas (La troika)</li> <li>▪ Gran grupo (Zumbandeando, reflexión crítica)</li> </ul>
Espacio	Aula de psicomotricidad
Material	Equipo de música, canciones “La troika” y “Pura vida- Don Omar”, canción con diferentes ritmos.
<b>Desarrollo de la sesión</b>	
Momento encuentro	Buscamos a los alumnos en su respectiva aula, y nos dirigimos de forma ordenada hacia el aula de psicomotricidad. Siguiendo con la rutina marcada, los alumnos dejarán el neceser en la zona acordada y nos reuniremos en el centro de la cancha.
Animación	Llevaremos a cabo una breve explicación sobre la sesión que vamos a llevar a cabo, y comprobaremos los conocimientos previos que tienen los alumnos acerca del baile. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>La troika</u> Llevaremos a cabo esta danza rusa. Y para ello, empezaremos escuchando un trozo de la canción y los alumnos se moverán libremente. A continuación iremos aprendiendo los pasos de esta danza hasta poder ponerla en práctica. En este baile los alumnos estarán agrupados de tres en tres.</li> </ul>
Parte central	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Zumbandeando</u> En esta actividad llevaremos a cabo una coreografía de la canción “Pura vida” a través de pasos de zumba. Estos pasos estarán adaptados a nuestros alumnos. Comenzaremos aprendiendo los pasos del estribillo y posteriormente los del resto de la canción. Cuando tengamos esto aprendido, podremos ponerla en práctica todos juntos. Como ejemplo de los pasos que podemos llevar a cabo, podemos visionar unos videos de zumba con esta misma canción en el portal digital YouTube: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gio Italia tipo zumba – Pura vida</li> <li>○ Original choreo for zumba – Pura vida</li> </ul> </li> <li>✓ Nos tomaremos las pulsaciones para ver si esta actividad</li> </ul>

	física nos ha ayudado a entrar en la zona de actividad física moderada o vigorosa.
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Estatuas</u> Realizaremos esta actividad donde con música lenta, los alumnos se irán moviendo libremente por el espacio y cuando la música se detenga, tendrán que formar una estatua con su cuerpo. A medida que avanza la actividad, la música será más lenta.</li> <li>✓ <u>Prueba final</u>: se llevará a cabo una prueba final escrita (Anexo3) donde los alumnos podrán demostrar los conocimientos adquiridos.</li> </ul>
Momento despedida	Siguiendo la rutina habitual, procedemos de forma ordenada a realizar los hábitos de ase pertinentes. Una vez realizados nos dirigimos al aula respectiva.
<b><i>Evaluación, tratamiento a la diversidad, reformulación de la sesión</i></b>	
Dificultades en el proceso de aprendizaje	
Dificultades en el proceso de enseñanza	
Replanteamiento de la sesión	

## 8.2 ANEXO 2. HOJA DE REGISTRO

	Participación activa.			Se esfuerza en conocer las actividades físico-deportivas			Reconoce-reflexiona sobre beneficios en salud			Sucesos interesantes
	S	A	N	S	A	N	S	A	N	
Alumno 1										
Alumno 2										
Alumno 3										
Alumno 4										
....										

Siendo:

S = Siempre

A = A veces

N = Nunca

### 8.3 ANEXO 3. PRUEBA DE CONOCIMIENTOS

<b>¿Qué hemos aprendido?</b>	
Nombre.....	
Curso.....	
¿Piensas realizar actividad física con regularidad? ¿Por qué?	
¿Por qué necesitamos un ocio activo? ¿Tendrás un ocio activo?	
¿Crees que es fácil realizar actividad física fuera del colegio? Razona tu respuesta	

## 8.4 ANEXO 4. FICHA “EL HAKA”

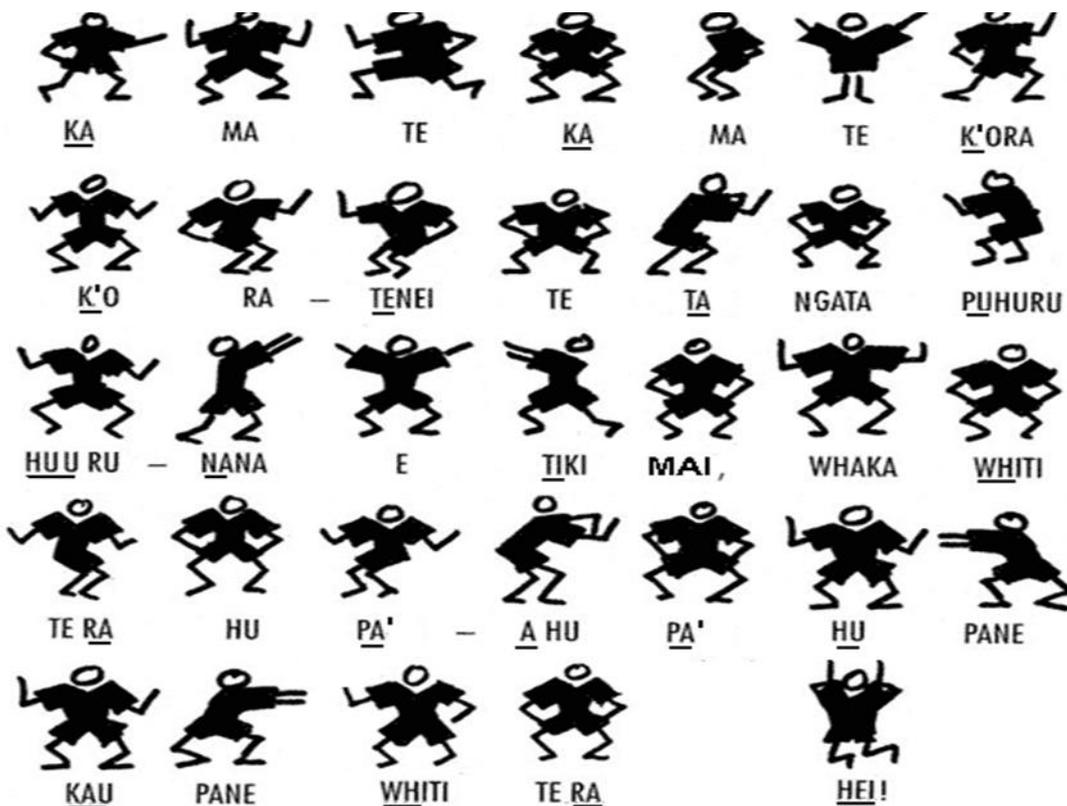
### LETRA MAORÍ

Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!  
 Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!  
 Tenei te tangata puhuruhuru  
 Nana i tiki mai  
 Whakawhiti te ra  
 A upane! ka upane!  
 A upane kaupane whiti te ra!  
 Hi!!!

### LETRA ESPAÑOL

Muero! Muero! Vivo! vivo!  
 Muero! Muero! Vivo! vivo!  
 Este es el hombre peludo\*  
 Que trajo el sol  
 Y lo hizo brillar de nuevo  
 Un paso hacia arriba!  
 Otro paso hacia arriba!  
 Un paso hacia arriba, otro...  
 el Sol brilla!

*\* Para el maorí peludo equivale a valiente*



I found this diagram on the internet and I have changed the wording to fit the rhythm and pronunciation used by the ABs in the 2000s. (John A)