

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**“INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD
FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y
GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO”**



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

ALUMNO:

Fernando Matanza Senovilla

TUTOR ACADÉMICO:

Antonio Diez Marqués

Junio, curso 2017/18

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

RESUMEN:

La obesidad y el sobrepeso, entre otras patologías, están enormemente relacionados con la falta de actividad física. En el presente trabajo se ha llevado a cabo una investigación acerca del nivel y las actitudes hacia la actividad física de un grupo de alumnos, así como de sus familias. Paralelamente se ha llevado a cabo una investigación en el centro escolar y en los barrios en los que se enmarcan dichos alumnos y sus familias, indagando sobre las posibilidades de práctica de la misma. Una vez recaudados una serie de datos se plantea una propuesta adaptada al alumnado estudiado para llevar a cabo en el área de Educación Física, intentando promover un estilo de vida físicamente activo para que, de esta forma, lleguen a los niveles mínimos recomendados.

PALABRAS CLAVE: obesidad, sobrepeso, sedentarismo, actividad física, salud.

ABSTRACT:

The obesity and the overweight ,among other pathologies,are enormously related to the lack of physical activity. In the present work an investigation has been carried out brings over of the level and the attitudes towards the physical activity of a group of pupils, as well as to their families. At the same time, an investigation has been carried out in the school and in the neighbourhoods in wich these students and their families are framed, inquiring about the possibilities of practice physical activity. Once a series of data has been collected, a proposal is proposed adapted to the students to carry out in the area of Physical Education, in this way, they reach the recommended minium levels.

KEYWORDS: obesity, overweight, sedentary lifestyle, physical activity, health.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

ÍNDICE:

PUNTO	TÍTULO	PÁG.
1.	INTRODUCCIÓN.	6
2.	OBJETIVOS.	8
3.	JUSTIFICACIÓN.	9
3.1.	Justificación.	9
3.2.	Vinculación con las competencias del título.	11
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	14
4.1.	ANTECEDENTES.	14
4.2.	OBESIDAD INFANTIL.	16
4.2.1.	Prevalencia.	16
4.2.2.	Etiología.	16
4.2.3.	Sedentarismo.	17
4.2.4.	Medición de la obesidad infantil.	17
4.3.	ACTIVIDAD FÍSICA.	17
4.3.1.	Niveles de actividad física en niños y jóvenes.	18
4.3.2.	Recomendaciones de actividad física para la infancia.	19
4.4.	EL PAPEL DE LA ESCUELA.	20
4.4.1.	Actividad física en el centro escolar.	21
4.4.2.	Intervención desde el área de Educación física.	22
4.4.2.1.	Modelos y planteamientos de la Educación Física orientada a la salud.	23
4.4.2.2.	Principios pedagógicos para la promoción de la actividad física orientada a la salud.	26
4.4.2.3.	Propuesta de trabajo orientada hacia la salud.	27
5.	DISEÑO METODOLÓGICO.	29
5.1.	MÉTODO.	29

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

5.2.	CONTEXTO, ESCENARIO Y PARTICIPANTES.	32
5.2.1.	Contexto.	32
5.2.2.	Participantes.	32
5.2.4.	Escenario.	34
6.	INSTRUMENTOS O HERRAMIENTAS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS.	35
7.	RESULTADOS DE CADA FASE DE LA INVESTIGACIÓN.	37
7.1.	RESULTADOS DE LA ENCUESTA AL ALUMNADO.	37
7.2.	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN EN EL CENTRO Y DE LA ENCUESTA A LA DOCENTE.	43
7.3.	RESULTADOS DE LA ENCUESTA A PADRES Y MADRES.	45
7.4.	ANÁLISIS DEL CONTEXTO DEL ALUMNADO.	49
8.	CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.	51
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	56
10.	ANEXOS.	61
	ANEXO 1: CENTRO C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN.	61
	ANEXO 2: ENCUESTA PARA EL ALUMNADO.	64
	ANEXO 3: ENCUESTA PARA LA DOCENTE.	68
	ANEXO 4: ENCUESTA PARA LOS PADRES Y LAS MADRES.	69
	ANEXO 5: INVENTARIO.	71
	ANEXO 6: UNIDAD DIDÁCTICA.	72

1. INTRODUCCIÓN

Como bien es sabido por la mayor parte de la población, la obesidad y el sobrepeso, entre otras patologías, están muy relacionados con la falta actividad física, por ello es muy importante inculcar un estilo de vida en el que predomine la actividad física desde edades tempranas e intentar que este perdure a lo largo del tiempo. Es aquí donde, nosotros, como docentes, con ayuda de las familias, jugamos un papel crucial como transmisores del estilo de vida citado además de presentar una mentalidad físicamente activa.

En el trabajo que tiene usted frente a sus ojos se ha llevado a cabo una investigación acerca del nivel y las actitudes con respecto a la actividad física en un grupo de alumnos, sus familias y su contexto, analizando posteriormente los resultados obtenidos y realizando una propuesta para realizar en el área de Educación Física, ajustada a dichos resultados.

Comenzará el presente trabajo con el planteamiento de unos objetivos a los que se intentará dar respuesta utilizando diversas herramientas, como veremos posteriormente. Una vez planteados dichos objetivos, se pasará a la justificación del presente documento, explicando los motivos por los que yo, como autor del mismo, pienso que es importante y merece la pena trabajar sobre el tema a tratar.

Avanzando en las páginas del trabajo, nos encontraremos, en cuarto lugar, con la fundamentación teórica. En ella se realizará un recorrido por distintos puntos. Dichos puntos han sido realizados gracias a diversos artículos o libros, entre otros, redactados por personas referentes en la temática tratada.

Una vez finalizada esta fundamentación, pasaremos al diseño metodológico. En dicho diseño encontraremos el proyecto que yo he desarrollado, en primer lugar analizando diversos aspectos y, ya con los resultados del análisis obtenidos y analizados, formulando una propuesta para llevar a cabo en el centro educativo.

Como es lógico, en todo trabajo se debe llegar a unas conclusiones que den respuesta a los objetivos marcados. Podremos encontrar dichas respuestas en el octavo punto del documento.

Finalmente, y no menos importantes, encontramos en noveno y décimo lugar la bibliografía en la que se basa el trabajo y los distintos anexos que completarán la información aportada en el cuerpo del documento.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que motivan a la realización del presente trabajo de fin de grado son los siguientes:

- Averiguar la actividad física mínima recomendada para alumnos de Primaria.
- Conocer la cantidad de actividad física que realizan los alumnos estudiados.
- Conocer las actitudes hacia la actividad física de los alumnos estudiados.
- Saber si los alumnos emplean su tiempo libre en realizar actividad física o actividades sedentarias.
- Investigar acerca de las posibilidades que los alumnos tienen para realizar actividad física extraescolarmente, en el centro o fuera de este.
- Analizar las actitudes hacia la actividad física de los padres y madres del alumnado.
- Elaborar una unidad didáctica orientada hacia mejorar los niveles de actividad física en los alumnos estudiados y luchar contra la obesidad infantil.

3. JUSTIFICACIÓN Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

3.1. Justificación

La actividad física se antoja fundamental a la hora de prevenir diversas patologías como, por ejemplo, la obesidad infantil.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos alerta de que la obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema se da a escala mundial y la prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos.

Los niños obesos y con sobrepesos tienden a seguir siendo obesos cuando llegan a edad adulta y tienen un mayor número de posibilidades de padecer, a edades más tempranas, distintos tipos de enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares, problemas de salud mental, diversos tipos de cáncer, dolores de espalda y osteoporosis, entre otras. Dichas patologías, así como la obesidad y el sobrepeso son altamente prevenibles, por lo que debemos dar prioridad a la prevención de las mismas.

Actualmente vivimos en una sociedad sedentaria y encontramos muchos factores que impiden mantener un peso saludable o reducir el exceso de peso. Se muestra además una relación fuerte entre la escasa o nula práctica de actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como de otro tipo de patologías. (Vicente-Rodríguez, et al., 2016)

Por ello, podemos decir que la actividad física determina nuestra salud y nosotros, como docentes en Educación Física, debemos asumir un rol protagonista a la hora de trabajar esta temática.

Dicha problemática está reflejada en el BOCYL en el “Bloque 6: Actividad física y salud” del área de Educación Física y por ello debe ser tratada en los centros educativos.

Los datos citados son alarmantes y se debe actuar frente a ellos. Nosotros, como docentes, debemos mantener los ojos bien abiertos y actuar dentro de nuestras posibilidades. Promocionar dietas saludables y actividad física son piezas fundamentales para luchar contra esta problemática y nosotros podemos influir sobre estos factores.

Los niños pasan gran parte de su tiempo en la escuela y, por ello, es un entorno idóneo para actuar y que estos reciban distintos tipos de conocimientos acerca de los factores citados en el anterior párrafo.

Según Aranceta, Pérez, Ribas y Serra (2005) la edad escolar y adolescencia son etapas cruciales para inculcar hábitos alimentarios y estilos de vida en los que la actividad física forme parte del día a día.

En otros términos, Serrano (2009), comenta que la actividad física curricular no contribuye apenas con un 10% de la actividad física recomendada para niños y jóvenes. Debido a este hecho se antoja fundamental buscar formas para que los alumnos y alumnas consigan llegar a esa actividad física recomendada. Para ello es necesaria una implicación, tanto de las familias, como de la administración pública.

3.2. Relación con las competencias del título

Competencias del título	Apartado en que se atiende dicha competencia
<p>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>	<p>En el presente trabajo se tratan conceptos y aspectos relativos a terminología educativa, principalmente relativos al área de Educación Física. Además, para la elaboración de la propuesta se han tenido en cuenta las características del alumnado, tanto psicológicas, como sociológicas y pedagógicas. Dicha propuesta se ha realizado bajo el curriculum oficial de Educación Primaria y utilizando distintas técnicas de enseñanza-aprendizaje</p>
<p>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.</p>	<p>Dicha competencia se plasma en el presente trabajo ya que se analizan diversos contextos y a partir de ellos se toman una serie de decisiones. Además para su elaboración se ha cooperado y coordinado con distintos profesionales del mundo de la docencia.</p>

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

<p>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>Se ha llevado a cabo una recopilación de datos a través de distintos mecanismos y, posteriormente, dichos datos han sido analizados. Además se han sido utilizados distintos mecanismos de búsqueda de información que han resultado eficaces, contando, entre otros mecanismos, con recursos informáticos.</p>
<p>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>Para el presente trabajo se ha llevado a cabo una comunicación continua con el tutor, utilizando, además de las reuniones personales, conversaciones a través de internet. Por otra parte, se utiliza la lengua escrita para su presentación y oral para su exposición. A dicho trabajo se asocian también distintas relaciones interpersonales.</p>
<p>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>En la elaboración del trabajo se han llevado a cabo estrategias de búsqueda de información y técnicas de aprendizaje de forma autónoma, así como la capacidad de buscar conocimientos actualizados. Por otra parte, se ha producido, a pequeña escala, un proceso</p>

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

	de iniciación hacia actividades de investigación.
Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	Se busca con el presente trabajo una igualdad de todos los escolares y una posibilidad de acceso, en este caso, a una actividad física teniendo en cuenta las características del alumnado al que va dirigido el trabajo, conociendo su realidad cultural y social, eliminando cualquier forma de discriminación.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Antecedentes

Hasta nuestros días, en nuestro país, se han llevado a cabo diversos programas de actividad física y alimentación cuyo fin era el de prevenir y luchar contra la obesidad infantil ya que, como dijimos anteriormente, dicha problemática se está convirtiendo en una epidemia.

En 2005, el Ministerio de Sanidad y Consumo dio inicio a la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la obesidad) cuyo objetivo era promover iniciativas que buscaban un cambio social en pro de una alimentación saludable, una disminución del sedentarismo y la búsqueda de un aumento de la actividad física.

El estudio se centró principalmente en niños y jóvenes en busca de que adquirieran hábitos saludables. Se trabajó en distintos campos: el entorno familiar, el entorno empresarial, el sistema sanitario y el entorno escolar.

Dicho estudio comenta que alimentación y actividad física son dos entes que deben ir de la mano para lograr los objetivos propuestos. En estos términos se propuso la “Pirámide NAOS sobre estilos de vida saludables”. Dicha pirámide asocia por primera vez recomendaciones de actividad física y alimentación.

En el ámbito escolar se puso en marcha el llamado Programa PERSEO (2008), dirigido a alumnos de edades entre 6 y 10 años e incluyendo a más de 14.000 niños, implicando al profesorado y a las familias. Dicho programa intentó inculcar al alumnado la necesidad de una correcta alimentación, así como la necesidad de realizar actividad física, acuñando el término al que denominaron “escuela activa”.

La escuela activa quedó definida como aquel ente que promueve la práctica de actividad física en los miembros de la comunidad educativa y, específicamente, en el alumnado, tanto dentro como fuera del horario escolar.

Las intervenciones citadas en párrafos anteriores señalan la necesidad de conservar estos hábitos en un medio y largo plazo si se quieren obtener beneficios.

Otro programa llevado a cabo en nuestro país fue el programa de “Actividad Física y Prevención de la Obesidad Infantil MOVI”. (Sánchez López y Martínez Vizcaíno, 2009).

MOVI predica que el aumento de la obesidad no se debe a una alimentación inadecuada, sino a un aumento del sedentarismo.

Dicho programa cuenta con tres intervenciones (MOVI, MOVI-2 y MOVI-KIDS) que buscan promocionar la actividad física en el tiempo libre del alumnado. Dichas intervenciones se han llevado a cabo de manera extracurricular.

Debido al público receptor de dichos programas a nosotros nos interesa MOVI y MOVI-2, ya que MOVI-KIDS está dirigido a alumnado en edad preescolar, mientras los dos primeros se dirigen a alumnos de 4° y 5° de Primaria. Estos dos programas se basan en una actividad física no competitiva y recreativa.

Dichos programas se realizaron en distintos centros escolares de manera extraescolar. MOVI incluyó tres sesiones de 90 minutos en días lectivos, mientras que MOVI-2 incluyó también actividad física durante los fines de semana.

Ambos programas mostraron beneficios, pero fue MOVI-2 el que, aumentando la intensidad de MOVI y trabajando más el desarrollo de la fuerza muscular, demostró una disminución de grasa corporal y una reducción del riesgo cardiometabólico.

4.2. Obesidad infantil

Podemos definir obesidad como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia causada por la interacción genética y ambiental, caracterizada por desórdenes metabólicos y aumento de grasa corporal, cuya magnitud y distribución condicionan la salud del individuo, siendo el principal factor de riesgo para distintas enfermedades crónicas (Calderón, Forns y Varea , 2009).

Se puede considerar la obesidad como infantil cuando afecta al grupo de población entre los 0 y los 17 años de edad.

La problemática que estamos tratando tiene graves repercusiones en la edad adulta. La mayoría de los niños y adolescentes obesos siguen siendo obesos cuando llegan a adultos.

4.2.1. Prevalencia

En nuestro país han sido llevadas a cabo diversas Encuestas de Salud Pública (ESP) (2003 y 2006) que nos mostraron, para niños y jóvenes entre 2-17 años, cifras de sobrepeso situadas entre un 18,2 % y 18,7 %, mientras que la obesidad se situaba en cifras entre el 8,5 % y 8,9 %. En la última encuesta realizada en 2011 observamos como disminuyen ligeramente los niveles de sobrepeso (18,3 %) y aumentan los niveles de obesidad (9,6 %).

4.2.2. Etiología.

Como citamos anteriormente, la obesidad presenta un carácter multifactorial, es decir, se debe a distintos factores. (Moreno, 2012)

Dichos factores son los siguientes: factores biológicos, factores conductuales, factores psicológicos y factores ambientales.

4.2.3. Sedentarismo

Diversas pruebas científicas comentan como los niños y niñas con comportamientos inactivos aumentan las probabilidades de padecer un exceso de grasa en su cuerpo (SEEDO, 2007).

El estudio IDEFICTS (González Gil, 2012) realizado a niños europeos entre 2 y 10 obtuvo resultados que indican que uno de cada tres niños supera el tiempo recomendado (2 horas diarias) delante del televisor.

4.2.4. Medición de la obesidad infantil

La composición corporal nos proporciona información detallada sobre la masa grasa y magra del cuerpo. Para conocer estos datos podemos utilizar distintos mecanismos: índice de masa corporal (IMC), pliegues cutáneos, perímetros (cadera, cintura y muslo) y bioimpedancia eléctrica (BIE).

4.3. Actividad física

Sánchez Bañuelos (1996) definió la actividad como todo movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona.

La actividad física presenta diversos beneficios para la salud en la infancia. Dicha actividad genera un crecimiento y desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y músculo esquelético, mantiene un equilibrio calórico y, por ello, un peso saludable, previene enfermedades cardiovasculares y desarrolla interacciones sociales, entre otros

beneficios. (Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y El Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil, 2009)

Es importante conocer cuál es la cantidad física realizada por los niños para, de esta forma, poder realizar programas adecuados a sus necesidades.

Vicente-Rodríguez, et al. (2016) establecen que la cantidad física mínima diaria que deben realizar niños y niñas es de 60 minutos, dicha recomendación es también compartida por la OMS.

La OMS (2018) señala distintos aspectos importantes relativos a la importancia de realizar actividad física:

- El gasto energético proveniente de la actividad física es una parte importante del equilibrio energético y que determina el peso corporal.
- La disminución del gasto calórico proveniente de la actividad física es uno de los factores que más contribuyen a la obesidad y sobrepeso.
- La actividad física influye de una manera determinante en la composición corporal: grasa, músculo y tejido óseo.
- La actividad física y el buen estado a nivel cardiovascular reducen el riesgo de obesidad y sobrepeso.
- La falta de actividad física es un riesgo para la salud mundial, sobre todo en países desarrollados y entre sujetos que habitan en las ciudades.

4.3.1. Niveles actuales de actividad física en niños y jóvenes.

Una revisión del estudio enKid (Serra, 2003) mostró que la mitad de niños y jóvenes no llegaban y estaban por debajo de las recomendaciones de actividad física

moderada-vigorosa (menos de 60 min. /día), mostrando un empeoramiento en chicas y sujetos de nivel socioeconómico más bajo.

Serrano (2009) considera que la actividad física curricular no contribuye ni al 10% de la actividad física recomendada.

Vicente-Rodríguez, et al. (2016) dan a conocer que:

- La actividad física que realizan los jóvenes y niños se divide en: 90 % actividad física ligera y sedentaria y 10 % actividad física moderada o vigorosa.
- El 40 % de chicos y el 60 % de chicas no consiguen los niveles de actividad física recomendados.
- Los grupos de riesgo son: baja condición física, obesidad o sobrepeso, nivel socioeconómico bajo, las chicas, los sujetos de mayor edad y los que no participan en actividades físicas extraescolares.
- Participar en actividades físicas extraescolares es determinante ya que consiguen que se alcance los niveles de actividad física requeridos complementando la escasa contribución que proporciona la escuela. Dentro de estas actividades la competición deportiva ha mostrado buenos resultados, aunque cabe plantearse los contras de dicha competición, tales como la excesiva competitividad.

4.3.2. Recomendaciones de actividad física para la infancia.

Generalmente se acepta que la actividad física que otorga mayores beneficios a la salud es aquella en la que predominan esfuerzos aeróbicos a una intensidad moderada a vigorosa. Dichas actividades involucran gran número de grupos musculares: correr, nadar, bici... Estas actividades presentan grandes efectos metabólicos y reducen el riesgo de sufrir determinadas enfermedades, entre ellas la obesidad, por lo que la

intervención del presente trabajo debe centrarse en este tipo de actividades. (Programa PERSEO, 2008).

Delgado y Tercedor (2002) señalan que la actividad aeróbica es ideal para controlar el peso corporal y masa grasa.

Como es lógico, niños y adultos no deben realizar los mismos niveles de actividad física, según nos indica el programa PERSEO (2008) los niños y niñas deben estar activos al menos 60 minutos todos los días o la mayor parte de ellos (por lo menos 5 días) realizando algún tipo de actividad a una intensidad de moderada a vigorosa.

Es importante señalar que existe una relación dosis-respuesta entre la actividad física realizada y los beneficios que esta otorga a la salud. Esto quiere decir que cantidades adicionales de actividad física otorgará unos beneficios adicionales a nuestra salud.

4.4. El papel de la escuela

El Parlamento Europeo (2007) señala la necesidad de que se acepte el principio de que el horario escolar debe garantizar, al menos tres clases de Educación Física por semana, si bien debería animarse a las escuelas a superar, en la medida de lo posible, este objetivo mínimo.

El grupo de la Unión Europea “Deporte y salud” (2008) señaló la Educación Física curricular como la forma más efectiva para promover la actividad física e incrementar y mejorar la forma física.

El Plan A+D (2010) llevado a cabo por el Consejo Superior de Deportes estableció medidas relativas a la Educación Física curricular, detalladas en los siguientes objetivos:

- Alcanzar y consolidar horarios que aseguren y consigan la práctica de actividad física recomendable para la población en edad escolar.
- Fomentar la Educación Física como la pieza clave para crear hábitos saludables de práctica de actividad física y que consigan la adherencia a dicha práctica en la edad adulta.

Tras todo lo citado y viendo la enorme importancia de la Educación Física curricular, Carretero, et al. (2017) señala que en nuestro país la media de horas de Educación Física en las escuelas es inferior a las tres horas que se recomiendan a nivel internacional.

4.4.1. Actividad en el centro escolar

Los niños y niñas pasan gran parte de su tiempo en el centro escolar y, en la gran mayoría de los centros, el cuerpo cae en el olvido y los alumnos pasan la mayor parte del tiempo sentados, únicamente moviéndose en las clases de Educación Física que, como dijimos anteriormente, son insuficientes.

La Guía de Práctica Clínica para la Prevención y Tratamiento de la Obesidad Infanto-juvenil (2009), que pertenece al Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España, también determina distintas recomendaciones en términos de actividad física y el papel de la escuela:

- “Las escuelas deberían incluir programas educativos orientados a la mejora de la dieta, la actividad física y la disminución del sedentarismo, que incluyan a la familia y al personal académico. Las intervenciones escolares deben ser mantenidas en el tiempo, a lo largo de los cursos escolares y continuadas fuera del ámbito escolar” (p. 16).

- “La escuela debe promover la educación física la actividad deportiva dentro y fuera de esta” (p. 16)
- “En la población infantil y adolescente con sobrepeso u obesidad, se recomienda aumentar la actividad física espontánea más de una hora al día para la pérdida de peso y salud cardiovascular” (p. 19)

4.4.2. Intervención desde el área de Educación Física

Como citamos en la justificación del presente trabajo si revisamos el área de Educación Física del BOCYL encontramos un bloque de contenidos llamado “Bloque 6: Actividad Física y salud”. Este bloque será en el que quedará enmarcada nuestra propuesta.

Encontramos diversas instituciones que promocionan la salud, pero dentro de estas los centros escolares tienen un papel protagonista. Normalmente la actividad física parece que únicamente debe ser promocionada por el docente del área de Educación Física y esto es un grave error ya que esta puede ser desarrollada en las demás áreas de forma transversal. En estos términos se debe señalar que la familia también juega un papel fundamental en la promoción de actividad física y, como docentes, debemos tenerla siempre presente e intentar concienciarla de la necesidad de que sus hijos/as lleguen a las recomendaciones de actividad física.

La Educación Física debe preparar al alumnado para una práctica regular de actividad física en su tiempo libre. Esto se antoja primordial ya que, como citamos anteriormente, las clases de Educación Física no son suficientes para alcanzar los niveles de actividad física necesarios.

Sánchez Bañuelos (1996) comenta que la eficacia de las clases de Educación Física no está basada únicamente en lo que se puede hacer en dichas clases, sino que lo verdaderamente importante es la capacidad de estas clases para motivar una práctica de actividad física fuera del centro escolar y de manera voluntaria. Por ello, las clases de Educación Física deben suponer un disfrute y deben proponer una exigencia, es decir, determinados niveles de esfuerzo y dificultad significativos para el alumnado.

Tras lo dicho en el párrafo anterior llegamos a la conclusión de que la labor del docente de Educación Física no se reduce únicamente a lo realizado en el centro, sino que debe fomentar un hábito de vida activo.

4.4.2.1. Modelos y planteamientos de Educación Física orientada a la salud

En términos de Educación Física orientada a la salud podemos encontrar distintos modelos, cada uno con sus aportaciones y limitaciones (Devís y Peiró, 1992):

- Modelo médico: basado en las ciencias biomédicas. Su propósito de la enseñanza se basa en los hábitos y mecánica de movimientos, además de la caracterización de la Educación Física y salud como el funcionamiento del cuerpo y los efectos del ejercicio sobre este. La salud se aprecia como una ausencia de enfermedad. La orientación pedagógica es la pedagogía utilitaria.
- Modelo psico-educativo: se basa en las ciencias psicológicas y caracteriza la Educación Física y salud como un estilo de vida y bienestar personal, algo muy importante, desde mi punto de vista, para el tema que nos incumbe, ya que crear hábitos de vida saludables es clave a la hora de luchar frente a la obesidad y el sobrepeso. Dicho método pone especial importancia en la motivación, auto-

estima o auto-control, entre otros, para cambiar la conducta. La salud es vista como una responsabilidad individual. Finalmente, la orientación pedagógica se centra en la pedagogía liberal.

- Modelo socio-crítico: finalmente, el modelo socio-crítico está basado en las ciencias sociales y su propósito es la concienciación crítica como punto de partida para la transformación y el cambio social. Dicho método observa la salud como una construcción social, es decir, una acción individual y colectiva para crear hábitos saludables. Su caracterización de la Educación Física y salud es la crítica social e ideológica, por otra parte, su orientación pedagógica está basada en la pedagogía crítica.

Tras observar y analizar los diversos modelos llego a la conclusión de que la clave del éxito es trabajar con una combinación de los tres, ya que cada uno nos va a aportar unos beneficios. El modelo médico nos proporcionará, entre otros beneficios, una realización segura y efectiva de los ejercicios, el modelo psico-educativo permitirá el acceso crear un cambio de conducta en pro de un estilo de vida activo y saludable. Finalmente, el modelo socio-critico nos ofrecerá una concienciación de la importancia de realizar actividad física, analizando la sociedad y eliminando las prácticas nocivas de la misma.

Devís y Peiró (1992) también señalan cuatro perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud en el contexto de la Educación Física escolar que complementan los modelos citados anteriormente:

- Planteamiento mecanicista: modelo clásico de promoción de la actividad física.
La labor del docente se enfoca a plantear actividades que el alumno debe realizar

y parte de la afirmación de que la práctica de actividad física en edad escolar creará un hábito que se prolongará durante toda la vida.

- Planteamiento orientado a las actitudes: busca fomentar la autoestima y las actitudes positivas en el alumnado, de esta forma la concepción positiva de la actividad física inducirá a que esta sea practicada. El docente deberá presentar actividades accesibles para el alumnado y buscando que el alumnado adquiera una motivación intrínseca. Dicha perspectiva concuerda mucho con lo que se buscará posteriormente en la unidad didáctica, ya que se buscarán actividades accesibles para el alumnado.
- Planteamiento orientado hacia el conocimiento: busca fomentar los conocimientos y capacidad de decisión del alumnado. Se dirige tanto al conocimiento teórico como al práctico. En el tema que nos incumbe se tratará de informar al alumnado sobre los beneficios que nos aportará la actividad física o como realizarla, entre otros aspectos. Si se orienta abusivamente hacia lo teórico puede provocar lo que denominan “teorización de la Educación Física”, lo que no es conveniente.
- Planteamiento crítico: dicho planteamiento analiza los problemas de salud refiriéndose a aspectos sociales y busca desarrollar una conciencia crítica y, de esta forma, que el alumnado reflexione acerca de la actividad física y la relación de esta con la salud.

Como ocurría con los modelos citados anteriormente, estoy de acuerdo con los autores citados en que la clave es integrar los cuatro planteamientos en nuestra labor como docentes, es decir, optar por un planteamiento holístico.

4.4.2.2. Principios pedagógicos para la promoción de la actividad física orientada a la salud

Como indican Delgado y Tercedor (2002), los principios pedagógicos en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud deben ser los siguientes:

- Consideración de la importancia de la actividad física en la salud pública: existen diversas actividades que parecen ser apropiadas para fomentar la realización de actividad física fuera de la escuela y en la edad adulta, dichas prácticas deben ser: no competitivas, los alumnos eligen la actividad, la participación no requiere gran esfuerzo mental, la actividad puede realizarse solo y los alumnos perciben algún valor personal en la práctica.
- Individualización: principio pedagógico crucial. Debemos conocer las características de cada alumno y actuar en consecuencia con las adaptaciones pertinentes. También se deben conocer las preferencias hacia unas actividades u otras.
- Motivación: es crucial una motivación para que el alumnado se divierta y vea la actividad física como algo positivo. Para la motivación en las sesiones de Educación Física señalan que esta debe ser: lúdica, saludable, significativa, permitir la autonomía del alumno, debe tener funcionalidad para el futuro, permitir horarios flexibles y acoger la interdisciplinariedad.
- Implicación fisiológica de la clase: debemos ofrecer ejercicios, juegos y deportes que garanticen una incidencia sobre los factores de la condición física relacionados con la salud, buscando también que estas actividades se lleven a cabo fuera de la escuela. Para aumentar el tiempo en el que se estén realizando tareas aeróbicas durante las clases de Educación Física: usar formas de

organización que permitan optimizar el tiempo, seleccionar un porcentaje elevado de actividades aeróbicas e incluir actividades en las que participen el mayor número de alumnos.

- Umbral mínimo de adaptación física para el disfrute (Sánchez Bañuelos, 1996, citado en Delgado y Tercedor, 2002): el alumno debe superar una capacidad mínima a partir de la cual pueda obtener una sensación de disfrute asociada a esa actividad. Este principio predica que se deben exigir unos mínimos en cuanto a capacidad física, se deben adaptar las tareas al nivel de cada alumno para alcanzar el umbral UMAFD y se debe orientar a cada alumno hacia aquellas tareas más apropiadas a sus capacidades.
- Mentalidad físicamente activa: en este principio el docente juega un papel crucial como promotor de un estilo físicamente activo y que dicho estilo de vida se inculque en el alumnado. En dicho principio pueden entrar tareas como la utilización de transporte alternativo, ayudar en las tareas domésticas o realización de tareas recreativas. Dichas temáticas son muy fáciles de tocar en distintas áreas ya que son temas que están a la orden del día.

4.4.2.3. Propuesta de trabajo orientada hacia la salud

Se señalará en el presente trabajo la propuesta de intervención comentada por Delgado y Tercedor (2002). Dicha propuesta, según los autores citados, debería dar como resultado un placer por el cuidado del cuerpo, la valoración de la importancia de un desarrollo físico equilibrado sobre la salud y la aceptación de las posibilidades personales.

La propuesta de intervención citada es la siguiente:

A. Creación de hábitos saludables.

- a. Hábitos de trabajo durante la sesión.
 - i. Estructuración lógica de la sesión o entrenamiento.
 - ii. Evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud.
 - iii. Conseguir un horario adecuado de las clases.
 - iv. Educar adecuadamente la respiración.
- b. Higiene corporal.
- c. Educación postural.
- d. Hábitos alimenticios.
- e. Prevención de accidentes y conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos.

B. Desarrollo de la condición biológica.

- a. Desarrollo de la condición física orientada a la salud.
- b. Evaluación del nivel de aptitud física: indicaciones y contraindicaciones a la práctica de actividad física.

C. Correcta utilización de espacios y materiales.

- a. Análisis crítico sobre el estado de instalaciones.
- b. Utilización de material adecuado.
- c. Utilización de vestimenta deportiva correcta.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

Antes de comenzar con el punto propiamente dicho señalaré la temporalización llevada a cabo para el presente trabajo:

MES	TRABAJO REALIZADO
DICIEMBRE	Elección del tema.
ENERO	Búsqueda y lectura de información (artículos, libros, páginas web...)
FEBRERO	Realización del marco teórico y justificación.
MARZO	Marco teórico y justificación finalizado y preparación de cuestionarios.
ABRIL	Cuestionarios pasados a alumnado y padres y revisión de documentos del centro.
MAYO	Cuestionario pasado a la docente, investigación del contexto, inicio de la unidad didáctica y obtención de los resultados de los cuestionarios.
JUNIO	Final de la unidad, realización del índice, la introducción y el resumen. Fin del trabajo.

5.1. Método

El presente trabajo de fin de grado se basa en una investigación de distintos entes y, tras la obtención de una serie de datos derivados de la citada investigación, se elaborará una unidad didáctica adaptada al alumnado de 5° y 6° del C.E.I.P Gabriel y Galán (anexo 1).

Las características de dicho centro son especiales debido a que un amplio porcentaje del alumnado (más del 90%) es de etnia gitana. Dicho colectivo presenta unos niveles

de actividad física muy bajos, sumado a una alimentación que debe ser mejorada, ambos aspectos crean el ambiente idóneo y la posibilidad de padecer sobrepeso u obesidad.

Se ha llevado a cabo, previamente a la propuesta de la unidad didáctica, como cito en párrafos anteriores, una investigación en el centro escolar, en el entorno del alumnado y en su contexto. Para realizar esta investigación se han llevado a cabo encuestas al alumnado, a los padres y madres y a una de las docentes de Educación Física del centro. Por otra parte, se ha llevado a cabo una tarea de investigación en los barrios para conocer sus posibilidades de actividad física, realizando distintas entrevistas a diversas entidades (polideportivos, centros cívicos...) y una búsqueda mediante internet, recaudando información de diversas páginas web.

La investigación y propuesta se han llevado a cabo en distintas fases, dichas fases son las siguientes

1. Observación y análisis del alumnado al que va dirigida la propuesta: como cité anteriormente, la propuesta va dirigida a alumnado de 5° y 6° de Primaria (10-13 años ya que existen muchos repetidores). Se realizó en este punto un cuestionario (anexo 2) dirigido al alumnado con el objetivo de recaudar determinada información acerca de los niveles de actividad física, actitudes hacia la actividad física o rutinas diarias, entre otros aspectos que veremos posteriormente de manera detallada.
2. Actividad física en horario escolar y en horario extraescolar en el centro: para elaborar un proyecto adecuado al centro al que va dirigido es importante conocer cuál es el estatus de la actividad física en el centro en cuestión, tanto en horario escolar, como en actividades extraescolar. Para recaudar esta información he analizado los distintos documentos del C.E.I.P Gabriel y Galán y he recaudado

información proporcionada por la directora del mismo, también mi tutora de Practicum II, además, se realizó un cuestionario (anexo 3) a una de las docentes del área de Educación Física con el fin de adquirir mayor número de información de interés para el trabajo.

3. Análisis del entorno del alumnado: es imprescindible conocer en que entorno se desenvuelve el alumnado, por ello recaudé información relativa al tema tratado referente a las familias. Dicha información la obtuve a través de un cuestionario (anexo 4) que, al igual que los dos anteriores, será analizado posteriormente.
4. Análisis del contexto del alumnado: tras conocer al alumnado y a sus familias comencé a indagar en su contexto. La mayor parte de los niños y niñas provienen del barrio de Los Pajarillos Bajos y del barrio de Las Flores, por lo que comencé a buscar información sobre las posibilidades de actividad física que estos barrios ofrecían a niños y niñas con edades comprendidas similares a las que estamos trabajando, así como las instalaciones disponibles. Para la realización de este punto se realizaron diversas entrevistas vía telefónica y presencial a distintos entes como por ejemplo los centros cívicos, los polideportivos o los clubes deportivos. Además se recaudó diversa información por medio de internet.
5. Propuesta de unidad didáctica para llegar a los niveles de actividad física recomendados (anexo 6): una vez analizado todo lo que rodea al alumnado así como sus propios pensamientos y actitudes sobre la actividad física, me veo en condiciones de iniciar una propuesta adaptada a dichos escolares.

5.2. Contexto, participantes y escenario

5.2.1. Contexto

Encontramos diversos contextos en nuestro trabajo, dichos contextos son:

- C.E.I.P Gabriel y Galán: dicho centro se sitúa en el barrio de La Pilarica, en la ciudad de Valladolid. El alumnado del centro, en casi su totalidad, es de etnia gitana. Dicho alumnado no proviene del barrio de La Pilarica, sino que acuden alumnos del barrio de Los Pajarillos Bajos y de Las Flores. El alumnado del barrio en el que se enmarca el centro, debido a las características comentadas, prefiere acudir a otros centros existentes en la zona, como son La Inmaculada, Sagrada Familia o el C.E.I.P García Lorca. Señalar que el centro C.E.I.P Gabriel y Galán está considerado como un centro de difícil desempeño, en el que el mal comportamiento del alumnado, el absentismo y la poca colaboración de los padres es el pan de cada día.
- Barrio de los Pajarillos Bajos: barrio situado al este de la ciudad de Valladolid. Dicho barrio se caracteriza por poseer un nivel socioeconómico bajo en gran parte de su población.
- Barrio de Las Flores: dicho barrio está habitado mayormente por familias de etnia gitana que, como en el barrio citado anteriormente, poseen un nivel socioeconómico bajo.

5.2.2. Participantes

Los participantes del trabajo han sido los siguientes:

- Alumnado de 5º Y 6º del C.E.I.P Gabriel y Galán (18): el trabajo, como se ha citado, va dirigido a alumnos de 5º y 6º de Primaria del C.E.I.P Gabriel y

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

Galán. Dirijo la propuesta a ambos cursos ya que en dicho centro, en el que he realizado el Practicum II, ambos cursos realizan Educación Física de manera conjunta.

La mayor parte del alumnado es de etnia gitana, en 6°, 7 de los 9 alumnos, y en 5°, también 7 de los 9 alumnos. Señalar que los demás alumnos provienen de diversos países: Nigeria, Honduras, Marruecos y Bulgaria.

Las edades de los alumnos están comprendidas entre los 10 y los 13 años, ya que existe un gran número de alumnos repetidores.

La distribución del alumnado es la siguiente:

5° de Primaria	6° de Primaria
5 alumnas y 4 alumnos	6 alumnos y 3 alumnas

- Docente del área de Educación Física: una de las docentes del área de Educación Física del centro también ha sido participante en dicho trabajo ya que ha aportado su granito de arena contestando al cuestionario que se la ha propuesto.
- Padres del alumnado de 5° y 6°: diversos padres y madres, más de los esperados (8), también han realizado un cuestionario que será tratado y analizado posteriormente. Me gustaría señalar que la implicación de los padres ha sido mayor que la esperada, y que esperaba conseguir un menor número de cuestionarios.
- Diversas entidades de los barrios: diversas asociaciones, centros cívicos, clubs deportivos e instalaciones deportivas de los barrios a los que pertenece

el alumnado también son tomados en consideración a modo de participantes.

Dichos entes se señalarán posteriormente.

5.2.3. Escenario

Los escenarios en los que se ha trabajado en el presente trabajo son los siguientes:

- C.E.I.P Gabriel y Galán: en dicho escenario se ha realizado la entrega de los diversos cuestionarios, además de la revisión de los distintos documentos del centro.
- Barrio de los Pajarillos Bajos: en dicho barrio se han llevado a cabo tareas de investigación.
- Barrio de Las Flores: en dicho barrio se han llevado a cabo tareas de investigación.

6. INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

Para la obtención de datos se han utilizado distintas herramientas:

1. Cuestionario para el alumnado, modificado de Delgado y Tercedor (2002)

(n=16) (anexo 2): dicho cuestionario consta de 16 preguntas, las citadas preguntas están divididas en pequeños bloques y giran en torno a los aspectos que se señalan a continuación:

- Actitudes y motivos por los que realiza actividad física.
- Nivel e intensidad de actividad física.
- Actividades físicas y deportes extraescolares.
- Empleo del tiempo libre.
- Rutinas diarias.
- Preferencias de actividad física.

2. Cuestionario para la docente del C.E.I.P Gabriel y Galán (n=1) (anexo 3):

mediante este cuestionario intenté recaudar información relativa a los siguientes aspectos:

- Nivel de actividad física del alumnado.
- Influencia sobre el peso.
- Oferta de actividad física extraescolar en el barrio y en el centro.
- Implicación de los padres.
- Propuesta para mejorar la situación.

3. Cuestionario para los padres y las madres (n=8) (anexo 4): el cuestionario

realizado para las madres y los padres consta de 10 preguntas que, al igual que en el de los alumnos, está dividido en pequeños bloques:

- Actitudes y motivos por los que realiza actividad física.
 - Ideas sobre si la actividad física es importante o no para sus hijos/as.
 - Nivel de actividad física.
 - En que emplean el tiempo libre.
 - Nivel de compromiso con la actividad física de sus hijos/as.
4. Revisión de los documentos del centro C.E.I.P Gabriel y Galán: estos fueron:
- PGA y PEC del C.E.I.P Gabriel y Galán
 - Diversos planes del centro relacionados con el área de Educación Física (desayuno saludable, escuela de padres...)
5. Conversaciones telefónicas y presenciales con distintas entidades y búsqueda de información mediante internet (anexo 5): se han mantenido conversaciones telefónicas con distintas entidades, además, se ha recaudado información por medio de internet de distintos clubes deportivos o instalaciones deportivas, entre otros entes que son los siguientes:
- Fundación Juan Soñador.
 - Casa Juventud Aleste.
 - Centro Cívico de Pajarillos y las Flores.
 - UD Belén.
 - CD San Isidro.
 - CD Don Bosco.
 - Polideportivo Narciso Alonso Cortés.
 - Polideportivo y campo de fútbol San Isidro.
 - Polideportivo Pajarillos.
 - Piscina municipal Henar Alonso-Pimentel.
 - Gimnasio GoFit.

7. RESULTADOS DE CADA FASE DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente punto se realizará una exposición de los resultados obtenidos en la investigación que se ha llevado a cabo.

7.1. Resultados de la encuesta al alumnado

Una vez decidido el tema que iba a trabajar y los sujetos a los que iba destinado dicho trabajo, comencé a observar y recaudar información.

La propuesta, como se ha citado, va dirigida a 18 alumnado de 5º y 6º de Primaria, siendo casi la totalidad del alumnado de etnia gitana.

Para recaudar información sobre el alumnado realicé un cuestionario (N=16) analizando diversidad de aspectos relacionados con la actividad física, como he citado anteriormente.

Los resultados de dicho cuestionario fueron los siguientes:

- A más del 80 % les interesa mucho o bastante la actividad física.

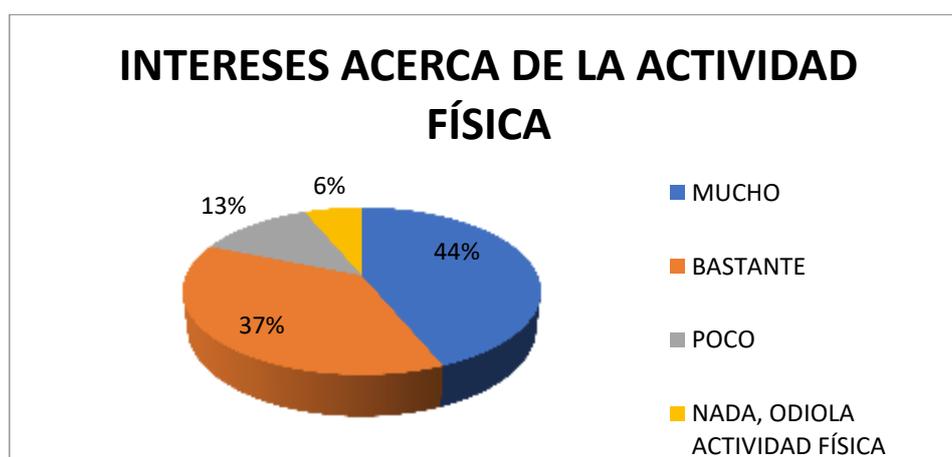


GRÁFICO 1: Intereses acerca de la actividad física.

- Un 38 % realiza actividad física por diversión, un 31 % para mejorar la salud, un 19 % por estar con amigos y amigas y, finalmente, un 12 % por obligación en las clases de Educación Física.

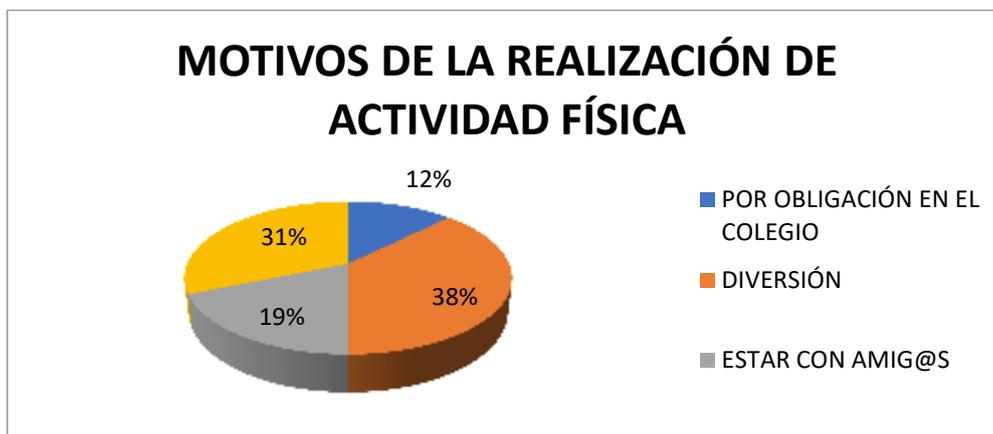


GRÁFICO 2: Motivos de la realización.

- El 62 % practica actividad física fuera del colegio, mientras que un 38 % no. En estos términos indico en las tablas número 4 y 5 la cantidad semanal de actividad física extraescolar, así como la duración de dicha actividad.



GRÁFICO 3: Práctica o no práctica de actividad física de forma extraescolar.

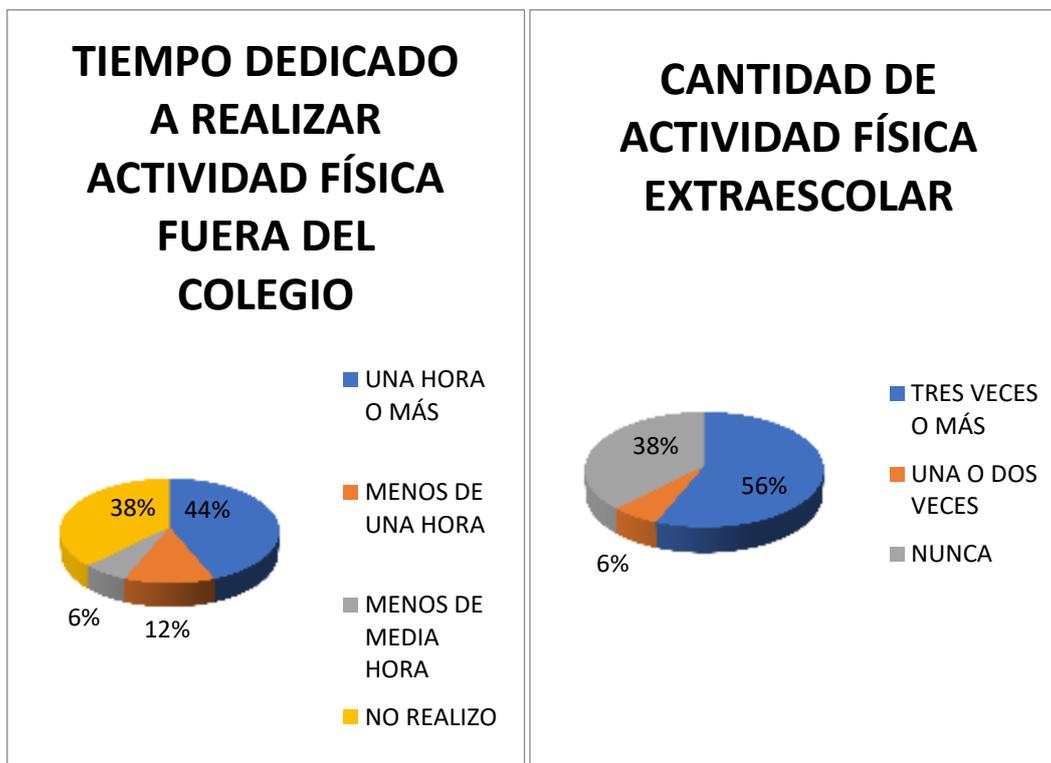


GRÁFICO 4: Tiempo de AF fuera del colegio.

GRÁFICO 5: Días de realización de AF.

- En cuanto a actividades extraescolares que impliquen actividad física resaltar que únicamente un 25 % acude a este tipo de actividades.



GRÁFICO 6: Participación en actividades extraescolares.

- Cuando hablamos de ligas o competiciones, solamente el 12 % participa en alguna.



GRÁFICO 7: Participación en ligas.

- En términos de intensidad de la actividad física realizada, el 69 % sí que llega a los niveles de actividad moderada o vigorosa cuando realiza actividad física.



GRÁFICO 8: Intensidad de la AF.

- En cuanto al tiempo dedicado a ver la TV señalar que: un 31 % la ve menos de media hora al día, un 19 % más de media hora, un 25 % más de una hora y hasta tres horas, un 12 % alrededor de cuatro horas y un 13 % la friolera de más de cuatro horas.



GRÁFICO 9: Tiempo dedicado a actividades sedentarias.

- Por otra parte y relacionada con la anterior, un 19 % no juega nada a la consola, un 25 % menos de media hora, un 25 % más de media hora, un 19 % más de una hora y hasta tres horas y un 12 % alrededor de cuatro horas.

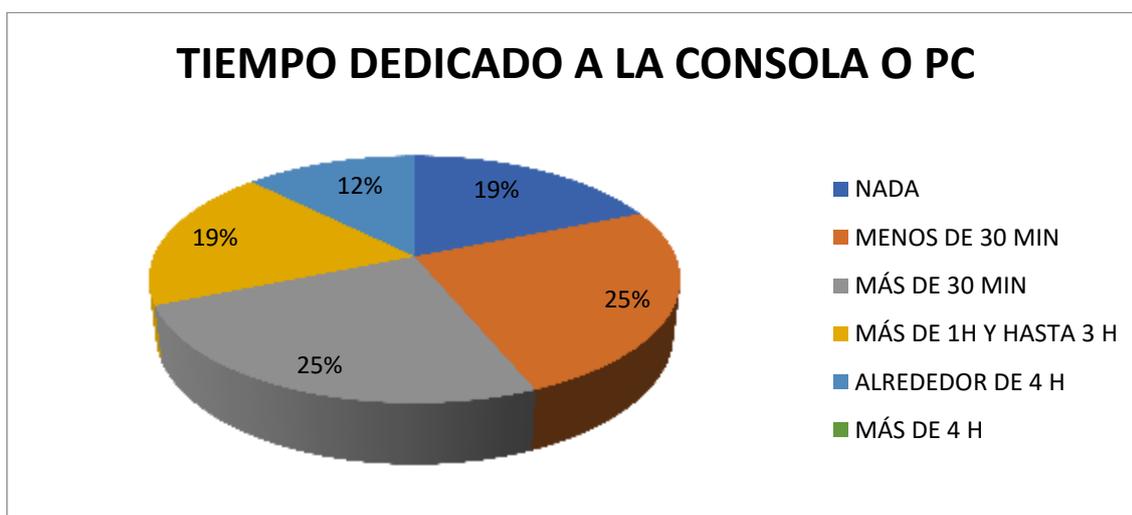


GRÁFICO 10: Tiempo dedicado a actividades sedentarias.

- Los fines de semana un 6 % juega a la consola, un 25 % suele ver la TV y un 68% sale con los amigos o realiza otras actividades.

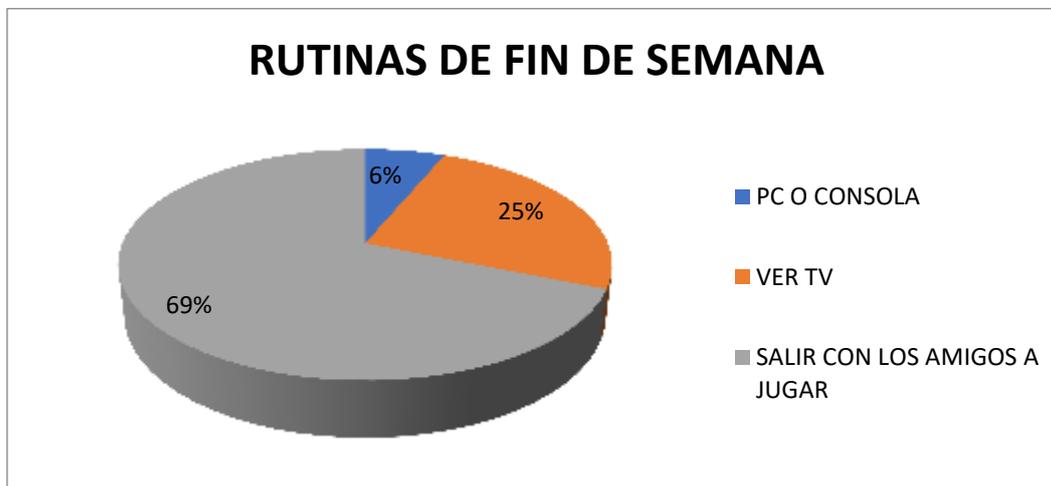


GRÁFICO 11: Rutinas de fin de semana.

- En cuanto al medio de acudir al colegio señalar que un 69 % acude a pie, mientras que el resto lo hace en coche o furgoneta.

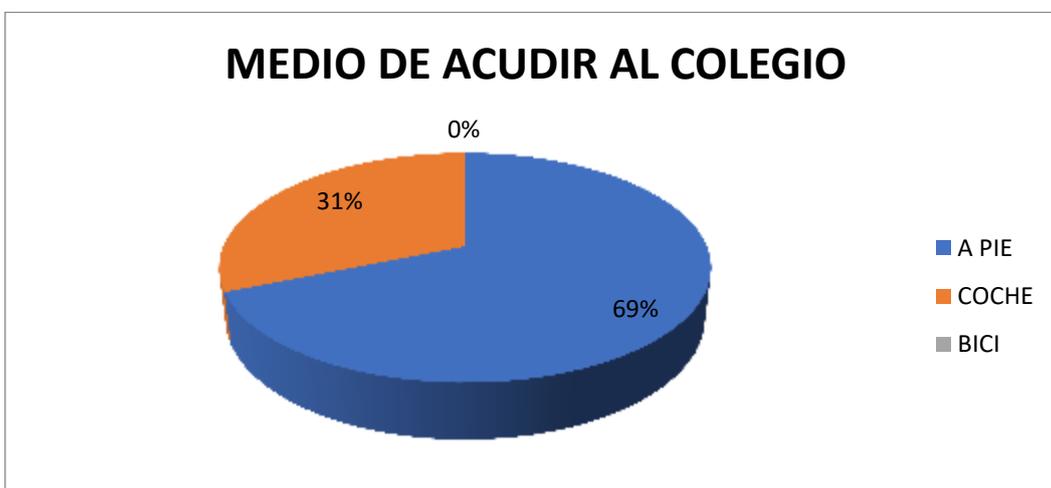


GRÁFICO 12: Rutinas diarias.

- Finalmente un 69 % estaría dispuesto a acudir a una actividad extraescolar que le gustara, mientras, el resto no quiere acudir a ninguna actividad, ni aunque sea de un deporte o actividad que les llamase la atención.



GRÁFICO 13: Actitud hacia la práctica de una actividad que atractiva para ellos.

7.2. Resultados de la investigación en el centro y de la encuesta a la docente

Es imprescindible, para el tema que nos incumbe, conocer cuál es el estatus de la actividad física en el centro tanto en la jornada escolar, como extraescolarmente en el centro, ya que, como se ha citado, la actividad física extraescolar se antoja fundamental para conseguir los niveles mínimos recomendados.

En horario escolar, el número de sesiones a nivel semanal es de 3. Una de ellas cuenta con una duración de 1 hora, mientras que las demás cuentan con una duración de 45 minutos. Las sesiones se llevan a cabo los lunes, miércoles y viernes.

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
1 hora.	45 min.	45 min.

Extraescolarmente, en el propio centro, se llevan a cabo diversas actividades extraescolares, pero solo una de ellas presenta un componente físico, dicha actividad es el patinaje y se realiza únicamente los lunes. Esta es la única actividad que se realiza ya que la organización que se encarga de llevarla a cabo no cobra por sus servicios.

Como se citó en páginas anteriores, también se realizó un cuestionario a una de las docentes de Educación Física del centro, de dicho cuestionario obtengo la siguiente información:

- La docente piensa que el nivel de actividad física del alumnado es bajo y que el alumnado en general no llega a las recomendaciones de 60 min/día de actividad física.
- Piensa que la falta de actividad física sumada a una mala alimentación influyen de manera devastadora en el peso del alumnado.
- En cuanto a las actividades extraescolares existentes en el centro y en el barrio opina que ambas son insuficientes.
- Opina también que los padres y las madres no se preocupan por motivar al alumnado para que este realice actividad física.
- Para cambiar la situación propone: que los CEAS, los trabajadores sociales y las asociaciones ofrezcan un abanico de actividad física más amplio y que la Fundación Municipal de Deportes ofrezca también un mayor número de actividades de forma gratuita, ya que aunque tienen un coste bajo, no son asequibles para el alumnado del centro.

7.3. Resultado de la encuesta a los padres y madres

Consideré imprescindible recaudar información acerca del alumnado y su entorno (familia) para conocer que actitudes y rutinas con respecto a la actividad física. Dicha información fue adquirida mediante una encuesta. Los resultados en diversos aspectos, llaman mucho la atención, fueron los siguientes:

- Únicamente a la mitad les interesa la actividad física, aunque todos ellos consideran que es importante para su salud y para la salud de sus hijos.



GRÁFICO 14: Intereses con respecto a la AF.



GRÁFICO 15: Importancia de la AF para la salud.

- Un 25 % realiza actividad física, mientras que un 75 % no la realiza nunca o solo algunas veces.



GRÁFICO 16: Realización de AF.

- En cuanto a la realización de actividad física, un 12 % la realizan tres o más días semanalmente, un 38 % uno o dos días, mientras que un 50% no realiza actividad física.

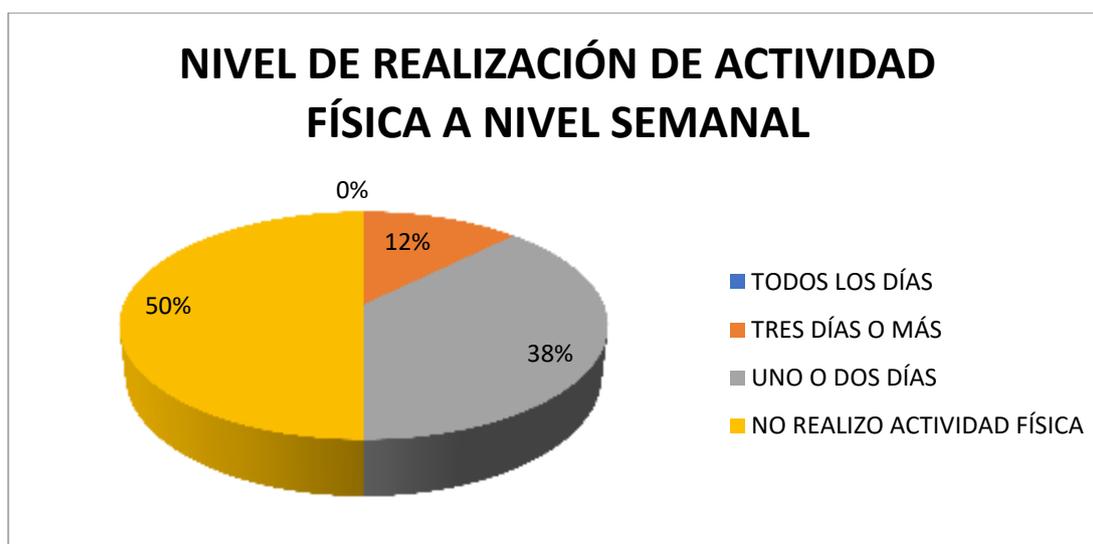


GRÁFICO 17: Nivel semanal de realización de AF.

- Un 88 % prefiere invertir su tiempo libre en otras actividades que no impliquen actividad física.



GRÁFICO 18: Uso del tiempo libre.

- Un 25 % no anima a su hija/o a realizar actividad física ya que considera que no es de su agrado.



GRÁFICO 19: Motivación hacia hijos/as para realizar AF.

- El 100 % dejaría ir a su hijo a actividades extraescolares realizadas en el barrio, pero el 50 % no podría invertir su tiempo en facilitar acudir a su hijo a alguna actividad los fines de semana ya que consideran que están muy ocupados.



GRÁFICO 20: Posibilitar actividades en el barrio.

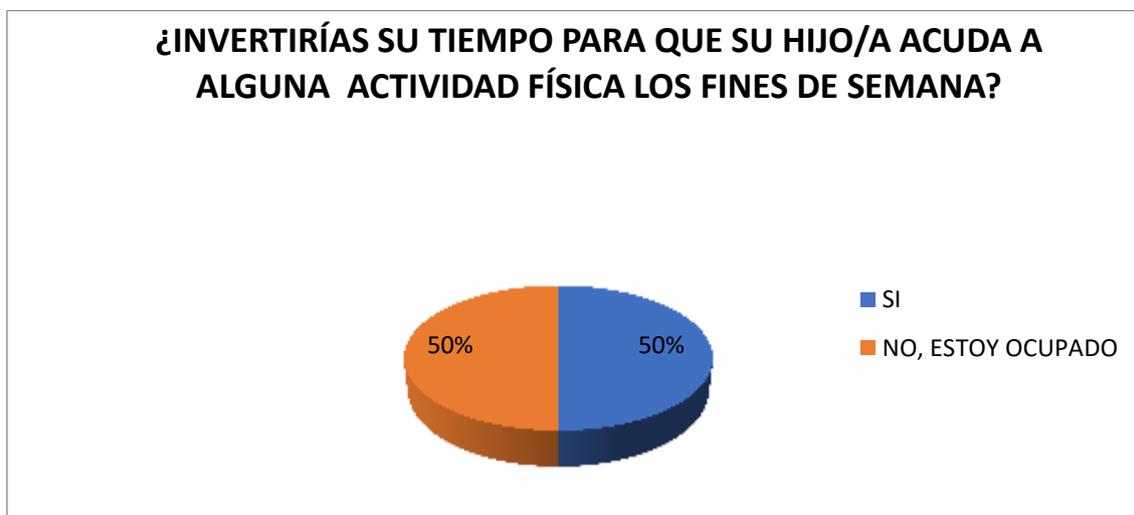


GRÁFICO 21: Posibilitar actividades los fines de semana.

7.4. Análisis del contexto del alumnado

Como se ha citado, el alumnado proviene del barrio de Los Pajarillos Bajos y del barrio de las Flores, por lo que es imprescindible buscar información de ambos barrios en términos de oferta de actividades que impliquen actividad física, clubes deportivos o instalaciones para la práctica deportiva. Para ello me he puesto en contacto con distintas entidades o asociaciones.

En este punto es conveniente señalar la importancia de que las actividades sean de bajo coste o gratuitas, ya que, como me comentó la tutora de prácticas, si estas tienen coste económico no suelen realizarse.

En cuanto al barrio de los Pajarillos Bajos señalar:

1. Instalaciones deportivas:

- Polideportivo Narciso Alonso Cortés: con un coste de 23 euros. /hora.
- Polideportivo y campo de fútbol San Isidro: con un coste de 36 euros. /hora.
- Polideportivo Pajarillos: con un coste de 36 euros. /hora.
- Piscina municipal Henar Alonso-Pimentel: con un coste de 15,50 euros. /mes para menores de 18 años.
- Gimnasio GoFit: diversas actividades con coste (fútbol, baile, baloncesto, natación...).

2. Clubes deportivos (todos con coste para inscribirse):

- CD Don Bosco
- CD San Isidro
- UD Belén

3. Asociaciones:

- Fundación Juan Soñador: sin actividades que impliquen actividad física.
- Casa Juventud Aleste: sin actividades que impliquen actividad física.
- Centro Cívico: sin actividades para el alumnado en la franja de edad que nos incumbe.

Por otra parte, el barrio de Las Flores encontramos menor número de instalaciones debido a su situación en la ciudad.

1. Instalaciones deportivas:

- a. Polideportivo y campo de fútbol San Isidro: con un coste de 36 euros.
/hora.

2. Clubes deportivos:

- a. CD San Isidro (con coste).

3. Asociaciones:

- a. Centro Cívico: sin actividades para el alumnado en la franja de edad que nos incumbe.

8. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Tras el proceso de investigación llevado a cabo y comentado en páginas anteriores, llego a diversas conclusiones.

En cuanto al alumnado podemos señalar que poseen un interés acerca de la actividad física (más del 80 %), pero vemos con un alto porcentaje de los sujetos analizados no realiza ejercicio de forma extraescolar (38 %), aunque como señalaré posteriormente, este porcentaje es mayor.

Una parte del alumnado (6 %) que la realiza la practica únicamente una o dos veces por semana. En cuanto a la duración, se observa como un 18 % del 62 % que realiza actividad física, cuando lo hace, la duración de la práctica es inferior a una hora. A gran parte de los alumnos y las alumnas (69 %) les gustaría realizar actividades de su interés, pero, como señalaremos a continuación, hay una gran escasez de actividades existentes en el barrio y las que encontramos son de pago, por este motivo observamos como tres cuartos de los encuestados no acuden a actividades extraescolares.

Como observamos, la participación en ligas o competiciones también es escasa, participando únicamente un 12 %, hecho que relaciono íntimamente, igual que anteriormente, con el coste que estas implican y, además, con la poca implicación, en algunos casos, de las familias.

Además, un 75 % del alumnado no acude a ninguna actividad de manera extraescolar y, del porcentaje del alumnado que acude a estas se debe señalar que mayormente participan en las que propone el centro y, como hemos visto, únicamente implica actividad física una de ellas, realizándose, además, un solo día a la semana.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

Se observa también, en cuanto al alumnado, un excesivo tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar a la consola, superando, en una gran parte de los encuestados, las recomendaciones en estos términos (más de 2 h), acercándose algún sector (13 %) a más de 4 horas diarias viendo la televisión y alrededor de 4 horas jugando a la consola (12%).

Tanto el tiempo dedicado a actividades sedentarias como el bajo nivel de actividad física lo considero íntimamente relacionado con las actitudes de las familias, ya que, desde mi punto de vista son ellas las que inculcan este tipo de rutinas en el alumnado.

Debo añadir, en términos de los resultados obtenidos en la encuesta realizada al alumnado que, como me comentó mi tutora del Practicum II, alguna parte del alumnado no había respondido con sinceridad, ya que el porcentaje de alumnos que no realizan actividad física de forma extraescolar es mayor al que indican los resultados de la encuesta. Dicha situación fue observada por mí en determinados cuestionarios ya que algunas respuestas carecían de sentido.

Finalmente, en términos de alumnado, señalar que observé que las alumnas presentaban actitudes más negativas en cuanto a la actividad física, mostrando un mayor desinterés y falta de práctica.

Cuando hablamos de las familias debemos señalar que la totalidad de los encuestados consideran importante la actividad física para su salud y la de sus hijos, pero aun así solo la mitad muestra un interés hacia ella.

Por otra parte, no todos animarían a estos para que la realizarán (75 % sí que lo harían), ya que algunos consideran que “no les gusta” o que, como el 50 % de los encuestados, consideran que su vida es muy ocupada para sacrificar sus asuntos en pro

de que su hijo realice algún tipo de actividad, por ejemplo, los fines de semana. En estos términos, sí que dejarían acudir a sus hijos a actividades en el barrio en las que ellos y ellas no tuvieran que invertir tiempo (100 %). Este hecho muestra un gran desinterés y muy poca preocupación para que sus hijos e hijas realicen actividad física y da la sensación que les da igual que la realicen, siempre y cuando no implique un gasto de tiempo ni de dinero para ellos.

Como vemos en los resultados del cuestionario de los padres y las madres, un gran porcentaje (88 %) prefiere dedicar el tiempo a otras cosas en vez de a realizar actividad física, sobre todo a actividades sedentarias como ver la televisión. Este hecho incide en sus hijos e hijas, consiguiendo que adquieran el mismo tipo de hábitos.

En términos de realización vemos como un 50 % nunca realiza ejercicio físico y un 25% solo algunas veces, viendo como el 25 % restante no la práctica nunca, no encontrando, además, ningún padre o ninguna madre que realice ejercicio físico a diario y únicamente un 12 % de los que la realizan lo hacen tres o más veces a la semana.

En lo referente a los barrios hemos observado la escasa oferta existente, así como la necesidad de un pago para realizar la gran mayoría de las actividades y para utilizar las instalaciones. Este hecho, sumado a los anteriores, consigue que el alumnado al que va dirigido este trabajo no realice mucha actividad física y, desde mi punto de vista, la administración que, obviamente, conoce esta situación, debería de facilitar el acceso a las actividades e instalaciones.

La docente encuestada, coincide con los resultados obtenidos en los diversos cuestionarios, ya que, como muestra en el cuestionario que realizó, piensa que el nivel

de actividad física es bajo, no llegando a las recomendaciones diarias de 60 min, y que, sumado a la mala alimentación del alumnado, influye de manera directa en el peso del alumnado.

También comenta la falta de actividades extraescolares que impliquen actividad física, tanto a nivel de centro como a nivel de barrio. Es cierto que en el barrio sí que encontramos diversas actividades, pero estas suelen ser de pago y no son accesibles para el alumnado.

Por otra parte, también señala que la implicación de los padres no es, ni mucho menos, la adecuada y que estos inculcan rutinas en sus hijos e hijas que distan mucho de la realización de actividad física.

Coincido con ella en las ideas que propone para cambiar la situación. Ambos pensamos que las asociaciones, instalaciones deportivas, clubs, trabajadores sociales, Fundación Municipal de Deportes (FMD), entre otros entes, deben ampliar el abanico de actividades e intentar que dichas actividades sean gratis o de un coste muy bajo, ya que, como se ha citado, la mayoría no son asequibles para el alumnado.

A modo de resumen de lo citado anteriormente sacaré las siguientes ideas:

- Un alto porcentaje del alumnado no realiza actividad física fuera del horario escolar, esto, principalmente se debe a la escasez de actividades accesibles para ellos, la poca motivación por parte de sus padres, la preferencia hacia rutinas sedentarias y el difícil acceso a estas actividades.
- El alumnado, en general, pasa demasiado tiempo a lo largo del día practicando rutinas sedentarias como ver la televisión o jugando a videojuegos, superando con creces, en algunos casos, las recomendaciones diarias de 2 h máximo.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

- Más del 70 % del alumnado estaría dispuesto a acudir a actividades extraescolares de algún deporte o actividad que fuera de su interés.
- Los padres y madres no se involucran como deberían para favorecer que sus hijos e hijas realicen actividad física, ya que, como hemos dicho, un gran sector del alumnado sí que acudiría a actividades de su interés. Además, el nivel de realización de actividad física por parte de los padres y madres es muy bajo, prefiriendo, entre otras opciones, ver la televisión.
- El barrio no proporciona actividades que impliquen ejercicio físico ni acceso a instalaciones de forma gratuita, por lo que los programas existentes no son accesibles para el público en el que se enmarca el presente trabajo.
- No existen suficientes actividades extraescolares en el centro en las que se realice ejercicio físico, encontrando únicamente patinaje los lunes, lo que es insuficiente.

Tras lo observado en párrafos anteriores me doy cuenta de la enorme importancia que tiene el centro escolar a lo hora de fomentar un estilo de vida activo ya que, como hemos visto, ni el contexto ni el entorno del alumnado favorece este hábito. Por ello, nosotros como docentes debemos trabajar y ofrecer al alumnado posibilidades que sean accesibles para ellos e intentar cambiar la situación, sabiendo que esta tarea no será fácil debido a las circunstancias analizadas.

Dicha situación no debe ser únicamente competencia del área de Educación Física, que si bien juega un papel crucial, necesita la ayuda de las demás áreas y estas deben inculcar este tipo de valores de forma transversal.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria (2005). Estrategia NAOS: Estrategia para la nutrición y prevención de la obesidad. Recuperado de <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Ribas Barba, L. y Serra Majem, L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. Revista Pediátrica de Atención Primaria. Recuperado de <http://archivos.pap.es/files/1116-422-pdf/435.pdf>
- Calderón C., Forns M. y Varea V. (2009). Obesidad infantil: ansiedad y síntomas cognitivos y conductuales propios de los trastornos de alimentación. Barcelona: Facultad de Psicología – Universidad de Barcelona y Unidad de Gastroenterología, Hepatología y nutrición – Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona.
- Carretero, M., Ramos, AL., Arribas, S., del Castillo, JM., Hernández, Y., Aparicio, D., Franjo, E., Díaz, A. y Díez, C. (2017). ¿Por qué es necesario aumentar las horas de Educación Física? Revista española de Educación Física y Deportes-REEFD.
- Consejo Superior de Deportes. (2010). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D). Madrid: CSD.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

- Delgado, M. y Torres, J. (1998). Resumen y conclusiones del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Espacio y Tiempo, Revista de EF.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en EF: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- González Gil, E M. (2012). Nutrición e Inflamación en Niños Europeos: Estudio IDEFACTS.
- Google Maps: <https://www.google.es/maps>
- Grupo de trabajo de la UE “Health & Sport”. (2008). Directrices de actividad física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud. Recuperado de: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physicalactivity-guidelines-2008_es.pdf
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2003). Encuesta Nacional de Salud Pública. Recuperado de <http://www.msces/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2003/home.htm>
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2006). Encuesta Nacional de Salud Pública. Recuperado de <http://www.msces/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2006.htm>

- Ministerio de Sanidad y Consumo (2011). Encuesta Nacional de Salud Pública.
Recuperado de
<https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>
- Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). Guía de Práctica Clínica sobre la
Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil. Recuperado de:
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_452_obes_infantojuv_AATRM_compl.pdf
- Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. Revista médica y clínica
Las Condes. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>.
- Muñoz Muñoz, FL. y Arango Álzate, C. (2017). Obesidad infantil: un nuevo enfoque
para su estudio. Salud Uninorte. Barranquilla. Recuperado de
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/10366>
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). Estrategia mundial sobre régimen
alimentario, actividad física y salud: El papel de la escuela. Recuperado de:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/ (10/1/2018)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen
alimentario, actividad física y salud: Sobrepeso y obesidad infantiles.
Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
(10/1/2018)

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/ (10/1/2018)
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (20/1/2018)
- Parlamento Europeo (2007). Informe sobre la función del Deporte en la Educación. Bruselas: Comisión de Cultura y Educación del Parlamento Europeo. Recuperado de: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+REPORT+A6-2007-0415+0+DOC+PDF+V0//ES>
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva.
- Sánchez-López M y Martínez-Vizcaino V. (2009) Actividad física y prevención de la obesidad infantil. Volumen I. Efectividad de la intervención MOVI. Cuenca.
- Serra Majem , L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Saavedra Santana, P. y Peña Quintana, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). Med Clin. Recuperado de https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia_ninos_Estudio_ENKIDMed_Clin_2003.pdf
- Serrano, JA. (2009) Contribuciones del currículum de Educación Física en el logro de las recomendaciones públicas de actividad física.

- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). (2007). Consenso SEEDO'2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Rev Esp Obes. Recuperado de https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Consenso_SEEDO_2007.pdf
- Veiga Nuñez, OL., Martínez Gómez, D., et al. (2008). Programa PERSEO: Guía para una escuela activa y saludable. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanos/profesores_escuela_activa.pdf
- Vicente-Rodríguez, G., Benito, P., Casajús, J., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M., Dorado, C., González-Agüero, A., González-Gallego, J., González-Gross, M., Garcia-Marco, L., Gutierrez, A., Gusi, N., Jimenez-Pavón, D., Lucía, A., Márquez, S., Moreno, S., Ortega, F., de Paz, J A., Ruíz, J., Serrano, J A., Tur, J y Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249471001>

10. ANEXOS

ANEXO 1: Centro C.E.I.P Gabriel y Galán.



IMAGEN 1 DEL ANEXO 1: Vista aérea del centro.

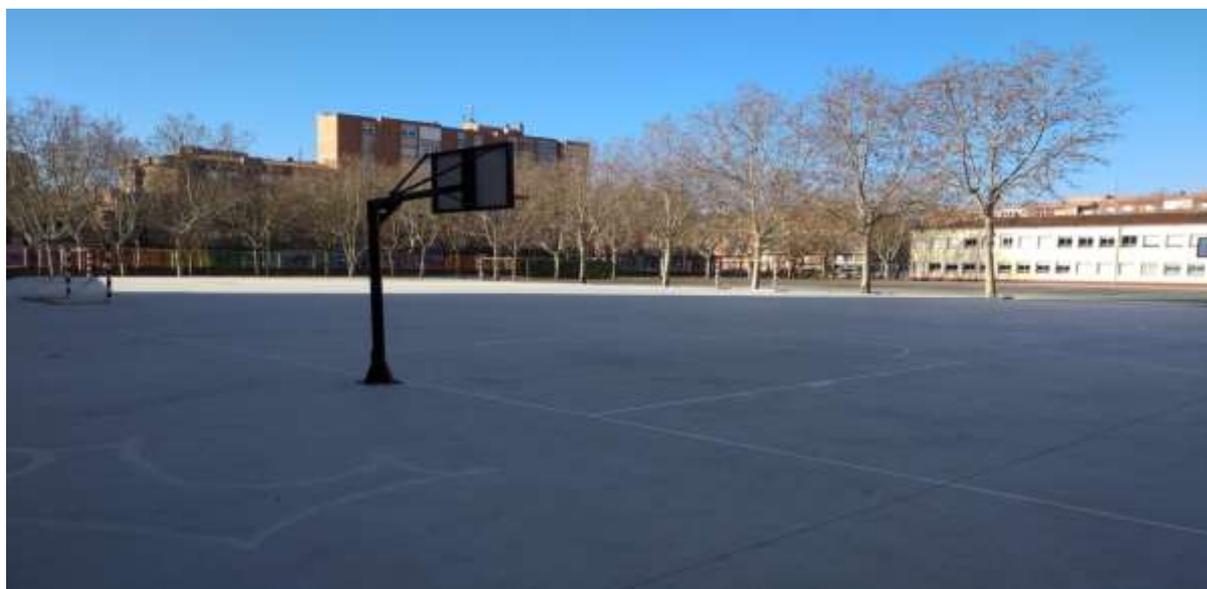


IMAGEN 2 DEL ANEXO 1: Pistas del centro.



IMAGEN 3 ANEXO 1: Muro delimitador.



IMAGEN 4 ANEXO 1: Huerto escolar.



IMAGEN 5 ANEXO 1: Arenero y columpios.

ANEXO 2: Encuesta para el alumnado.

**ENCUESTA PARA VALORAR EN NIVEL Y LAS ACTITUDES HACIA LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

“C.E.I.P. GABRIEL Y GALÁN”

Nombre:

Rodea tu respuesta a cada pregunta o responde a lo que se pregunta:

1. ¿Te interesa la actividad física?

- a. Mucho.
- b. Bastante.
- c. Poco.
- d. Nada, odio la actividad física.

2. ¿Por qué realizas actividad física?

- a. Por obligación y solo la realizo en el colegio en las clases de Educación Física.
- b. Por diversión.
- c. Por encontrarme con amigos y amigas.
- d. Para mejorar mi salud.

3. ¿Realizas actividad física fuera del colegio?

- a. Sí.
- b. No.

4. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física fuera del colegio?

- a. Tres veces o más por semana.
- b. Una o dos veces por semana.
- c. Nunca realizo actividad física fuera del colegio.

5. ¿Sueles ir a alguna actividad extraescolar en la que practiques actividad física en el colegio o en el barrio?

- a. Sí.
- b. No.
- c. En caso de marcar “sí”, señala donde y que actividad física realizas:_____

6. Cuando realizas actividad física fuera del colegio, ¿durante cuánto tiempo lo practicas?

- a. Una hora o más.
- b. Menos de una hora.
- c. Menos de media hora.
- d. No realizo actividad física fuera del colegio.

7. ¿Participas en alguna liga o competición (fútbol, baloncesto, tenis...)?

- a. Sí.
- b. No.
- c. En caso de marcar “sí”, señala donde y que deporte realizas:_____

8. Cuando realizas actividad física ¿sueles sudar y quedarte sin aliento?

- a. Sí.
- b. No.
- c. Algunas veces.

9. ¿En qué sueles emplear tu tiempo libre? (responde en el hueco)

10. ¿Cuánto tiempo a lo largo del día pasas viendo la televisión?

- a. Menos de media hora al día.
- b. Más de media hora al día.
- c. Más de una hora y hasta tres horas.
- d. Alrededor de cuatro horas.
- e. Más de cuatro horas.

11. ¿Cuánto tiempo a lo largo del día juegas a la consola o al ordenador?

- a. Ninguna.
- b. Menos de media hora al día.
- c. Más de media hora al día.
- d. Más de una hora y hasta tres horas.
- e. Alrededor de cuatro horas.
- f. Más de cuatro horas.

12. ¿Qué sueles hacer los fines de semana?

- a. Quedarme jugando al ordenador o a la consola.
- b. Quedarme viendo la televisión.
- c. Salir a jugar con los amigos.
- d. Otras: _____

13. ¿Cómo vienes al colegio?

- a. A pie.
- b. En bici.
- c. En coche o furgoneta.

14. ¿Utilizas el ascensor de casa o subes por las escaleras?

- a. Subo en ascensor porque si no me canso.
- b. Subo por las escaleras.

15. ¿Qué actividad física o deporte que más te gusta? (ejemplos: fútbol, baile, baloncesto, parkour...)

16. Si hubiera actividades extraescolares del deporte o actividad que te gusta, ¿vendrías a practicarlo?

- a. Sí, estaría encantado.
- b. No, prefiero quedarme en casa viendo la tele o jugando a la play.

**EL EJERCICIO NO SÓLO CAMBIA TU CUERPO, CAMBIA TU MENTE, TU
ACTITUD Y TU HUMOR**

**VUESTRO CUERPO ES EL ÚNICO LUGAR EN EL QUE SE PUEDE VIVIR:
¡CUIDAD DE ÉL!**

!!!GRACIAS POR PARTICIPAR!!!!

ANEXO 3: Encuesta para la docente del C.E.I.P Gabriel y Galán

ENCUESTA PARA VALORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1. ¿Cuál es, bajo tu punto de vista, el nivel de actividad física del alumnado del centro?**
 - a. Alto.
 - b. Medio.
 - c. Bajo.
- 2. ¿Piensas o tienes la certeza de que el alumnado, en general, llega a las recomendaciones de 60 min/día de actividad física de moderada a vigorosa?**
 - a. Sí que llega.
 - b. No llega.
- 3. En el caso de responder no a la pregunta anterior, ¿piensas que esto influye en su peso?**
 - a. Sí.
 - b. No.
 - c. Sí, sumado a una mala alimentación.
- 4. ¿Piensas que existe bastante oferta de actividades físicas extraescolares en el centro?**
 - a. Sí.
 - b. No.
- 5. ¿Y en los barrios del alumnado?**
 - a. Sí.
 - b. No.
- 6. ¿Piensas que los padres, en general, se preocupan por favorecer y motivar a sus hijos para que realicen actividad física?**
 - a. Sí
 - b. No
- 7. ¿Qué propondrías, tanto a nivel escolar, como en los barrios del alumnado, para que estos alcanzaran los niveles de actividad física recomendados?**

ANEXO 4: Encuesta para los padres y las madres.

**ENCUESTA PARA VALORAR EN NIVEL Y LAS ACTITUDES HACIA LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

“C.E.I.P. GABRIEL Y GALÁN”

Se debe rodear la opción elegida

- 1. Para ti, ¿es interesante la actividad física?**
 - a. Sí.
 - b. No.
- 2. ¿Consideras que realizar actividad física es importante?**
 - a. Sí.
 - b. No.
- 3. ¿Consideras que la actividad física es importante para la salud?**
 - a. Sí.
 - b. No.
- 4. ¿Consideras que la actividad física es importante para su hijo/a?**
 - a. Sí.
 - b. No.
- 5. ¿Sueles realizar actividad física?**
 - a. Sí.
 - b. Algunas veces.
 - c. Nunca.
- 6. En el caso de que realices actividad física, ¿cuántos días a la semana lo realizas?**
 - a. Todos los días de la semana.
 - b. Tres días o más a la semana.
 - c. Uno o dos días a la semana.
 - d. No realizo actividad física.
- 7. ¿Prefieres invertir el tiempo libre en otras cosas en vez de realizar actividad física?**
 - a. Sí, prefiero ver la televisión o hacer otras cosas.
 - b. No.

- 8. ¿Animas a su hijo/a para que realice actividad física?**
- a. Sí.
 - b. No, porque no le gusta.
- 9. Si hubiera actividades de actividad física en el barrio/colegio de manera extraescolar, ¿dejarías acudir y ayudarías a tu hijo/a?**
- a. Sí.
 - b. No.
- 10. Si su hijo/a se apunta a alguna actividad física o deporte que requiera transporte o necesitará tiempo en el fin de semana, ¿usarías tu tiempo para que su hijo/a fuera a esa actividad?**
- a. Sí.
 - b. No, mis fines de semana están muy ocupados.

!!!MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!!!

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

ANEXO 5: Inventario para la investigación del contexto.

Se ha obtenido información a través de los siguientes medios:

ENTIDAS/ASOCIACIÓN/CENTRO	MEDIO DE OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN
Polideportivo Narciso Alonso Cortés.	http://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=77
Polideportivo y campo de fútbol San Isidro.	http://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=25
Polideportivo Pajarillos.	http://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=23
Piscina municipal Henar Alonso-Pimentel.	http://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=77
Gimnasio GoFit.	http://www.go-fit.es/Centros/Centro/valladolid
CD Don Bosco.	http://www.alestecasaj.org/cddonbosco/
CD San Isidro.	http://cdsanisidrobaloncesto.blogspot.com/
UD Belén.	https://udbelen.wordpress.com/
Fundación Juan Soñador.	http://fundacionjuans.org/
Casa Juventud Aleste.	http://www.alestecasaj.org/ Teléfono: 983 302 823
Centro Cívico Pajarillos Bajos.	Teléfono: 983 14 34 20
Centro Cívico Las Flores.	Teléfono: 983 21 44 25

ANEXO 6: Unidad didáctica.

UNIDAD DIDÁCTICA “LUCHEMOS CONTRA LA OBESIDAD”



Unidad didáctica para el TFG

Universidad de Valladolid

AUTOR:

FernandoMatanza Senovilla

ÍNDICE:

1. Introducción o justificación.....	Pág.74
2. Fundamentación legal.....	Pág.76
3. Contexto.....	Pág.77
4. Contenidos.....	Pág.80
5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.....	Pág.83
6. Metodología.....	Pág.84
7. Sesiones.....	Pág.85
8. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	Pág.99
9. Contribución al desarrollo de competencias básicas.....	Pág.100
10. Bibliografía.....	Pág.101
11. Anexos.....	Pág.103
- Anexo 1:imágenes del centro.....	Pág. 103
- Anexo 2:ruta al parque “La Salud”.....	Pág. 105
- Anexo 3: ruta a las piscinas.....	Pág. 106
- Anexo 4:ficha sesión nº1.....	Pág.107
- Anexo 5: rúbrica de evaluación.....	Pág. 109

1. INTRODUCCIÓN O JUSTIFICACIÓN

Tras lo observado en los resultados de la investigación llego a la conclusión de la enorme importancia que el centro educativo tiene para aumentar los niveles de actividad física del alumnado estudiado, ya que, como hemos visto, tanto la familia como el contexto no favorecen ni motivan esta práctica.

El alumnado pasa gran parte de su día en el centro escolar y, por ello, lo considero un entorno idóneo para inculcar diversas rutinas referentes a la actividad física a los alumnos y las alumnas, favoreciendo esta práctica.

Por ello, como punto final al presente trabajo propongo una unidad didáctica que busca ofrecer posibilidades al alumnado para aumentar sus niveles de actividad física, además de conocer sus beneficios y los problemas en los que puede derivar la falta de la misma junto al sedentarismo y la mala alimentación, centrándonos concretamente en la obesidad infantil.

Dicha unidad didáctica se titula “Luchemos contra la obesidad”. Podremos encontrar tanto clases “teóricas” basadas en debates, como clases prácticas en el centro y dos salidas para mostrar actividades que pueden ser realizadas en las cercanías de las viviendas del alumnado.

La unidad está basada en competencias, intentando trabajar, además de los contenidos propios de nuestra área, la competencia social y cívica y la competencia lingüística. Además, como es imprescindible, dicha unidad está dentro del marco legal que rige la educación en nuestro país, la LOMCE.

Para la elaboración de determinadas sesiones me he basado en lo propuesto por Delgado y Tercedor (2002), ya que los considero referentes en términos de Educación Física y salud.

Como hemos venido citando a lo largo del presente trabajo de fin de grado la obesidad infantil es una patología muy presente en nuestra sociedad y, cada vez, encontramos más niños y niñas que la padecen. Debido a esta problemática se antoja fundamental tomar medidas para revertir la situación ya que, como se ha citado, un alto porcentaje del alumnado que padece obesidad en edades tempranas, seguirá padeciéndola en años venideros, ocasionando, además, distintas patologías asociadas.

Lo ideal no sería trabajar únicamente desde el área de Educación Física, si no tratar esta temática de forma transversal en distintas áreas, por ejemplo, no olvidando el cuerpo durante toda la jornada o fomentando un estilo de vida activo.

2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para la elaboración de la presente Unidad didáctica se han utilizado distintos documentos oficiales, dichos documentos son los siguientes:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos organizativos de la etapa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

3. CONTEXTO

La unidad didáctica está dirigida para el centro C.E.I.P Gabriel y Galán (anexo 1), situado en el barrio de La Pilarica, en la ciudad de Valladolid. Dicho centro está caracterizado por ser de difícil desempeño.

El alumnado predominante en dicho centro es de etnia gitana, alcanzando dicho colectivo casi la totalidad de los alumnos. Otra característica del centro es el alto nivel de absentismo del alumnado, por lo que hay que tener en mente distintas opciones ya que, en ocasiones, contemos con un número reducido de alumnos.

La unidad está dirigida a alumnos de 5º y 6º de Primaria (10-13 años), cada clase cuenta con 9 alumnos.

El alumnado de 5º de Primaria es mayormente de etnia gitana, pero, además, encontramos una alumna recién llegada de Nigeria y que no domina nuestro idioma, por lo que en algunas ocasiones habrá que comunicarse con ella en inglés. La clase se divide en 5 chicas y 4 chicos.

El alumnado de 6º de Primaria se caracteriza por ser también, mayoritariamente, de etnia gitana, encontrando un alumno de honduras y un alumno marroquí. La clase se divide en 3 chicas y 6 chicos.

El centro cuenta con materiales limitados, por lo que las sesiones se deben adecuar al material existente, dicho material es el siguiente (modificado de Pere Molina, J., Devís, J. y Peiró, C. (2008):

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

Instalaciones y equipamiento	<p>-Aula ordinaria.</p> <p>-Sala multiusos: espacio pequeño, con material de otros áreas (sillas, mesas, ordenador...) y un escenario.</p> <p>-Dos pistas de fútbol sala: amplias, una de mayor tamaño que la otra. Son de cemento pulido.</p> <p>-Una pista de baloncesto: amplia y de cemento pulido. Las canastas son de mini basket.</p> <p>-Arenero: amplio pero la arena, a mi modo de ver, no es la idónea.</p> <p>-Columpios: tobogán, cuerdas y dos columpios.</p> <p>-Explanada de cemento: amplia explanada de cemento.</p> <p>*Señalar que no hay polideportvo.</p>	
Materiales para la práctica deportiva	Específicos de diversas actividades.	Rana, petanca (bolas), chapas, canicas, patines, bolos, soga, sticks y chapas de hockey, balones medicinales, palas y pelotas de ping pong, bolas de malabares, tabla de hoyetes, zancos.
	Fijos	Bancos suecos, colchonetas, rana, potro.
	De uso en diversas actividades	Aros, petos, chinos, ladrillos, balones, ringos, balones de plástico, balones. de fútbol y baloncesto, frisbees, fitball, cuerdas, indiacas, frisbee.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

Material fungible	<ul style="list-style-type: none"> -Bolígrafos. -Cuadernos. -Lapiceros. -Tizas.
--------------------------	---

El horario a seguir en la UD es el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00					
10:00-11:00	5° y 6°				
11:00-11:45					5° y 6°
11:45-12:15	RECREO				
12:15-13:15					
13:15-14:00			5° y 6°		

4. CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar en la presente unidad serán los siguientes, separados por bloques y señalando los contenidos de la unidad en relación con los contenidos legales presentes en el BOCYL.

-BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES.

Contenidos de la unidad	Contenidos legales
-Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.	-Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
-Respeto hacia los compañeros y normas de las distintas actividades.	-Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás.
-Uso adecuado de los materiales.	-Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
-Interpretación de distintos documentos, tanto visuales como escritos.	-Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación Física.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

-BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

Contenidos de la unidad	Contenidos legales
-Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas juegos tradicionales.	-Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.

-BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Contenidos de la unidad	Contenidos legales
-Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividad física adaptada al contexto y recursos del alumnado.	-Iniciación al deporte adaptado al espacio, tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.
-Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del ocio.	-Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del ocio.

-BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Contenidos de la unidad	Contenidos legales
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en los distintas actividades.	-Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad física a realizar.
-Reconocimiento y valoración de la actividad física como un medio para mantener un peso corporal adecuado y todos los beneficios que esto implica. -Conocimiento que es y que implica tener obesidad. -Reconocimiento de sus prácticas no saludables.	-Reconocimiento y valoración de los beneficios de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada hacia la salud y al desarrollo corporal.

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

Crterios de evaluación de la UD	Relación Con el criterio legal	Estándar de aprendizaje de la UD	Relación con el estándar legal	Competencias clave trabajadas	Sesiones y actividades en las que se han trabajado
-Actuar críticamente y de manera correcta ante situaciones conflictivas y respetando a los compañeros.	B1. C 1	-Muestra buena disposición para solucionar conflictos, reconociendo sus conductas inadecuadas -Expone ideas de forma coherente relacionadas con el tema tratado.	B1. E 1.3	Competencia social y cívica: -Honestidad -Justicia -Interpretación de fenómenos y problemas sociales	S1: completa S2: Parte principal S3: Parte principal S4: Parte principal S7: completa
			B1. E 2.3		
-Regula y dosifica la intensidad y duración de su esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. -Mostrar una actitud activa a la hora de mejorar globalmente su condición física.	B2. C 2	-Adapta la intensidad de su esfuerzo a la actividad -Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas según las necesidades de la actividad.	B2. E 2.3	Competencia lingüística: -Expresarse de forma oral -Expresarse de forma escrita. -Escuchar con atención. -Tener interés por la interacción con los demás.	S1: completa S2: feedbacks S3: feedbacks S4: feedbacks S5: feedbacks S6: feedbacks S7: completa
	B2. C 3		B2. E 3.1		
-Conocer diversidad de actividades físicas que pueden ser realizadas en su contexto -Apreciar la actividad física, juegos o deportes como una forma de ocupación del tiempo libre.	B4 C 3	-Conoce diversidad de actividades físicas o deportivas que pueden ser realizadas en su contexto. -Aprecia la actividad física, los juegos o deportes como una forma de ocupar el tiempo libre	B4. E. 3.1		
-Reconoce los beneficios de la actividad física para nuestra salud y manifiesta una actitud responsable hacia si mismo. -Interioriza la importancia de la prevención, recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	B6 C. 1	-Demuestra interés por el cuidado del cuerpo (higiene, chándal) -Conoce la relación entre la actividad física y la salud en términos de control de peso, conociendo los beneficios que esta aporta al organismo.	B6 E. 1.1		
			B6 E.1.2		
	B6 C.2	-Conoce las enfermedades más comunes relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.	B6 E. 2.3		

6. METODOLOGÍA

Mosston (1978) comenta que los estilos de enseñanza nos muestran cómo se desarrolla la interacción entre el profesor y el alumno.

A lo largo de la presente unidad didáctica se utilizarán diversas metodologías, pero sobre ellas predominará el mando directo. Según Mosston y Ashworth (1993) el mando directo es uno de los modelos más tradicionales y tiene como objetivo la repetición de los ejercicios que explica el docente.

El objetivo en esta unidad es que, iniciando las actividades desde un mando directo el alumnado se autorregule y las realice correctamente, pasando el docente al rol de mediador, por ello podría decir que dicha metodología es una modificación del mando directo.

Además, diversas sesiones de la unidad la metodología será distinta, ya que se realizarán debates en los que intentaremos que el alumnado actúe correctamente y el docente se sitúe en una posición ya citada, la de mediador.

7. SESIONES

En el presente apartado señalaré las distintas sesiones que conformarán la unidad didáctica, así como la estructura de la sesión elegida, además, añadiré un cronograma con la elección de las fechas que creo que son idóneas para la realización de la misma.

La elección de las fechas para la realización de la unidad será la siguiente:

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mes de Junio (a color los días de clase)

Considero la primera quincena del mes de Junio un mes idóneo para la realización de la unidad ya que contaremos con buen tiempo, algo indispensable en el contexto en el que trabajamos ya que, como dije anteriormente, el C.E.I.P Gabriel y Galán no cuenta con gimnasio, además, al ser de las últimas unidades del curso, podremos inculcar distintos hábitos en lo referente a la actividad física.

La estructuración de las sesiones será la siguiente (Delgado, 2001):

1. Antes de la sesión: el docente ha de conocer los riesgos de la sesión, las progresiones didácticas, ayudas o modificaciones de las actividades y el respeto a las distintas características individuales.
2. La estructuración de la sesión será la siguiente:
 - A. *Parte introductoria, de animación o calentamiento*: la intensidad irá aumentando gradualmente. La finalidad es la de preparar el cuerpo para

la práctica. Se realizarán ejercicios aeróbicos suaves y que introduzcan a la parte principal. Duración no menor a 10 minutos.

- B. *Parte principal:* se desarrollarán los objetivos propuestos a través de las distintas situaciones lúdicas, placenteras y significativas para el alumno, con el fin de crear actitudes y motivación hacia la actividad física.
- C. *Parte final, reflexiva o de vuelta a la calma:* la intensidad desciende hasta llegar a la fase de descanso. Recuperación y feedback.

En cuanto a la organización de la propia unidad didáctica comentar que he intentado seguir la siguiente organización:

1. Concienciar de la importancia de la actividad física, así como que el alumnado conozca los niveles de actividad física necesarios.
2. Mostrar y practicar diversidad de actividades aeróbicas que puedan ser realizadas en su contexto, así como dos salidas fuera del centro.
3. Valorar como podrían cambiar su día a día.

He intentado realizar una unidad didáctica acorde a los resultados que he adquirido a través de los diversos cuestionarios realizados, por ello, debido a estos resultados, considero importante mostrar diversidad de actividades que el alumnado pueda realizar en parques o lugares gratuitos. Por ello incluyo la práctica del método natural de Hebert, con diversas modificaciones, en el parque de “La Salud” (anexo 2) y la visita a las piscinas Henar Alonso-Pimentel (anexo 3), ya que es la instalación más asequible en términos económicos. Las actividades tendrán un componente aeróbico para no perder de vista el objetivo de luchar contra la obesidad infantil.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

La estructura de la unidad didáctica será la siguiente:

SESIÓN N°	ACTIVIDADES
Sesión 1	Sesión inicial
Sesión 2	Actividades 1
Sesión 3	Actividades 2
Sesión 4	Actividades 3
Sesión 5	Actividades 4
Sesión 6	Método natural
Sesión 7	Visita a piscinas
Sesión 8	Sesión final

Las distintas sesiones se muestran en las siguientes páginas:

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

SESIÓN 1: SESIÓN INICIAL		
CONTEXTUALIZACIÓN		
<p>Tema: Actividad física</p> <p>Ciclo/curso: 5° y 6°</p> <p>N.º de sesión: 1</p> <p>Duración: 45 min.</p>		
MATERIALES E INSTALACIONES		
<p>Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aula de 6º de Primaria. - Pizarra digital para reproducir vídeos. - Ficha entregada por el profesor. - Bolígrafos. 		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN		
<u>Objetivos</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer y valorar la actividad física como un medio para mantener un peso corporal adecuado y todos los beneficios que esto implica. -Conocer qué es y qué implica tener obesidad. -Reconocer sus prácticas no saludables. -Interpretación de distintos documentos, tanto visuales como escritos. -Utilizar el lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. 	
<u>Contenidos</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento y valoración de la actividad física como un medio para mantener un peso corporal adecuado y todos los beneficios que esto implica. -Conocimiento qué es y qué implica tener obesidad. -Reconocimiento de sus prácticas no saludables. -Interpretación de distintos documentos, tanto visuales como escritos. -Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. 	
<u>Tareas de E-A</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Lectura. -Escritura. -Expresión de ideas. 	
<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
<u>Estructura de la sesión:</u>		
1. Sesión en el aula clase.		
TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Sesión completa en el aula de 6º de Primaria	45 min.	<p>Se realizará toda la sesión en el aula de 6º de Primaria ya que posee una pizarra digital en la que se reproducirán distintos vídeos. Se entregará una ficha al alumnado que deberán ir rellenando (anexo 4).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un primer momento deberán contestar a tres preguntas que se les plantea. Con estas preguntas se verán los

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

		<p>conocimientos previos que el alumnado tiene acerca de la obesidad.</p> <p>2. Posteriormente se visualizarán cuatro vídeos acerca de la obesidad y los beneficios de la actividad física, serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=grRYMvSDH_A - https://www.youtube.com/watch?v=RyUCUx7YSwg - https://www.youtube.com/watch?v=g3yrhxouvPk - https://www.youtube.com/watch?v=NB7rvT6efe8&t=22s <p>3. Tras visualizar los vídeos el alumnado deberá responder a otras preguntas. Además el docente comentará cuales son los niveles mínimos recomendados de actividad física.</p> <p>4. Posteriormente, cada alumno leerá lo que ha escrito y realizaremos una especie de debate guiado por el profesor, de esta manera los alumnos expresarán sus ideas.</p> <p>5. Finalmente el docente les señalará que en días venideros se realizarán actividades para combatir la obesidad y les comentará que pueden realizarlas fuera de clase.</p>
--	--	--

SESIÓN 2: ACTIVIDADES 1

CONTEXTUALIZACIÓN

Tema: Actividad física

Ciclo/curso: 5º y 6º

N.º de sesión: 2

Duración: 1h.

MATERIALES E INSTALACIONES

Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:

- Patio.
- Combas.
- Soga.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	-Controlar y dominar habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.
<u>Contenidos</u>	-Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.
<u>Tareas de E-A</u>	-Carrera. -Movimientos articulares. -Saltos.
<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
Estructura de la sesión:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Parte introductoria: bajada al patio y calentamiento. 2. Parte principal: trabajo con combas y soga. 3. Parte final: feedback y aseo. 		
TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Parte introductoria.	10-12 min.	-Bajada hacia el patio y toma de materiales. (2 min)
		-Calentamiento con el objetico de preparar el cuerpo para la actividad, constará de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuatro minutos de carrera continua por las pistas de fútbol sala. 2. Movimientos articulares, comenzando por el tobillo y acabando en el cuello. Será guiado por el profesor, algunos movimientos serán estáticos y otros de fondo a fondo de fútbol sala. (6 min)
Parte principal.	35 min.	Se llevarán a cabo las siguientes tareas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo con combas: se llevará a cabo un trabajo de saltos con las combas. Inicialmente cada alumno tendrá su propia comba y posteriormente, con la soga grande, se realizarán tareas conjuntas. <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo solo: cada alumno con su comba y el docente irá diciendo que tipos de saltos deben realizar (dos pies, pata cola con ambas piernas, avanzando hacia un punto) - Trabajo conjunto: utilizando la soga se realizaran diversas actividades (todos dentro y vamos eliminando, realizar juegos en el interior, por parejas, de uno en uno entrando y saliendo, número de saltos fijado, ir entrando y manteniéndose...)
Parte final.	5-7 min.	Dejaremos las combas en su sitio y realizaremos un feedback analizando las sensaciones y las actividades que más les hayan gustado. Recogida de materiales(3 min)
		Aseo. (3 min)

SESIÓN 3: ACTIVIDADES 2

CONTEXTUALIZACIÓN

Tema: Actividad física

Ciclo/curso: 5º y 6º

N.º de sesión: 3

Duración: 45 min.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

MATERIALES E INSTALACIONES		
Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:		
<ul style="list-style-type: none"> - Patio. - Aros. - Petos. - Balón. 		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN		
<u>Objetivos</u>	-Controlar y dominar habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.	
<u>Contenidos</u>	-Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.	
<u>Tareas de E-A</u>	-Carrera. -Movimientos articulares. -Lanzamientos. -Golpeos. -Recepciones.	
<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
<u>Estructura de la sesión:</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Parte introductoria: bajada al patio y calentamiento. 2. Parte principal: partido de softbol. 3. Parte final: feedback y aseo. 		
TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Parte introductoria.	10-12 min.	-Bajada hacia el patio y toma de materiales. (2 min)
		-Calentamiento con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad, constará de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuatro minutos de carrera continua por las pistas de fútbol sala. 2. Movimientos articulares, comenzando por el tobillo y acabando en el cuello. Será guiado por el profesor, algunos movimientos serán estáticos y otros de fondo a fondo de fútbol sala. (6 min)
Parte principal.	25 min.	Se llevarán a cabo las siguientes tareas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Partido de softbol: El juego es similar al béisbol, pero el móvil será un balón y será golpeado con el pie. Habrá dos equipos, unos atacarán y otros defenderán. Un jugador del equipo defensor será el encargado de pasar la bola al atacante, los atacantes irán rematando en orden y deberán

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

		<p>correr por las distintas bases, si consiguen llegar al punto de inicio se contará como una carrera. Gana el equipo con mayor número de carreras.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si los defensores atrapan el balón al vuelo habrá cambio de roles (atacantes-defensores) • Si los defensores golpean a un atacante mientras pasa de una base a otro dicho atacante será eliminado. • Si el balón llega al lanzador del equipo defensor y este lo golpea en su zona los jugadores atacantes que no estén dentro de una base, serán eliminados. • Cuando todos los atacantes hayan lanzado, habrá cambio de roles. • Está prohibido golpear el balón hacia atrás. • Los alumnos eliminados dejarán de estarlo cuando los roles atacante-defensor cambie. <p>Los equipos serán mixtos.</p>
Parte final.	5-7 min.	<p>Dejaremos los materiales en su sitio y realizaremos un feedback analizando las sensaciones y las actividades que más les hayan gustado. Recogida de materiales(3 min)</p> <p>Aseo. (3 min)</p>

SESIÓN 4: ACTIVIDADES 3.

CONTEXTUALIZACIÓN

Tema: Actividad física

Ciclo/curso: 5º y 6º

N.º de sesión: 4

Duración: 45 min.

MATERIALES E INSTALACIONES

Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:

- Patio.
- Petos.
- Pañuelos

OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	<p>-Controlar y dominar habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades.</p> <p>-Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.</p>
<u>Contenidos</u>	<p>-Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades.</p> <p>-Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.</p>
<u>Tareas de E-A</u>	<p>-Carrera.</p> <p>-Equilibrio.</p> <p>-Giros.</p>

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
<u>Estructura de la sesión:</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Parte introductoria: bajada al patio y calentamiento. 2. Parte principal: polis y cacos, las colas, el pañuelo y come-cocos. 3. Parte final: feedback y aseo. 		
TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Parte introductoria.	10-12 min.	-Bajada hacia el patio y toma de materiales. (2 min)
		-Calentamiento con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad, constará de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuatro minutos de carrera continua por las pistas de fútbol sala. 2. Movimientos articulares, comenzando por el tobillo y acabando en el cuello. Será guiado por el profesor, algunos movimientos serán estáticos y otros de fondo a fondo de fútbol sala. (6 min)
Parte principal.	40 min.	Se llevarán a cabo las siguientes tareas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Juego de “polis y cacos”: dos equipos, uno de ellos debe intentar pillar a todos los miembros del contrario por todo el patio, cuando consiga pillar a todos habrá cambio de roles. (10 min.) 2. Juego de “las colas”: cada alumno tendrá un pañuelo sujeto a su pantalón y el objetivo es ir a quitar los pañuelos contrarios, gana el que más consiga. El espacio será el campo de fútbol. (10 min.) 3. Juego del “pañuelo”: dos equipos, cada uno en la línea de fondo del campo de fútbol. Cada alumno debe estar numerado por el capitán de dicho equipo. A la señal del profesor el número citado debe correr hacia el pañuelo y llevarlo hasta su zona. (10 min.) 4. Juego de “come-cocos”: para finalizar la parte principal realizaremos este juego ya que bajará la intensidad. Utilizaremos las líneas del campo de baloncesto para jugar al come-cocos, un alumno la velará y deberá pillar a los demás, cuando pille a alguien, este será eliminado.(10 min.)
Parte final.	5-7 min.	Recogeremos el material y realizaremos un feedback analizando las sensaciones y las actividades que más les hayan gustado. Recogida de materiales(3 min)
		Aseo. (3 min)

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

SESIÓN 5: ACTIVIDADES 4		
CONTEXTUALIZACIÓN		
<p>Tema: Actividad física</p> <p>Ciclo/curso: 5º y 6º</p> <p>N.º de sesión: 5</p> <p>Duración: 1 h.</p>		
MATERIALES E INSTALACIONES		
<p>Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patio. - Bancos suecos. - Cuerdas. - Una mesa. - Una silla. - Colchonetas. - Petos. 		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN		
<u>Objetivos</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Controlar y dominar habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado. 	
<u>Contenidos</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado. 	
<u>Tareas de E-A</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Carrera. -Movimientos articulares. -Saltos. 	
<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
<u>Estructura de la sesión:</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Parte introductoria: bajada al patio y calentamiento. 2. Parte principal: polis y cacos y parkour 3. Parte final: feedback y aseo. 		
TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Parte introductoria.	10-12 min.	-Bajada hacia el patio y toma de materiales. (2 min)
		<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad, constará de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuatro minutos de carrera continua por las pistas de fútbol sala. 2. Movimientos articulares, comenzando por el tobillo y acabando en el cuello. Será guiado por el profesor, algunos movimientos serán estáticos y otros de fondo a fondo de fútbol sala. (6 min)

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

Parte principal.	35 min.	<p>-Trabajaremos en la presente sesión el parkour, para ello realizaremos una actividad previa para que el cuerpo esté preparado, ya que la actividad puede suponer un mayor trabajo para las articulaciones que en otras sesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juego del “polis y cacos”: dos equipos, uno de ellos debe intentar pillar a todos los miembros del contrario por todo el patio, cuando consiga pillar a todos habrá cambio de roles. (10 min.) 2. Circuito de parkour: se realizará un circuito en el que se llevarán a cabo diferentes ejercicios que se aproximan al parkour y que pueden ser realizados de manera autónoma fuera del colegio (25 min): <ul style="list-style-type: none"> -Salto de un banco sueco o dos (uno encima de otro). -Salto de un banco sueco apoyando un pie en la pared. -Voltereta en una colchoneta o varias volteretas. -Rodar por encima de una mesa y caer en una colchoneta. -Saltar el pequeño foso que delimita las pistas de fútbol o saltar una distancia marcada por dos combas. -En la zona de los columpios, saltar de una silla a la red que podemos ver en el (anexo 1: imagen 3) y avanzar a lo largo de esta. <p>Una vez se haya realizado el circuito se irán añadiendo distintas modificaciones. Dichas modificaciones podrán ser elegidas por los alumnos, de esta forma el circuido se irá modificando. Además, en determinadas estaciones el alumno podrá elegir la opción que se adecue más a su nivel de habilidad.</p>
Parte final.	5-7 min.	<p>Dejaremos las combas en su sitio y realizaremos un feedback analizando las sensaciones y las actividades que más les hayan gustado. Recogida de materiales(3 min)</p> <p>Aseo. (3 min)</p>

SESIÓN 6: “METODO NATURAL DE HEBERT” EN EL PARQUE LA SALUD (VALLADOLID)

CONTEXTUALIZACIÓN

Tema: Actividad física

Ciclo/curso: 5º y 6º

N.º de sesión: 6

Duración: 2 h.

MATERIALES E INSTALACIONES

Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:

- Parque “La Salud”
- Ropa adecuada para el ejercicio.
- Balón medicinal.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN

Objetivos	<p>-Controlar y dominar habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades.</p> <p>-Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas</p>
------------------	--

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

	adaptadas al contexto y recursos del alumnado.	
Contenidos	-Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.	
Tareas de E-A	-Carrera. -Movimientos articulares. -Saltos	
Evaluación	-Rúbrica y cuaderno del profesor.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
Estructura de la sesión:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Viaje hacia el parque. 2. Método natural de Hebert. 3. Vuelta al centro. 		
TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Viaje hacia el parque	10-12 min.	Salida de clase y viaje andando hacia el parque.
Metodo natural de Hebert	40 min.	<p>Se realizaran diversas actividades de manera continua en el parque citado, serán las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos en grupos de cuatro deben pasar por debajo de las piernas de sus compañeros, cuando lo hagan se colocaran los primeros, esperando a que sus compañeros hagan lo mismo. (4 min) 2. Posteriormente nos dirigiremos a unos bancos, en ellos subiremos y bajaremos siguiendo la metodología anterior, en grupos de cuatro iremos subiendo uno a uno. (3 min.) 3. En tercer lugar iremos hacia unas escaleras y las bajaremos ordenadamente, una vez allí el docente irá indicará el momento de subida y los alumnos subirán, repetiremos esto 4 veces. (5 min.) 4. En cuarto lugar, los alumnos se colocarán en fila y el docente enfrente. Consistirá en lanzar un balón medicinal y el docente lo devolverá rodando por el suelo, la actividad debe ser rápida para no parar. Se repetirá 4 veces. (5 min.). <p>Señalar que no se debe parar en ningún momento, debemos avanzar de estación a estación por medio de carrera continua. Se repetirá el circuito dos veces.</p> <p>Acabará la estancia en el parque con un feedback junto al alumnado en el que comentarán experiencia y se les dirá la posibilidad de realizar este tipo de entrenamiento por su cuenta.</p>
Vuelta al centro	5-7 min.	Vuelta al centro desde el parque.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

SESIÓN 7: VISITA A LAS PISCINAS HENAR ALONSO-PIMENTEL.

CONTEXTUALIZACIÓN

Tema: Actividad física

Ciclo/curso: 5° y 6°

N.º de sesión: 7

Duración: 2h.

MATERIALES E INSTALACIONES

Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:

- Material de baño (bañador, toalla, chanclas y gorro)

OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	-Controlar y dominar habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.
<u>Contenidos</u>	-Control y dominio de habilidades motrices (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) en movimientos de distintas actividades. -Iniciación y conocimiento de distintas actividades que impliquen actividades físicas adaptadas al contexto y recursos del alumnado.
<u>Tareas de E-A</u>	-Nadar
<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Estructura de la sesión:

1. Visita a las piscinas.

TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
Salida del centro	20 min.	Salida del centro hacia las piscinas.
Estancia en las piscinas	1h.	Se llevarán a cabo actividades dentro de la piscina. Elijo estas piscinas ya que están próximas al barrio del alumnado y el coste mensual no es muy elevado, además, nadar es una excelente actividad para combatir la obesidad ya que posee un gran componente aeróbico.
Salida de las piscinas	20 min.	Salida de las piscinas hacia el centro.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5º Y 6º DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

SESIÓN 8: SESIÓN FINAL.

CONTEXTUALIZACIÓN

Tema: Actividad física

Ciclo/curso: 5º y 6º

N.º de sesión: 8

Duración: 45 min.

MATERIALES E INSTALACIONES

Los materiales e instalaciones a utilizar serán los siguientes:

- Sillas.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS, TAREAS DE E-A Y EVALUACIÓN

<u>Objetivos</u>	-Reconocer y valorar la actividad física como un medio para mantener un peso corporal adecuado y todos los beneficios que esto implica. -Conocer qué es y qué implica tener obesidad. -Reconocer sus prácticas no saludables. -Utilizar el lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
<u>Contenidos</u>	-Reconocimiento y valoración de la actividad física como un medio para mantener un peso corporal adecuado y todos los beneficios que esto implica. -Conocimiento qué es y qué implica tener obesidad. -Reconocimiento de sus prácticas no saludables. -Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
<u>Tareas de E-A</u>	-Expresar ideas.
<u>Evaluación</u>	-Rúbrica y cuaderno del profesor.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Estructura de la sesión:

1. Debate en el aula.

TAREA	Duración	ACTIVIDADES Y DESCRIPCIÓN
debate final en el aula	45min.	Se realizará un debate final en el aula, guiado por el profesor. Para ello nos sentaremos en círculo y los alumnos irán tomando la palabra. El debate girará en torno a los siguientes temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo nos hemos sentido realizando actividad física 2. Cómo podemos realizar más actividad física (subir por las escaleras, ayudar en las tareas domésticas...) 3. Además de las realizadas, qué actividades podemos hacer en el barrio. 4. Prácticas no saludables en nuestro día a día y que debemos cambiar (sedentarismo, alimentación...) 5. Ideas finales sobre porque debemos realizar actividad física para combatir la obesidad.

7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Se utilizarán dos instrumentos de evaluación, el primero será el cuaderno del profesor, en este se anotarían distintos sucesos o señalare distintos aspectos de lo sucedido en las clases. El segundo método de evaluación será una rúbrica utilizada para ver el grado de consecución de los objetivos propuestos.

Me gustaría señalar que valorare la asistencia a clase ya que el alumnado que acude al centro se caracteriza por un alto grado de absentismo

La rúbrica será la siguiente (anexo 5).

8. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

BÁSICAS

En la presente unidad se trabajarán distintas competencias básicas, dichas competencias son las siguientes:

1. **Competencia social y cívica:** dicha competencia se trabaja a lo largo de toda la unidad ya que se busca que los alumnos adquieran distintos comportamientos relacionados con dicha competencia como son la justicia y la honestidad. Dichos comportamientos son claves a la hora de practicar las distintas actividades. Por otra parte no puede faltar, debido al tema tratado, la interpretación de fenómenos y problemas sociales, ya que la obesidad es un enorme problema en nuestra sociedad.
2. **Competencia lingüística:** dicha competencia también es trabajada en la presente unidad ya que, como hemos visto, los alumnos además de expresar ideas en los distintos feedbacks, deben exponer sus ideas, tanto de forma escrita delante como de forma oral delante de sus compañeros en distintas sesiones.

9. BIBLIOGRAFÍA

- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Delgado, M. (2001). Estructuración y aplicación de los contenidos relacionados con la salud.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE.
- Gálvez Contreras, E N. (2011). El método natural de Georges Hébert: una aproximación a la Educación Física en el Real Decreto de Educación Española. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd160/el-metodo-natural-de-georges-hebert.htm>.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Mosston, M. (1978). La enseñanza de la educación física. Paidós: Buenos Aires.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria la educación secundaria obligatoria y el bachillerato
- Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos organizativos de la etapa.
- Pere Molina, J., Devís, J. y Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en Educación Física. Universidad de Valencia. Pixel-Bit Revista de Medios

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU
CONTEXTO

y Educación. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/368/36803314.pdf> a
[13/05/2018](#)

-Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de
la Educación Primaria.

10. ANEXOS

Anexo 1: imágenes del centro.



Imagen 1: vista aérea del centro.



Imagen 2: pistas del centro



Imagen 3: columpios.

Anexo 2: ruta al parque de “La Salud”.



Recorrido C.E.I.P Gabriel y Galán-Parque “La Salud”

Anexo 3: ruta a las piscinas Henar Alonso-Pimentel.



Recorrido C.E.I.P Gabriel y Galán-Piscinas Henar Alonso-Pimentel

Anexo 4: hoja para que realice el alumnado en la sesión 1.

LUCHEMOS CONTRA LA OBESIDAD

NOMBRE:

PREGUNTAS A CONTESTAR ANTES DE VER LOS VÍDEOS:

- 1. ¿Qué entiendes por obesidad?, ¿y por actividad física?**

- 2. ¿Cómo crees que una persona llega a ser obesa?**

- 3. ¿Crees que las personas con obesidad tienen una peor calidad de vida?
Razona tu respuesta.**

- 4. ¿Cómo combatirías la obesidad?**

PREGUNTAS A RESPONDER TRAS VER LOS VÍDEOS:

5. Según los vídeos, ¿cuáles son los beneficios de la actividad física?

6. En los vídeos, ¿se relaciona actividad física con la obesidad?

7. ¿Crees que llegas a los niveles mínimos de actividad física?

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

Anexo 5: rúbrica de evaluación.

	ÍTEMS						
ALUMNADO	-Realiza las actividades de forma correcta en cuanto a las habilidades motrices necesarias, dosificando además, su esfuerzo.	-Conoce diversidad de actividades que impliquen carga física que puede realizar en su zona.	-Relaciona actividad física y salud.	-Soluciona conflictos de forma pacífica	-Expone ideas con claridad acerca del tema tratado, mostrando un conocimiento sobre el tema tratado.	-Trae el neceser y el chándal a clase de E.F.	-Acude a clase con normalidad.
Bilal							
Leo							
Jessica							
Kevin							
Alexis							
Antonio							
Rubí							
Saray							
Samuel							
Andrés							

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE 5° Y 6° DEL C.E.I.P GABRIEL Y GALÁN, SU ENTORNO Y SU CONTEXTO

Nazaret							
Rubí							
Janet							
Josito							
Gabriel							
Silvia							
Roberto							
Anyela							

**Se evaluará con: M-Mal, R-Regular, B-Bien, MB- Muy bien, E-Excelente*

