



Universidad de Valladolid

CAMPUS DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

“La actividad física extraescolar: un método
para promover hábitos saludables”

Alumno: **David García López**

Tutor académico: Juan Manuel Gea Fernández

Curso académico: 2014-2015

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado es el diseño de un proyecto didáctico para la mejor atracción por la actividad física, basado en las capacidades físicas básicas; tiene como fin diseñar sesiones para trabajarlas con los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria en horario extraescolar, además de poderlas adaptar a las características de los niños.

El tema desarrollado con una fundamentación teórica sobre el origen, las características del deporte escolar y de las actividades físicas extraescolares, diferencias y similitudes entre actividad física y Educación Física, la continua formación y profesionalidad de los monitores de deporte escolar y de los profesores de Educación Física que deben de adquirir; para transmitir a los niños aquellos aspectos clave para continuar practicando actividad física saludable fuera del entorno escolar y que ésta se convierta en un hábito.

Palabras clave: Actividades físicas saludables, Educación Física, Actividades físicas extraescolares, Deporte escolar, Salud y Capacidades físicas básicas.

ABSTRACT

This Grade Final Project is the design an educational project to improve attraction to physical activity, based on the basic physical abilities; the objective is to design sessions with school for third cycle of primary education outside school hours. This activities could be adapted to the characteristics of children.

The subject developed sample a theoretical foundation about the origin, characteristics of school sports and extracurricular physical activities, the differences and similarities between physical activity and physical education, the continuing education and professionalism of school sports monitors and teachers of Education physics should acquire, all for transmit to those children password to continue practicing healthy physical activity outside the school environment and that it becomes the sport in a habit.

Keywords: Healthy physical activity, physical education, extracurricular physical activities, School Sport, Health and basic physical capabilities.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	2
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	3
4.1 ORIGEN E IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: DEPORTE ESCOLAR.....	3
4.1.1 ORÍGENES DEL DEPORTE ESCOLAR.....	3
4.1.2 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO: DEPORTE ESCOLAR (DE) Y ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR (AE).....	5
4.1.3 ¿QUÉ ACTIVIDADES SE INCLUYEN DENTRO DEL DE?.....	7
4.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR (AFE).....	7
4.2.1 DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA (EF) Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	7
4.2.2 DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA (AF).....	9
4.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	10
4.3.1 APROXIMACIÓN AL TÉRMINO DE SALUD.....	10
4.3.2 CONTEXTUALIZACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	10
4.3.3 PERSPECTIVAS PARA PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD (AFY).....	12
4.3.4 INICIATIVAS PARA PROMOCIONAR LAS AF DENTRO DE LA ESCUELA Y EN LAS AE.....	14
4.4 PLANIFICACIÓN PARA UNA ADECUADA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EPS) EN EF.....	16
4.5 ASPECTOS QUE EL NIÑO/A DEBE DE ADQUIRIR DURANTE SU ESCOLARIZACIÓN PARA TENER BUENAS EXPECTATIVAS SOBRE LAS AF: SU CONTINUIDAD EN LA EDAD ADULTA.....	17
4.5.1 FAVORECER LA AUTONOMÍA PERSONAL DEL NIÑO/A.....	17
4.5.2 ACTITUDES HACIA LA AF RELACIONADA CON LA SALUD....	20
4.6 LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (AFS) RELACIONADA CON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (CFB).....	23
5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	25
5.1 METODOLOGÍA.....	25

5.2 ACTIVIDADES DEL PROYECTO DIDÁCTICO.....	25
5.2.1 CONTEXTO DE LA PUESTA EN PRÁCTICA.....	35
5.2.2 TABLA DE RECURSOS MATERIALES.....	36
5.3 EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROYECTO DE AFE.....	36
5.4 EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO.....	37
5.4.1 RESULTADOS DE LOS CUESTIONARIOS DE AUTOEVALUACIÓN.....	42

PARTE FINAL

CONCLUSIONES Y ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
APÉNDICES.....	48

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad ha sufrido un gran cambio evolutivo en los últimos años, debido a lo cual, surgen nuevas características e intereses distintos de años atrás; por lo que hay que comprometerse y adaptarse a las circunstancias sociales de modo profesional.

La población española muestra un alto nivel de sedentarismo tanto infantil como juvenil (6-16 años), influyendo de forma considerable en la salud de la población (Manrique, López, Monjas, Barba & Gea, 2011).

Las horas de dedicación a las actividades físicas saludables (AFS) ha decaído, y han aumentado las enfermedades, tales como la obesidad, problemas metabólicos, cardíacos... la salud se ha visto afectada por los cambios en los hábitos en relación a la actividad física, jugando un papel importante en la población, la reducción de la práctica de actividad física (AF).

Ante estos cambios, la escuela es la institución más importante para modificar esos hábitos saludables y ayudar a adaptarse al mundo que nos rodea. Además, también recae sobre la educación física escolar el hecho de generar un hábito de vida saludable que perdure a lo largo de la vida de las personas.

La escuela debe de trabajar los hábitos saludables desde cualquier área, pero de forma específica trabajarla dentro del área de Educación Física (EF).

Debido a que la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE, 2013) presenta pocas horas lectivas dedicadas al área de EF frente a otras áreas, se puede ofrecer, como alternativa, la de aplicar y transmitir estos hábitos saludables en las horas no lectivas, es decir, en actividades extraescolares.

Por este motivo, el monitor encargado de llevar a cabo las actividades extraescolares debe de estar continuamente formándose, mostrando un alto grado de implicación, para que estas actividades sean motivadoras, transmitiendo a los niños su práctica como medio para evitar enfermedades, así como la liberación de estrés y tensiones, y otras actitudes fisiológicas, proyectando que la actividad física saludable, sea una práctica que perdure a lo largo su vida.

Para que el monitor tenga una formación sobre las actividades extraescolares (AE) es necesario que esté informado continuamente en el ámbito deportivo y tenga un alto conocimiento de los gustos y de las características de los niños, pudiéndose así adaptar a las necesidades de cada uno de ellos, y, a su vez, plantear actividades que haga a los alumnos proyectar un cierto interés por el deporte que practican en horario extraescolar.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Así, es necesario que esté implicado en su labor, que no deja de ser la de un profesor, ya que transmite con sus acciones una serie de conocimientos y valores generales, y debe, además, transmitir el deporte como otro método educativo. Uno de los principales objetivos que busca la práctica de AF es convertirla en un hábito.

Los monitores son los encargados de realizar los programas de AE y cómo llevar el desarrollo de las actividades (Manrique, Gea & Álvaro, 2011).

Así, resumiendo todo lo anterior, lo que se pretende mostrar en este presente trabajo son todos los aspectos que puedan influir de forma negativa y positiva en el desarrollo de las actividades extraescolares, realizando una conceptualización de la AE, de los grandes beneficios saludables que ofrece y que se obtienen tras su puesta en práctica y, además, enlazar una serie de contenidos que son impartidos dentro del área de EF, aprovechando que las horas dedicadas en horario escolar no son las suficientes para crear un hábito continuo en los alumnos en la práctica e importancia que tiene el deporte en sus vidas.

Además, considero que es importante recalcar la formación más completa sobre el monitor, que esté más orientada al desarrollo de la AFS como base para impartir sus clases y realizarlas de forma utilitaria con sus alumnos y no como un mero pasatiempo.

Además, es importante tener en cuenta que la AE puede aprovecharse como otro medio alternativo y con un cargo altamente educativo para el desarrollo del individuo, ya que colabora en la transmisión de valores, de normas de respeto hacia los demás, surge de la cooperación en los juegos y forma a los alumnos en la sociabilización, además de fomentar que los niños disfruten practicando deporte, creando en ellos un pensamiento deportivo positivo y fomenta que éstos adopten una vida saludable, contribuyendo a su bienestar desde edades tempranas.

Para demostrar todo ello, plantearé al final de este trabajo un ejemplo de Proyecto Didáctico centrado en cómo trabajar las Capacidades físicas básicas desde el punto de vista de la AFS (resistencia, fuerza y flexibilidad) desde una perspectiva motivadora, saludable y educativa (que recoja todo lo citado anteriormente que se pretende conseguir con las actividades extraescolares), y fomentando la transmisión de una serie de valores, fundamentales en la formación integral del alumno. También, se mostrarán una serie de adaptaciones que pudieran aplicarse en el hipotético caso de que los alumnos lo necesitasen, teniendo en cuenta que cada alumno tiene características diferentes, y no es posible mostrar todos los casos con los que nos pudiéramos encontrar como profesores o monitores de EF.

2. OBJETIVOS

El presente trabajo pretende lograr alcanzar los siguientes objetivos:

- Elaborar un Proyecto Didáctico de actividad física extraescolar (AFE) centrándose en las capacidades físicas básicas que todos los escolares de Ed. Primaria deben desarrollar desde el ámbito saludable.
- Utilizar las actividades físico-deportivas extraescolares como medio alternativo de fomento y generador de un hábito de la práctica de AFS.
- Conocer el número de escolares que practican algún tipo de AF fuera del horario escolar y cuáles son los problemas y factores que conllevan a tener una negativa experiencia sobre la AF tanto dentro como fuera de la escuela.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La elección de este tema se debe a la gran preocupación que ejerce la sociedad española en el siglo XXI por la escasa práctica de AF fuera del entorno escolar, debido al gran desarrollo social, tecnológico, cultural...sufrido en las últimas décadas. Por este motivo, lo que se pretende es plantear una serie de herramientas y actividades que ayuden a fomentar nuevas expectativas para promover una práctica continua del deporte, teniendo en cuenta los aspectos que más inciden sobre ésta, para comprometer al alumnado a que la convierta hacia un estilo o hábito de vida.

Por este motivo este trabajo lo que pretende es cambiar la ideología sedentaria que predomina sobre la sociedad actual y la escasa dedicación a la AF, para poder obtener un estado de salud óptimo. Esto se debe promover desde la infancia para que sea continua en un futuro; que esto ocurra, depende en gran medida de la escuela, que es la que debe transmitir a los niños esa implantación de forma específica en el área de EF, y de forma transversal en otras áreas de Educación Primaria. Sin embargo, las horas de EF son demasiado escasas para esa dedicación, por lo que se pretende transmitir esos contenidos de esta área en las horas no lectivas por medio del deporte-escolar, e implantar una formación especializada sobre la AFS que ejerza sobre los monitores, lo cual les ofrecerá un abanico más amplio de posibilidades para que los niños puedan practicar el deporte como un hábito de vida.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Según Knop (citado por Fraile et al., 2004) afirma que “el deporte escolar no es un concepto explícito, es bastante complicado dar tan solo una definición” (p.33).

Algunos de los objetivos que más resaltan en el deporte escolar relacionado con este trabajo, hacen alusión a que suelen ir dirigidos al propio descubrimiento e iniciación deportiva, orientada a actividades de ocio y tiempo libre, con el fin de que esa práctica se mantenga en el futuro de los alumnos (Fraile et al.,2004).

Por lo tanto, estos objetivos nos sugieren que en el deporte escolar se promueve la práctica de deporte como generación de un hábito, a lo largo de la vida de los niños.

No obstante, no hay que olvidar que las familias y las relaciones sociales son agentes primordiales para sustentar la práctica de AF, y son también las familias las que deben de estar comprometidas para favorecer esta práctica, ya que juegan un papel fundamental dentro de las decisiones de sus hijos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 ORIGEN E IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES

EXTRAESCOLARES: DEPORTE ESCOLAR

4.1.1 Orígenes del deporte escolar

Según diversos autores, “existe la tendencia habitual de considerar el deporte actual como una continuación del deporte de la época griega, pero el deporte moderno surge en la Inglaterra del siglo XIX, mediante el proceso de *deportivación*” (p.11).

Este nuevo proceso se debe a los grandes cambios sociales originados por la industrialización. Lo que supuso un cambio en las AF tradicionales, convirtiéndose en una forma de deporte moderna (reglamentada, ordenada y planificada) como vía de transmisión de valores y de normas de conducta; convirtiéndose la práctica deportiva en un fin educativo, al formar parte del sistema educativo.

El deporte se introduce dentro del currículum, por lo que es preciso realizar una profunda modificación, con el objetivo de que los educadores pasen a controlar esa enseñanza.

De hecho, debemos recordar que las altas clases sociales dieron paso al descubrimiento del deporte; las clases populares consideran al cuerpo como mero instrumento de trabajo (Fraile, De Diego, Monjas, Gutiérrez & López, 2001).

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

En el ámbito español será a finales del siglo XIX cuando se origina un movimiento de renovación de carácter pedagógico, con influencia inglesa. Las características del sistema escolar inglés, que utiliza el deporte como elemento educativo de importancia, influirán notablemente en dicha renovación, en ese momento es cuando los juegos y deportes se introducirán en la escuela junto con la gimnasia. No debemos olvidar que el deporte se encontraba vinculado al movimiento higienista, y eso explica que muchos de los defensores y divulgadores de la práctica deportiva procedan del mundo de la medicina. (Fraile, De Diego, Monjas, Gutiérrez & López-Pastor, 2001, p.11)

Tras los efectos de la Guerra Civil, en España aparece el deporte dentro del currículum escolar, pero más tarde que en el resto de los países europeos. Al dar por concluida la guerra, todas las actividades pasan a ser instrumentalizadas bajo el dominio del régimen franquista. Y, por lo consiguiente, parte de la ideología política.

Así, el deporte y la escuela quedan bajo el dominio de las personas dirigentes del régimen, centrándose en la educación de valores: supresión de la coeducación y la EF se convierte en la mayoría de las ocasiones, a ser premilitar.

Los organizadores (El frente de juventudes y la Sección femenina) fueron los encargados de organizar campeonatos deportivos escolares en España. Los deportes menos violentos como: baloncesto, balonvolea y gimnasia, estaban destinados a las mujeres; por el contrario, el resto de los deportes eran practicados por hombres. En esta época, se considera el deporte escolar como medio competitivo.

A partir de los años 70, la situación mejoró al dar más importancia a la educación. Sin embargo, el deporte escolar (DE) estaba muy limitado debido a que solamente los colegios privados disponían de los medios necesarios y profesores adecuados para poner en práctica el deporte.

Desde la aprobación de la Constitución Española (1978), el DE ha ido asentando sus bases, y su práctica se ha ido extendiendo a lo largo de toda España, pero en la mayoría de las situaciones se presenta como modelo federativo, es decir, de carácter selectivo y de élite: centrado en el rendimiento. En estos últimos años, el DE ha tendido a modificarse con el objetivo de seguir una estructura y un procedimiento de carácter educativo, para que continúe el desarrollo integral de los niños/as (Fraile et al, 2001).

4.1.2 Aproximación al concepto: deporte escolar (DE) y actividad extraescolar (AE)

Las AE no tienen una definición concreta, debido a la diversidad de criterios utilizados en instrucciones, normas...no obstante, está siendo cada vez más próximo ese acercamiento debido a su gran interés educativo.

La Ley Orgánica de la Participación, la Evaluación y el Gobierno de los Centros Docentes, ofrecen la posibilidad de vincular lo que son las AE de forma más detallada en los centros educativos, además es necesaria la intervención de la comunidad educativa y de otras entidades (Hernández & Velázquez, 1996).

Hoy en día el concepto de las AE y DE muestran discrepancias, pero las más aceptadas son las siguientes:

Según Fraile et al. (2004)

“Dice que en sentido restrictivo, escribir sobre el deporte escolar es referirse a una serie de campeonatos deportivos creados para el alumnado de los centros educativos que desee participar en competiciones extraescolares” (p. 119).

“Consideran el deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar, definiéndolo como toda actividad física-deportiva realizada por los niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar” (p. 119).

“Lo define como el conjunto de aquellas actividades que de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de educación física en los centros escolares y en las que participan estudiantes en edad escolar” (p.119).

No obstante, en el Artículo 3 del Real Decreto 1694/1995, de 20 de Octubre, también hace referencia a las AE, y las especifica como:

Son aquellas establecidas por el centro que se realicen en el intervalo de tiempo comprendido entre la sesión de mañana y de tarde del horario de permanencia en el mismo de los alumnos; así como las que se realicen antes o después del citado horario, dirigidas a los alumnos del centro. Las actividades extraescolares no podrán contener enseñanzas incluidas en la programación docente de cada curso, ni podrán ser susceptibles de evaluación a efectos académicos de los alumnos.

Las percepciones por dichas actividades, que tendrán carácter no lucrativo, serán fijadas por el Consejo Escolar del Centro. (REAL DECRETO, 1995)

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Se define DE a toda actividad físico-deportiva practicada por escolares en periodo extraescolar desde que se inicia la escolarización hasta los 16 años de edad (Fraile, et al., 2001).

Por lo tanto, las AE son aquellas que se realizan fuera del horario escolar y se desarrollan en un centro escolar, dirigidas a alumnos en edad escolar. Además, deben de estar integradas de forma conjunta con las actividades educativas del propio centro.

Hace una década, la Administración educativa decide implantar un nuevo Programa de centros abiertos con el fin de promover las AE.

Entre el año 94-96, este programa oferta este tipo de actividades dentro de los centros educativos.

Y los destinatarios a los que se dirigen estas AE, son aquellos que forman parte del entorno o de la comunidad educativa.

Así, el programa hace el intento para que se desarrollen las AE en todos los centros de enseñanza.

El objetivo fundamental que intenta alcanzar por medio del Programa de centros abiertos se basa en la continuación del desarrollo de las AE.

Para que su desarrollo sea eficaz, es necesario contar con el apoyo de todos los miembros de la comunidad educativa (alumnos, profesores, padres...), del equipo directivo o claustro y de otras entidades; y además, todo su conjunto debe de implicarse o participar en el desarrollo y la organización del Programa.

También, es necesario tener conocimiento y hacer un estudio global del contexto social, económico, cultural... dónde se ubica el centro, para promover el tipo o clase de AE, teniendo en cuenta estos aspectos. (Hernández & Velázquez, 1996).

Los objetivos educativos que buscan las AE van dirigidos mayoritariamente a la educación integral; a ofrecer una mejora sobre la capacidad cognitiva, motriz, relación social; la aplicación de un estilo más saludable; utilización de métodos o recursos como medio de disfrute. Se trata de trabajar una metodología con carácter integrador en su puesta en práctica, teniendo en cuenta las características del propio alumnado al que va dirigido ese tipo de actividades, además de fomentar la transmisión de valores, con el objetivo de evitar posibles discriminaciones, ya sean por edad, sexo, cultura, etc. (Hernández & Velázquez, 1996).

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Según López (2006) afirma:

Las AE van encaminadas a potenciar la apertura del centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado. Las AE se realizarán fuera del horario lectivo, tendrán un carácter voluntario para el alumnado y buscarán la implicación activa de toda la comunidad educativa. (p.67)

La elección de AE van a depender de las características y necesidades del centro y debe de llevarse a cabo por medio de agentes de la comunidad educativa (Hernández & Velázquez, 1996).

4.1.3 ¿Qué actividades se incluyen dentro del DE?

Las actividades que se pueden incluir dentro del DE serían todas aquellas con carácter físico y deportivo, realizadas por el grupo de escolares (desde inicios de la escolarización, hasta los 16 años) (Fraile, et al., 2001).

Fraile, et al. (2001) las define como:

“Aquellas actividades físico-deportivas de carácter recreativo o competitivo que se desarrollan en horario no lectivo, independientemente de quién y dónde se organicen, y de carácter voluntario” (p.14).

4.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR (AFE)

Antes de hacer referencia sobre qué es la AFE y especificar los contenidos más relevantes para trabajar el tema principal de este TFG, conviene hacer alusión a la relación existente entre la EF y la AFE, ya que ésta última va unida a la anterior.

4.2.1 Diferencias y similitudes entre educación física (EF) y actividades extraescolares (AE)

El área de EF tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Para su consecución además de la práctica, es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. El alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones; además de integrar

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

conocimientos y habilidades transversales transferibles a la vida cotidiana, como la cooperación, el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto de las normas y la aceptación de las diferencias individuales, etc. (LOMCE, 2013, p.44612)

Y se consideran AE aquellas que se realizan fuera del horario escolar.

La diferencia que existe entre EF y AE consiste en que la primera se centra en el marco curricular (qué, para qué, cuándo, cómo... enseñar), y sin embargo, el segundo término carece de marco curricular.

Otras diferencias que se pueden encontrar:

- La EF se centra en la enseñanza por medio de la aplicación de Unidades Didácticas, por lo que se desempeña un proceso completo de enseñanza-aprendizaje y didáctico al mantener un carácter pedagógico.
- Las AE son menos educativas al no tener ese carácter y contenido curricular, aunque, las actividades están planteadas de forma que parten de unos objetivos y contenidos determinados.

No obstante, estas AE podrían tener un alto nivel educativo, ya que la puesta en práctica de estas actividades conlleva a trabajarse intensamente la relación social, la motivación para estimular el aprendizaje (enriquecedor al no existir proceso evaluador) de los niños/as. Pero el dilema se encuentra en el desarrollo de estas actividades dirigidas por los monitores porque no es necesario poseer de ninguna titulación; su estilo metodológico de enseñanza se centran en que ellos mandan y los niños obedecen, es decir, directiva; se centran en el cumplimiento de los objetivos, en vez de los aprendizajes obtenidos por cada individuo.

La actividad deportiva no es practicada por todos los escolares, sin embargo, la EF sí puesto que es obligatoria. Existe una oferta cultural extraescolar o deportiva, pero de forma voluntaria (Fraile, De Diego, Monjas, Gutiérrez & López-Pastor, 2001).

Desde hace unos años se intenta promover las AE desde el punto de vista educativo, centrada en el desarrollo del deporte, la salud y el ocio. Para ello, es necesario implantar una serie de renovaciones: La relación con el deporte se debe a tener un carácter competitivo (comportamientos selectivos, intereses y con el propósito de vencer al adversario). Pero desde el punto de vista educativo, se propone que se incida más sobre la educación integral por medio de aplicar un carácter educativo, y no competitivo.

Por otra parte, se incide poco sobre el papel que juega la salud sobre las AE debido a la falta de profesionalidad. Sin embargo, al igual que dentro del área de EF, se debe de

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

convencer y enseñar a los niños sobre el papel que juega la salud dentro de nuestra vida diaria, y convencerles de que es un medio preventivo contra las enfermedades.

El ocio se refiere a la dedicación del tiempo libre. En la mayoría de las ocasiones los padres apuntan a sus hijos a actividades que no tienen ningún sentido educativo, sino recreativas. Por este motivo, desde la perspectiva de la EF se ofrece la alternativa de aplicar contenidos educativos posteriormente enseñados en la escuela, para que estos sigan siendo practicados en las horas de tiempo libre (González, 2008).

En definitiva, lo que se pretende es aproximar las AE como otro medio alternativo para seguir educando a los niños/as fuera del horario escolar, y como continuación dentro del área de EF. Como se ha comentado con anterioridad, este acercamiento se consigue aplicando una serie de renovaciones educativas dentro de los contenidos de las AE.

4.2.2 Definición de actividad física (AF)

Entendemos por AF cualquier tipo de movimiento corporal realizado, y que a su vez produce un gasto de energía. Debe de estar organizada, programada y ha de ser continua (Devís & Peiró, 1993).

La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.). Por lo tanto, la actividad física es andar, jugar al fútbol, limpiar la casa... Cuando se planifica, organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos *ejercicio físico*. Si, además este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama *deporte*. (PROGRAMA PERSEO, 2007, p. 8-9)

La AF se desarrolla siguiendo unos criterios de duración, intensidad, frecuencia, tipo y progresión. (Delgado & Tercedor, s.f.)

Es adaptada a las posibilidades y la salud de la persona, además de medio de tratamiento o prevención de enfermedades modernas como: la obesidad, enfermedades cardiovasculares o respiratorias, el cáncer, etc. (Delgado & Tercedor, s.f.)

4.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

4.3.1 Aproximación al término de Salud

El término *Salud* establecido por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S) la define como:

“Estado de bienestar físico, psíquico y social” (O.M.S., 1960).

De acuerdo con Rodríguez (2006), la salud es un elemento multidimensional que incluye aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales...que organizan la personalidad de uno mismo.

Rodríguez (2006) define la salud como:

“Una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa”. (p. 40)

Se pueden distinguir varios tipos de salud:

Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.

Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.

Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto.

Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.

Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana. (p.41)

4.3.2 Contextualización: actividad física y Salud

Las personas no son conscientes que la salud repercute dentro de la AF, ya que ésta se da por supuesta como objetivo de la EF, pero tampoco se dan cuenta a altos rasgos que en los últimos años, la salud no ha dejado de ser un objetivo dentro del área de EF.

En los últimos tiempos, ha surgido en todo el mundo un gran desarrollo social, económico y cultural; por lo tanto, se ven afectado el papel que juega la AF y la EF dentro de los países desarrollados como en aquellos en vía de desarrollo.

A consecuencia de la Revolución Industrial (Siglo XX) el papel de la AF se ve favorecida, debido a ser un método preventivo contra enfermedades dadas en esta época. Por eso surge una nueva visión higienista y terapéutica como medio preventivo de problemas saludables. Esta visión higienista centrada en la prevención de enfermedades generadas por la falta de aseo personal.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

El aseo personal tuvo mayor importancia dentro de las personas, después de practicar cualquier tipo de ejercicio físico.

En la actualidad, los problemas de higiene y de salud siguen perdurando en la sociedad. Por este motivo, en el siglo XXI, surge la iniciativa de establecer una EF relacionada con la salud centrada en la prevención de enfermedades modernas como el cáncer, el exceso de colesterol, las enfermedades cardiovasculares o la osteoporosis.

Además de ser un carácter preventivo, sigue estando vinculada la AF con la enfermedad, por lo que se establece la relación entre actividad física y salud. Cuando la salud va más allá de la ausencia de enfermedades se denomina “bienestar”, favoreciendo el desarrollo personal y social (calidad de vida) porque nos sentimos bien, mostramos un alto grado de satisfacción, nos sentimos a gusto con nosotros mismos y con los demás.

La AF orientada al bienestar está orientada para todas las personas, no depende de la capacidad física o estado de la salud del individuo.

Además de ser de carácter biológico, también es de carácter experiencial y social.

La práctica de AF puede influir en la vida de las personas, ya sean sanas o no, estén enfermas o no, tengan o no tengan ninguna discapacidad; es decir, todas las personas que practican cualquier tipo de AF, pueden extraer beneficios saludables (Devís, 2003).

En la década de los 90, surge un movimiento educativo orientado hacia la salud.

Así, se introduce la salud como contenido transversal dentro del currículum escolar (Devís, 2003).

A partir de ese momento surge el concepto *Educación para la salud (EPS)*.

Según Delgado y Tercedor (s.f.) afirma que la EPS es:

Un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva. (p.4)

Devís, et al. (2000) En la tabla 1 aparecen reflejados los diferentes tipos de beneficios y riesgos saludables debido a la práctica de AF:

Beneficios	Riesgos
<p>PREVENTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar los sistemas corporales: cardio-respiratorio, músculo-esquelético, metabólico. - Disminución de los factores de riesgos unidos a las enfermedades de corazón. 	<p>SEGÚN EL TIPO DE ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos bruscos. - Dificultad para controlar la intensidad. - Problemas psicológicos. - Impactos con objetos u oponentes.
<p>REHABILITADORES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biomédicos (recuperación de lesiones en el aparato locomotor; recuperación de problemas cardiovasculares). - Pisológicos (remedio contra la ansiedad, estrés y depresión). 	<p>SEGÚN EL MEDIO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de seguridad. - Relacionados con objetos (caídas o accidentes). - Relacionados con el medio natural (deportes de aventura).
<p>DE BIENESTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentirse bien. - Relaciones sociales. - Seguridad. - Autoimagen. 	<p>SEGÚN EL MAL USO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abuso de ejercicio. - Uso inadecuado (seguridad).

Tabla 1: diferentes tipos de beneficios y riesgos saludables debido a la práctica de AF (Devís et al, 2000)

4.3.3 Perspectivas para promocionar la actividad física y la salud (AFYS)

Dentro de la EF se promociona la salud como un estilo de vida saludable para las personas, con el objetivo de que se mantenga en el tiempo y sea practicada en las horas no lectivas educativas.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Las perspectivas para promocionar la AFYS dentro del ámbito escolar son:

- Perspectiva mecanicista.

La AF practicada por personas a estas edades, producirá una continuación de ésta en la edad adulta y se convertirá en un hábito. La estrategia que busca esta perspectiva, consiste en que los niños/as y jóvenes practiquen suficiente AF.

Los alumnos realizan la AF dirigida, repetida y limitada por el profesor, debido a que posee todo conocimiento; y por lo tanto los alumnos sean prácticamente reproductores “*cuerpo máquina*”.

- Perspectiva orientada a las actitudes.

Esta perspectiva va orientada al proceso de maduración de los niños/as y de la interpretación y percepción, formando parte de la propia experiencia sobre las AF. Esto conlleva a implicarse más sobre la puesta en práctica de AF fuera del horario escolar.

Por eso, las experiencias obtenidas durante las horas lectivas escolares, deben ser agradables, divertidas y motivantes; por el contrario, la práctica de AF serán poco favorables y es probable dejar su continuidad.

- Perspectiva orientada al conocimiento

Esta perspectiva toma como referencia la capacidad de decisión y de adquisición de conocimiento de los niños/as, viéndose favorecido la elección y la toma de decisión sobre aquellos contenidos relacionados con la AFYS.

La intención que busca esta perspectiva, se centra en que los docentes tengan una gran formación, tanto teórica como práctica sobre la AFYS, para promocionársela al alumnado.

- Perspectiva crítica

Esta perspectiva se fundamenta en promover la conciencia crítica del alumnado. Situando el tema sobre problemas de salud a nivel social y ambiental.

En el área de EF se debe de promover esta conciencia crítica sobre el alumnado con el propósito que se conviertan en críticos sobre programas de AFYS (Devís & Peiró, 1993).

El material para promover la conciencia crítica del alumnado, debe de servir como medio para descubrir una serie de valores, creencias u otras cuestiones distorsionadas

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

que afecten a la sociedad y a la AF. Los materiales que se pueden utilizar para promover esta conciencia crítica son: anuncios publicitarios de televisión o de un periódico, artículos, plantear una escenografía, etc.

Siempre se debe de abrir un debate, dónde el profesor sea el que establezca una serie de cuestiones para plantearse a sus alumnos, y éstos puedan reflexionarlas críticamente (Devís, s.f.). Algunas de las cuestiones que puede plantearse el profesor hacia un anuncio de TV, para que los alumnos reflexionen, pueden ser las siguientes:

Si lo que dice el anuncio fuera cierto, ¿crees que sería saludable perder 8 Kg. tan rápidamente? ¿Por qué?

¿Qué ocurre con las personas que no tienen el modelo de cuerpo de la persona de la fotografía?

¿El anuncio dice algo sobre llevar una dieta equilibrada o realizar algún ejercicio físico?

¿Crees que se puede conseguir un cuerpo como el de la fotografía con ese producto?

(Devís, 2003, p. 14)

Estas perspectivas tienen el objetivo de promover la AF tanto dentro como fuera del entorno escolar, pero no son capaces de por sí solas de conseguirlo.

Para que se pueda cumplir ese objetivo, se debe de aproximar sobre la perspectiva holística que señala lo más significativo de cada una de ellas de forma coherente (Devís & Peiró, 1993).

4.3.4 Iniciativas para promocionar las AF dentro de la escuela y en las AE

En este apartado se hace hincapié a algunas iniciativas para promocionar las AF, dentro de la escuela y las AE. Así, como su implicación, para verse favorecida la EF y salud dentro del entorno escolar. Además, se debe de contar con la participación o apoyo de toda la comunidad educativa (profesores, padres y alumnos) y otras instituciones (ayuntamientos, asociaciones...) para promover propuestas sobre las AF para todos los jóvenes, y sobre la elección de un estilo de vida activo (personal, social y medioambiental).

Dependiendo del contexto (social, cultural, económico...) de donde se ubique el centro, se consideraran unos u otros estilos de vida activos (la contaminación, responsabilidades en el entorno familiar, seguridad vial, cuidar el medio ambiente, evitar conflictos, convivencia con otras culturas, etc.).

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Para iniciar el desarrollo de AFYS dentro de la escuela como contenido extracurricular, se puede hacer alusión a *“las escuelas activas”*.

Se están desarrollando en países de Europa, cuyo objetivo principal se centra en la práctica de las AF, tanto dentro como fuera del centro. Para ello, el profesorado a de implantar una nueva política escolar y un plan de acción.

Para llevar este proyecto, es necesario contar con la participación de todo el personal del centro, y con el apoyo de otras instituciones (clubes, federaciones deportivas...) siendo el tema “la salud” como eje primordial.

La AF de proyecto, no solamente se dirigen a los alumnos, sino también a padres, madres y profesores (Devís, 2001).

Según Devís (2001) Una escuela activa favorece a:

Animar a los centros educativos a adoptar una política de escuela activa y formular planes de acción para promover la práctica de actividad física entre el alumnado, el personal docente y no docente y las madres y padres.

Proporcionar un enfoque de promoción que abarque todas las formas de actividad física, así como una estructura de apoyo (humano, material y económico) que permita facilitar una mayor práctica de actividad física por un mayor número de niños y jóvenes.

Animar al profesorado en la adopción de un nuevo papel que estimule en el alumnado un interés cada vez mayor por participar en actividades físicas tanto dentro como fuera del centro escolar.

Iniciar acuerdos ‘saludables’ con otras entidades que permitan la promoción del ejercicio físico relacionado con la salud entre la población más joven.

Contribuir a la consecución de un mayor conocimiento y comprensión de la importancia de la actividad física.

Estimular un interés y actitudes positivas entre el alumnado hacia la actividad física, el deporte y el ejercicio físico y favorecer ambientes que les proporcione experiencias positivas de actividad física.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Asegurar que la educación física curricular sea para el alumnado una experiencia de aprendizaje de calidad.

Atender las necesidades y gustos personales de cada niño y niña, dentro de lo posible, en materia de actividad física. (p.16)

Hay que recordar, que este proyecto debe de plantearse desde una perspectiva holística. La Escuela es el elemento clave para promover ese progreso y estilo saludable, ejerciendo su mayor cargo sobre la asignatura de EF.

Además, es la institución donde todos los niños/as pueden participar en las AF independientemente de su habilidad atlética.

Pero, al establecerse un tiempo limitado (por curso) sobre la dedicación de esta asignatura (EF) dentro del currículum vigente, no se logra alcanzar todos los objetivos esperados (Devís & Peiró, 1993). Por este motivo, es conveniente mediar con otro medio alternativo para proseguir practicando AF fuera del horario escolar.

4.4 PLANIFICACIÓN PARA UNA ADECUADA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EPS) EN EF

A continuación, se van hacer alusión a los hábitos saludables más relevantes para trabajarlos dentro del área de EF con los alumnos:

1. Creación de hábitos

- Hábitos de trabajo: evitar ejercicios nocivos para la salud y ofrecer una técnica adecuada de respiración.
- Higiene corporal: aseo corporal de manos, nariz, ojos, etc.
- Actitud postural: adecuadas posturas para evitar posibles daños.
- Hábitos alimenticios: hidratación, aporte de nutrientes necesarios para mantener nuestro cuerpo sano, información sobre la ingesta de drogas y sus efectos nocivos para la salud, etc.
- Conocimiento y aplicación de primeros auxilios al percatar cualquier tipo de accidente.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

2. Desarrollo de la condición biológica

Hay que tener conocimiento del nivel de condición física saludable (resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad) y evolutivo de cada individuo, para adaptar las actividades a sus posibilidades y limitaciones.

Es necesario realizar un estudio para tener conocimiento del estado saludable del niño/a (por ejemplo: calcular el índice de masa corporal), con el propósito de orientar la AF a la disminución de grasa y al aumento de la masa muscular.

Así, se adquiere una mayor funcionalidad corporal; y a su vez, como medio preventivo de enfermedades.

3. Utilización de espacios y materiales

- Estado inadecuado de las instalaciones: realizar una visión crítica con los alumnos sobre el estado de los vestuarios, patios y gimnasios.
- Recursos materiales: el material de EF no debe de contener ningún deterioro, y adecuarse a las posibilidades del niño (balones blandos, canastas y porterías sujetas y establecidas a una distancia, etc.).
- Ropa deportiva: calzado y chándal deportivo.
- Seguridad: zonas de prevención de accidentes (columnas con acolchadas, techos con red, radiadores y focos protegidos...) (Delgado & Tercedor, s.f.).

4.5 ASPECTOS QUE EL NIÑO/A DEBE DE ADQUIRIR DURANTE SU ESCOLARIZACIÓN PARA TENER BUENAS ESPECTATIVAS SOBRE LAS AF: SU CONTINUIDAD EN EDAD ADULTA

4.5.1 Favorecer la autonomía personal del niño/a

En este apartado se va a objetivar cómo el profesor y el monitor debe de ceder mayor responsabilidad y autonomía sobre el alumnado. Así, se recreará una mayor motivación en las clases de EF y DE. Esta aplicación metodológica, en la mayoría de los casos permite al alumnado que la práctica de AF se garantice en edades más adultas.

La motivación y las experiencias positivas son aspectos claves, para favorecer la práctica de AF, y ésta se convierta en un hábito o estilo de vida.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

A contraposición de lo anterior, según varios autores, destacan que la EF sigue teniendo un enfoque “tradicional” centrada en una práctica vigorosa y dominio de la habilidad básica, se enseña de la misma manera a todos los alumnos sin importar la edad, el nivel, etc.

Tampoco, se centran los profesores y los monitores en buscar actividades de acuerdo a los intereses o gustos de los niños/as.

En definitiva, la EF sigue aplicando un enfoque tradicional, y el resultado es un tanto desmotivador hacia el alumnado. Su práctica fuera del entorno escolar o en edades más avanzadas únicamente se dedica un pequeño porcentaje de los escolares.

Para favorecer la motivación óptima sobre los escolares dentro del área de EF es necesario que el profesor favorezca ambientes motivacionales en el aula, que ejerza más autonomía y responsabilidad sobre el alumnado, y hacer que los alumnos se sienten bien consigo mismo.

Así, la motivación intrínseca ejerce de manera positiva sobre las necesidades psicológicas del individuo (Peiró, Pérez & Valencia, 2012).

El clima motivador favorece de manera confortable la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas:

- La percepción de competencia. La necesidad de mostrar resultados de conductas y comprender el progreso para llegar a ellos (“yo puedo hacerlo y sé cómo hacerlo”).
- La autonomía. La necesidad de comenzar y regular las propias acciones, y la percepción de posibilidades de elección (“yo puedo elegir”).
- La relación con los demás. La necesidad de tener relaciones satisfactorias con los demás y con el orden social en general (“yo puedo tener éxito en el ámbito social”). (Peiró et al., 2012, p. 30)

Los escolares pueden tener un alto o bajo grado de motivación sobre las clases de EF. En muchas ocasiones esto se debe a que el profesor no cede a sus alumnos mayor responsabilidad o autonomía en la puesta en práctica de las diferentes actividades llevadas a cabo. Para ello, la EF se debe aproximar a los modelos pedagógicos.

Según Peiró et al. (2012) la define como:

“Una especie de plan integral y coherente o un marco de referencia de enseñanza, cuyo fin es que sirvan al profesorado para ayudar al alumnado a aprender” (p. 30).

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

A continuación, se detalla un modelo pedagógico y saludable sobre la actividad de salto a la comba.

En esta actividad el alumnado empieza a vivenciar un nuevo de estilo de vida, donde se le cede un alto grado de responsabilidad y autonomía dentro del área de EF.

Para llevar a práctica esta actividad y que ofrezca un ambiente motivador, es conveniente que los alumnos experimenten sobre sí mismo con la comba o combas, apliquen diferentes tipos de ejercicios y clases de manejos, el profesor debe hacer uso de las Tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) para poner música e ir a ritmo y establezca actividades donde se trabaje la cooperación y resulte novedoso (coreografía con combas), para que capte la curiosidad de los alumnos y éstos sean creativos y partícipes de su aprendizaje.

Además, de la aplicación de este modelo sobre la actividad de la comba, hay que trabajar aspectos y contenidos específicos de EF.

Incluso, el profesor es el responsable de crear un ambiente favorable, donde se traten otros temas como: la participación, la inclusión, la responsabilidad, el progreso, la autonomía y reto personal.

El objetivo primordial que se busca es la motivación del alumno para favorecer su aprendizaje. Para ello, al alumno se le debe de plantear una gran variedad de actividades, en la cual él plantea su reto y limitaciones. El grado de dificultad de la actividad va a depender de las posibilidades y de las características del alumno.

El alumno tras su fase de experimentación, tiene mejores sensaciones positivas sobre la actividad que está desarrollando, lo cual favorece a contener un alto grado de motivación y que la actividad pueda seguir realizando tanto dentro como fuera del entorno escolar.

La motivación también interfiere sobre la autoestima del individuo. Por eso, el profesor es el encargado de que sus propuestas y transmisión de valores hagan que sus alumnos se sientan bien consigo mismos y respeten a los demás.

El profesor se compromete a informar a los alumnos, de cuál es el propósito y la finalidad de la actividad, y que su alumnado sea consciente de su aprendizaje; por lo tanto, el alumno es el protagonista de su aprendizaje (Peiró et al., 2012).

Peiró et al. (2012) propone unos niveles de progresión sobre la actividad de salto a la comba, donde se observa como en cada nivel el profesor cede mayor responsabilidad y autonomía a los alumnos/as.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Estos niveles de progresión son los siguientes:

Nivel 1. El alumnado empieza a estar en contacto con los materiales que se utilizan en la actividad, y realizan aquello que les manda el profesor.

Nivel 2. El profesor cede mayor autonomía y los alumnos toman la decisión de elegir sus grupos de trabajo. Los alumnos son los responsables de decidir sobre la información recibida por el profesor.

Nivel 3. El alumnado tiene mayor autonomía. Y son los encargados de decidir sobre su ubicación en el espacio y los pasos a realizar.

Deben de resolver por sí solos el problema planteado por el profesor.

Nivel 4. El alumnado posee un alto nivel de autonomía. Aparece el factor de la creatividad, ya que, los alumnos proponen sus propias actividades, y deciden qué reglas establecer, tipos de agrupamientos, el material utilizado, etc.

Nivel 5. Este nivel favorece la responsabilidad y las decisiones del alumnado respecto a la puesta en práctica de la actividad. Se encargan de la preparación de las actividades y de los materiales. Además, tienen el derecho de modificar aquellos cambios que consideren oportunos (Peiró et al., 2012).

4.5.2 Actitudes hacia la AF relacionada con la salud

En este apartado se va a tratar sobre las actitudes que el sujeto puede poseer tras la práctica de AF.

“La actitud representa la evaluación psicológica de un determinado objeto en función de atributos como bien-mal, beneficioso-perjudicial, agradable-desagradable” (Pérez & Devís, 2004, p. 158).

Es decir, la actitud proviene de la valoración que uno tiene de sí mismo sobre una situación.

Según la TOT, “diferencia tres tipos de actitudes hacia un mismo objeto:

- La actitud hacia el fracaso.
- La actitud hacia el éxito.
- La actitud hacia el proceso” (Pérez & Devís, 2004. p. 158)

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

La actitud hacia el fracaso y hacia el éxito se agrupa en la valoración de los resultados. Por lo tanto, surge la actitud hacia el resultado (fracaso y éxito) y la actitud hacia el proceso (Pérez & Devís, 2004).

- La actitud hacia el resultado es la predisposición de valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas saludables, entre las que destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la autosuperación y la victoria.
- La actitud hacia el proceso se define como la valoración intrínseca hacia la actividad física. La mejora de condición física, la victoria o cualquier otro resultado, no se le da un sentido último.

El punto de partida para conocer las relaciones entre la actividad física y la salud no son sus características objetivas, sino los gustos, capacidades, posibilidades y preferencias de las personas. La actividad física se considera saludable no solo en función de la capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica. (Pérez & Devís, 2004, p. 159)

En conclusión, la actitud hacia el resultado va dirigida a la mejora de la condición física (CF) y a factores de superación y victoria (Motivación extrínseca). Mientras que la actitud hacia el proceso va encaminada a sentirse bien consigo mismo (motivación intrínseca) por realizar AF, sin dar mucha importancia a la mejora de la CF.

Pérez & Devís (2004) En tabla 2 aparecen reflejadas las dos dimensiones actitudinales.

Dimensiones actitudinales de la Actitud hacia el Proceso (AP)
I: Gratificación Ítems referidos a las sensaciones placenteras asociadas a la práctica de actividad física, y a la relación que establece el practicante consigo mismo y con los demás.
II: Continuidad Ítems que tienen que ver con la frecuencia de práctica desde un enfoque de salud, como la planificación personal, la disponibilidad de tiempo y de lugares adecuados para la práctica física.

<p>III: Adecuación</p> <p>Ítems que hacen referencia a la relación entre las características de la actividad física con las capacidades y posibilidades de quien la práctica.</p> <p>IV: Autonomía</p> <p>Ítems que se refieren al nivel de dependencia del juicio de expertos en la toma de decisiones sobre la propia práctica. Nos interesa determinar la percepción del grado de los propios conocimientos y capacidades.</p> <p>V: Seguridad</p> <p>Ítems que tienen que ver con el conocimiento de las consecuencias de la práctica, así como la adopción de medidas para reducir el riesgo de lesión. Pretendemos saber si los beneficios de la práctica se relativizan en función de los riesgos.</p>
Dimensiones actitudinales de la Actitud hacia el Resultado (AR)
<p>VI: Apariencia</p> <p>Ítems en los que la práctica física se justifica fundamentalmente en relación con la mejora del aspecto físico.</p> <p>VII: Victoria</p> <p>Ítems que tienen que ver con la identificación de la actividad física con la competitividad, la superación de los demás y/o con las prácticas que impliquen enfrentamiento.</p> <p>VIII: Rendimiento</p> <p>Ítems que plantean la autosuperación y/o la mejora del rendimiento físico personal como el motivo primordial de hacer actividad física.</p> <p>IX: Obsesión</p> <p>Ítems que tienen que ver con una preocupación exagerada por la práctica física, que puede inducir a un tipo de actividad física compulsiva.</p>

Tabla 2: Dimensiones actitudinales del CAAFS (Pérez & Devís, 2004)

4.6 LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (AFS) RELACIONADA CON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (CFB)

Según Muñoz (2009) las CFB las define como: “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. Estas capacidades físicas básicas se clasifican en: fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad” (p.1).

Las CFB relacionadas con la práctica de AFS podemos clasificarlas en: resistencia, fuerza y flexibilidad.

○ **Resistencia**

Según Muñoz (2009) define la resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible” (p.1).

Muñoz (2009) Dependiendo del gasto energético que vayamos a aplicar en una actividad, la resistencia se clasifica en:

- **Resistencia aeróbica:** es el esfuerzo continuado, cuyo cuerpo está capacitado a mantener durante un periodo largo de tiempo. Existe un equilibrio sobre el gasto y el aporte de oxígeno del cuerpo.

Por ejemplo: ir a trote durante 15 minutos.

- **Resistencia anaeróbica:** es el esfuerzo intenso, cuyo cuerpo está capacitado a mantenerse en un periodo largo de tiempo. Existe una diferencia entre gasto y aporte de oxígeno. Siendo, menor el aporte de oxígeno en el cuerpo.

Por ejemplo: dar 10 vueltas al campo en menos de 15 minutos.

Antes de trabajar esta CFB con los escolares, es necesario tener claros los objetivos esperados, y otros aspectos necesarios para encontrar la eficacia de su práctica:

- Actividades adaptadas para todos.
- Se busca una práctica motivante.
- Todos los escolares se sienten partícipes de las actividades y de su propio aprendizaje.
- La seguridad, los hábitos de práctica, el adecuado calentamiento... como factores relacionados con la salud.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

○ **Fuerza**

Según Muñoz (2009), define la fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular” (p.1).

Por lo tanto, La fuerza es la capacidad de vencer una resistencia aplicando un esfuerzo de los músculos.

En la diversidad de deportes, la fuerza se trabaja de forma distinta, por lo que se pueden diferenciar varios tipos de fuerza.

Antes de trabajar esta capacidad física con los escolares, es necesario tener claros unos aspectos clave de seguridad:

- a) Calentamiento previo antes de iniciar la actividad.
- b) Estiramiento al finalizar la actividad.
- c) Técnicas de respiración.
- d) No hacer uso de movimientos bruscos, sino controlados.

○ **Flexibilidad**

Según Muñoz (2009) la flexibilidad “es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible” (p.1).

Según Fleischman (Citado por Muñoz, 2009), podemos distinguir dos tipos de flexibilidad:

- Dinámica: se produce cuando realizamos un movimiento intentando la máxima amplitud de una articulación, y que a su vez se produzca un estiramiento muscular.

Por ejemplo: apoyarte sobre un pie, y el contrario balancearle de un lado para otro, durante un periodo de 30 segundos.

- Estática: se busca una posición de una determinada zona del cuerpo, y se estira manteniendo unos segundos, sin llegar al dolor. Por ejemplo: estirar un brazo durante 15 segundos.

Las actividades que tengan relación con la flexibilidad, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Aplicar algún ejercicio sobre la flexibilidad estática, al inicio o al final de cada sesión.
- Cuando se realiza un estiramiento, hay que notar una ligera tensión, siempre evitando el dolor.
- Estirar aquella zona que se desea de forma adecuada.

5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

5.1 METODOLOGÍA

La actuación que debe ofrecer el monitor de DE para el desarrollo de las sesiones de este presente proyecto didáctico debe de ir encaminado a establecer la mayor participación, motivación, autonomía y responsabilidad de los escolares; por lo que se establece una *metodología semi-dirigida y activa*, con el propósito de favorecer la implicación por parte de los niños/as durante el desarrollo de las actividades.

El objetivo principal del proyecto didáctico consiste en incentivar la AFS desde el punto de vista del DE y que los escolares adquieran aquellos factores que conllevan a realizar una práctica de AFS moderada; además de fomentar el trabajo en equipo y cooperativo, inclusión, responsabilidad, motivación (extrínseca e intrínseca), autonomía personal, creatividad y buscar soluciones frente a nuevos problemas o planteamientos.

Hay que mantener una atención continuada durante el desarrollo de las actividades de cada sesión y dar una motivación progresiva a los escolares para que consigan el propósito y su nivel de autoestima sea alto.

El monitor en la parte teórica aplicará estrategias para centrar a los escolares del contenido que esté explicando (CFB relacionadas con la AFS) donde se apoyará de la utilización de ejemplos cotidianos y de un lenguaje adecuado a su edad.

Durante la práctica de las actividades de cada sesión, el monitor deberá de recordar a los escolares que tipo de CFB (relacionadas con la salud) se están trabajando en cada una de ellas.

El monitor tendrá mayor tendencia a vigilar, guiar, ayudar y motivar a aquellos escolares que más lo necesiten (problemas motrices, ACNEE, Síndrome de DOWN...) para que puedan seguir el ritmo del resto de compañeros y su grado de motivación y satisfacción por verse capaz, sea elevado.

5.2 ACTIVIDADES DEL PROYECTO DIDÁCTICO

En el diseño de este proyecto para la AFE, se plantean 5 sesiones de las cuales quedan repartidas en cinco días, es decir, una sesión por día. Van dirigidas a los niños/as de quinto y sexto de Educación Primaria que realizan DE; se centran en la transmisión de valores, motivación (extrínseca e intrínseca), autonomía y responsabilidad personal para favorecer la práctica de AFS en horario extraescolar y que ésta se convierta en un hábito

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

para toda la vida. Para ello, las diferentes sesiones parten de las CFB que todo niño/a debe de desarrollar, pero desde el ámbito saludable.

Por eso, las CFB relacionadas con la AFS son tres (explicadas a lo largo del marco teórico): resistencia, fuerza y flexibilidad.

En cada sesión se va trabajar dos de las tres CFB (comentadas en el apartado anterior), siendo la flexibilidad la única CFB que se va a desarrollar a lo largo de las 4 sesiones.

1ª Sesión: ¡Corre! Conviértete en un mago experto
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none">- Promover el hábito saludable mediante la práctica de actividades relacionadas con la resistencia y la flexibilidad como medio de disfrute.
Material: <ul style="list-style-type: none">- Bolsas negras.- Testigos (relevos).- Conos.- Dado.- Tabla de marcaciones (<i>Véase en Anexo 1</i>).- Tijeras.
Duración: 60 minutos
Explicación de la sesión: <p>Con la ayuda de una presentación de Power Point (<i>Véase en Anexo 2</i>) se realiza una breve explicación sobre los conceptos de CFB relacionados con la AFS que se van a trabajar a lo largo de esta sesión: resistencia y flexibilidad.</p> <p>Antes de iniciar con la actividad siguiente, se explica que se va a trabajar la resistencia basada en el esfuerzo continuo (aeróbica) o intenso (anaeróbica) dependiendo del gasto y aporte de oxígeno del propio cuerpo.</p>
Desarrollo: <p>Ambientación de la actividad: los magos deben salir del bosque encantado para convertirse en profesionales de la magia y convertir una de las cajas del bosque, en un tesoro.</p>

Los participantes realizan su capa negra de mago para ponérsela durante toda la actividad.

Agrupamiento: formamos 3 equipos de cuatro participantes.

Cada grupo tira el dado. El número a salir corresponde con el número de vueltas a dar sobre la pista (en sentido contrario a las agujas del reloj). En la última vuelta de cada tirada deben de recoger una barita mágica (colocada en un extremo de la pista) y llevarla al inicio donde se intercambia por el dado. El grupo podrá volver a tirar el dado y anotar el número de vueltas.

El juego termina cuando los grupos lanzan 4-5 veces el dado.

Una vez finalizada la actividad, todos los grupos se dirigen a una caja de cartón, para convertirla en un tesoro. Donde dirán las siguientes palabras: cuida... cuida... cuida... mi cuerpo, práctica... práctica... práctica... todos los días y divierte... disfruta... divierte... y disfruta... convierte esta caja en un tesoro ¡ya!

El cofre se abre y aparecen unas monedas de oro.

Reglas:

- Por cada tirada del dado, se anotan el número de vueltas en una tabla.
- Todos los miembros del grupo deben de ir en grupo.
- No se trata de ir al máximo ritmo, sino de mantener la carrera todos los integrantes.

Vuelta a la calma:

Se explica a los escolares que después de realizar un ejercicio intenso es recomendable realizar ejercicios de estiramientos para evitar posibles lesiones o problemas graves en nuestro cuerpo. Esta forma de calentamiento hace que el grupo pierda la timidez, esté más motivado y todos participen.

Se colocan todos sentados en forma de círculo.

Comienza un participante diciendo en voz alta a su compañero de la izquierda “se ha lesionado curro”. Los niños/as estiran cada una de las partes del cuerpo del compañero.

A continuación, el compañero lesionado vuelve a realizar el mismo procedimiento que el primer participante, y así hasta que todos hayan pasado por este mismo rol.

Reflexión:

2ª Sesión: El agua tiene un precio
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar en equipo la resistencia aeróbica y otras habilidades básicas relacionadas con la AFS.
Material: <ul style="list-style-type: none">- Garrafa de agua.- Vasos de plástico.- Cubo.- Aros.- Zancos.- Cuerdas.
Duración: 60 minutos
Explicación de la sesión: <p>Se recuerdan los conceptos de resistencia y flexibilidad explicados en la anterior sesión. Y de las diferentes actividades que se van a trabajar en esta sesión.</p> <p>Como en la sesión anterior, se establece una breve explicación de las CFB que se van a trabajar en esta sesión, haciendo mayor hincapié a la resistencia, diciendo que vamos a aplicar la resistencia y que dependiendo del equilibrio o diferencia entre el aporte y gasto de energía que necesite nuestro cuerpo, estaremos aplicando una resistencia aeróbica o anaeróbica.</p>
Desarrollo: <p>Ambientación: somos aguadores y necesitamos que todo el pueblo se abastezca de agua.</p> <p>Agrupamiento: formamos 3 equipos de cuatro participantes.</p> <p>Objetivo: llenar la garrafa de agua.</p> <p>Cada grupo tiene su propio grito o canto. Éste se repite, después de haber echado el agua a la garrafa.</p> <p>Todos los equipos deben de pasar una serie de pruebas para poder coger agua de un cubo y echarlo a la garrafa.</p> <p>Las pruebas que se van a desarrollar son las siguientes:</p> <p>1ª Pasar corriendo una serie de aros colocados en el suelo.</p> <p>2ª Saltar por encima de las cuerdas.</p>

3ª Coger los zancos y llegar hasta la zona marcada.

4ª Llenar el vaso en el cubo de agua y echarlo en la garrafa colocada en el principio del recorrido.

Reglas:

- Todos los participantes deben de ir en grupo.
- Por cada vez, uno llena el vaso y otro lo echa en la garrafa.
- No se puede adelantar a los grupos.

Variantes:

- Correr a la pata coja (alternando).
- Saltar con los dos pies juntos a la vez.

Vuelta a la calma:

Antes de comenzar con esta actividad, se explicará a los escolares que al terminar una actividad que exige gran esfuerzo físico, es necesario realizar un estiramiento de las articulaciones que se han trabajado a lo largo de la misma, pudiendo ser ésta dinámica o estática, pero siempre estirando al máximo las articulaciones y sin llegar al dolor. Con esta actividad, se exige a los escolares que estén atentos, debido a que tienen que recordar los nombres y el estiramiento que han realizado sus compañeros. Además, es una actividad que se podría plantear al inicio de cualquier tipo DE para que el grupo empiece a conocerse y perder la timidez.

Se colocan todos en forma de círculo.

Cada participante se inventa un tipo de estiramiento diferente, diciendo me llamo... y estiro... el siguiente participante repite el mismo ejercicio que el anterior compañero diciendo: él se llama... y ha estirado... y añade otro más: yo me llamo... y estiro...

Y así, con todos los participantes.

Reflexión:

3ª Sesión: “Sobrevivir en la selva para encontrar la cueva del fundador”
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none">- Capacitar a los escolares del desarrollo de ejercicios de intensidad moderada.
Material: <ul style="list-style-type: none">- Cinta adhesiva de color.- Colchonetas.- Túnel.
Duración: 60 minutos
Explicación de la sesión: <p>Se realiza una breve explicación tratando los conceptos (AFS) que se van a trabajar en esta sesión: fuerza y se recuerdan los dos anteriores conceptos: flexibilidad y resistencia.</p> <p>Es necesario explicar a los escolares la intencionalidad de la primera de la actividad.</p> <p>Comentar que con esta actividad se pretende trabajar la fuerza de ciertas partes de nuestro cuerpo, para que puedan ver lo que cuesta mantener una tensión muscular frente a una resistencia, y que cada persona tiene diferente aguante. Además, hacer hincapié al sistema de seguridad para evitar posibles lesiones o hacerse daño.</p>
Desarrollo: <p>Ambientación: somos exploradores y debemos de sobrepasar los ríos y árboles de la selva para llegar a las cuevas del colegio “Fray Juan”.</p> <p>Los participantes pueden llevar una gorra, unos prismáticos, guantes...</p> <p>A lo largo de las espalderas se colocan trozos de cinta de un color visible (ramas más frágiles), donde los participantes no tienen que llegar a tocar, para llegar hasta el final.</p> Reglas: <ul style="list-style-type: none">- Se puede adelantar a los compañeros.- El participante que caiga a las colchonetas del suelo, vuelve a comenzar. Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Que los participantes inicien a la vez por diferentes extremos.- Hay que subir y bajar las ramas (espalderas) para poderse desplazar.- Poner un banco al principio y subir a través de él para iniciar la marcha.- Al principio se da una pelota, para encestarla dentro de una caja al final del recorrido.

<p>- Colocar varias colchonetas en el suelo por diferentes tramos de las ramas (espalderas) para desplazarse sobre éstas y llegar a las cuevas del colegio “Fray Juan”.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <p>Explicación a los escolares sobre la importancia de realizar un ejercicio de estiramiento, después, de haber practicado una actividad de alto nivel de ejercicio físico. Es conveniente realizar una actividad donde el cuerpo de los escolares esté relajado. Mediante esta actividad se ejercita la flexibilidad del cuerpo y la creatividad.</p> <p>Realizar una palabra/as humana/as.</p> <p>Todos los participantes construyen una/as palabra/as humana/as.</p> <p>El monitor decide qué palabra deben de formar y decidir sobre la adaptación de la posición (suelo o de pie).</p>
<p>Reflexión:</p>

<p>4ª Sesión: Ingéniate las como puedas</p>
<p>Objetivos didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover el trabajo en equipo desde la perspectiva de la CFB de la fuerza.- Trabajar la flexibilidad desde el ámbito creativo.
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aros.- Cuerdas.- Colchonetas.- Ladrillos.- Papelera.- Balón medicinal.
<p>Duración: 60 minutos</p>
<p>Explicación de la sesión:</p> <p>Se recuerdan todos los conceptos explicados en las anteriores sesiones: resistencia, fuerza y flexibilidad. Y se procede a explicar los aspectos a trabajar en esta sesión.</p>

Antes de iniciar la siguiente actividad, el monitor se centra en la explicación de la CFB que se va a trabajar (fuerza), ciñéndose en la sesión anterior.

Desarrollo:

Ambientación: vamos a realizar una mudanza en el colegio. Los diferentes materiales del colegio se van a meter en un camión, para llevarlos a un almacén ubicado a las afueras de Segovia.

Agrupamiento: 2 equipos de seis participantes.

1ª Actividad:

Objetivo:

Cada equipo tiene que llevar 6 materiales de EF a la caja del camión (portería). Para ello, solamente se puede llevar un material por cada vez, y éste debe de ir acompañado por un participante “herido” al cual tendrán que llevar a la misma vez.

Reglas:

- El rol del participante herido se va alternando.

2ª Actividad:

Objetivo: lograr alcanzar los materiales situados en el mar (suelo) para depositarlos en el camión.

Los dos equipos disponen de una barquita (colchoneta) para poderse desplazar y alcanzar todos los materiales distribuidos a lo largo de un recorrido establecido. Después de lograr coger todos los objetos, cada miembro de cada grupo lanza un objeto desde una zona limitada, para aproximarse o lograr introducirlo dentro de la caja del camión (portería).

Regla:

- Todos los miembros del grupo deben de estar subidos en la barquita para poderse desplazar.

3ª Actividad:

Objetivo: introducir la pelota en su respectiva papelera.

Hay dos equipos colocados cada uno de ellos en un extremo de la cuerda. A la orden de ¡Ya! dada por el monitor, cada equipo deberá de intentar introducir la pelota de su equipo (colocada en la zona central y más próxima al equipo contrario) en la papelera asignada (situada en la zona central, pero en su respectivo campo de juego).

4ª Actividad:

Objetivo: luchar para que tu equipo venza.

Con ayuda de una tiza, marcamos una línea en el suelo. Colocamos un equipo en frente del otro. Cada equipo tiene que conseguir a más oponentes en su grupo. Para ello, hay que sobrepasar a los participantes del equipo contrario de la línea marcada.

Regla:

- Solo se pueden utilizar las manos.

Vuelta a la calma:

Antes de poner en práctica esta actividad, se explica a los escolares la importancia del estiramiento de las distintas partes de nuestro cuerpo, al terminar cualquier tipo de actividad física.

Con esta actividad, se podrá observar con cuál deporte se identifican los escolares.

Se colocan todos en forma de círculo.

Cada uno se introduce como jugador de un deporte, y estira una zona del cuerpo que se ejercite dentro de la práctica de ese deporte.

Por ejemplo: “Yo soy jugador de fútbol y tiro mucho a portería; por eso, estiro las piernas”.

Reflexión:

La siguiente sesión es realizada por los propios escolares. La cual, favorece la creatividad, autonomía y responsabilidad personal de los escolares. El monitor siempre está atento para realizar cualquier tipo de intervención (seguridad, sugerencias, entre otros aspectos...).

Lo intervención del monitor que realiza al principio de la sesión, va dirigida al tipo de agrupamientos (3 equipos de cuatro participantes), y después, explica a cada uno de los equipos, que la actividad debe dirigirse a una o a varias CFB relacionadas con la AFS.

Dependiendo de la responsabilidad que haya cedido el monitor durante su periodo de dedicación al DE sobre los escolares, tomará la decisión de si los escolares podrán disponer de todo el material de EF o se les ofrecerá diverso material a cada grupo, para

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

diseñar sus propias actividades. Además, el monitor estará constantemente controlando los grupos de trabajo y orientando (si fuera preciso).

Una vez que estén todas las actividades diseñadas, y escrita su descripción en una ficha, se ponen en práctica. Tanto las actividades como los equipos se enumeran para mantener un orden. Los equipos rotan en sentido a las agujas del reloj cuando el monitor considere oportuno.

5ª Sesión: Ejercer la autonomía y responsabilidad personal (<i>Véase en Anexo 3</i>)
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none">- Potenciar la creatividad, autonomía y responsabilidad personal de los escolares desarrollando una secuencia de actividades e integrando las CFB relacionadas con la salud.
Material: <ul style="list-style-type: none">- Todo el material utilizado en EF.
Duración: 60 minutos
Explicación de la sesión:
Desarrollo:
Vuelta a la calma:
Reflexión:

5.2.1 Contexto de la puesta en práctica

Las sesiones de este proyecto didáctico se han realizado con los escolares de quinto y sexto curso de Educación Primaria del CEIP Fray Juan de la Cruz, ya que realicé el Practicum II en este mismo centro y tuve la oportunidad de llevar a cabo estas sesiones con los alumnos/as a los que di clase durante mi periodo de prácticas.

La puesta en práctica de este proyecto didáctico duró desde la segunda a la tercera semana del mes de Mayo, sobre las 17 horas de la tarde (solamente durante 5 días con quinto curso de Ed. Primaria y 2 días con sexto de Ed. Primaria).

Las edades comprendidas de los niños giran en torno a los 9-12 años de edad.

El número de niños que contamos son: 12 niños en quinto curso de Ed. Primaria, y 19 en sexto curso de Ed. Primaria.

Respecto a las características de los escolares de diferentes niveles educativos podemos considerar que todos pueden realizar con normalidad todas las actividades planteadas en cada una de las sesiones, excepto dos que necesitan adaptaciones curriculares no significativas en algunas de las actividades propuestas:

Alumna de quinto curso de Ed. Primaria presenta una discapacidad motora (parálisis en las dos piernas) y neurológica, por lo que requerirá una adaptación no significativa en aquellas actividades que se consideren oportunas. Las actividades diseñadas en las diferentes sesiones se adaptan a sus circunstancias, por lo cual, no es necesario aplicar adaptaciones curriculares significativas. Sin embargo, en las actividades que se exija mayor esfuerzo físico, como en el caso de la resistencia, dará la mitad de vueltas que haya tocado a su respectivo grupo (como por ejemplo en la primera actividad de la *1ª Sesión: ¡Corre! Conviértete en un mago experto*), o en la de fuerza (la primera actividad de la *3ª Sesión: “Sobrevivir en la selva para encontrar la cueva del colegio”* donde apoyará las piernas sobre la superficie (suelo).

Alumna de sexto curso de Ed. Primaria con Distrofia Miotónica de Steiner e hipermetropía. Solamente se aplican adaptaciones curriculares no significativas en la primera actividad de la *1ª Sesión: ¡Corre! Conviértete en un mago experto*. Donde el número de vueltas (más de 3 vueltas) se le reduce a la mitad del número que haya tocado a su equipo.

5.2.2 Tabla de recursos materiales (*Véase en Anexo 4*)

5.3 EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROYECTO DE AFE

La evaluación de las AFE o DE se centra principalmente en el cumplimiento y en la adquisición de los objetivos establecidos, y junto con la recopilación de datos (cuestionarios, hojas de observación, fichas de autoevaluación, etc.) se establecen las conclusiones.

La evaluación y la validez de este proyecto, está al cargo de los escolares porque ellos deciden, si quieren seguir trabajando con ello, y las modificaciones de mejora que se realizarán respecto a sus decisiones.

Además, realizaremos una evaluación continua en la que, por medio de la observación directa, iremos observando a los escolares a lo largo de todo el proceso.

También, se realizan cuestionarios de autoevaluación (*Véase en Anexo 5*), la cual contendrá una serie de ítems relacionados con todos los contenidos trabajados a lo largo de este proyecto.

Y donde se comprobará si los escolares consiguen los objetivos propuestos en las sesiones.

Otro instrumento de evaluación será la realización de una reflexión de alguna de las sesiones.

De esta manera, nos permite comprobar de manera textual, los conocimientos adquiridos por los alumnos durante las sesiones.

La información recopilada en las reflexiones con el grupo-clase al final de cada sesión, permite el intercambio de opiniones, conocer el grado de dificultad, el gusto de las actividades, sus experiencias...

Los escolares son partícipes de su propio aprendizaje, el monitor y el profesorado de EF debe favorecer la autonomía, responsabilidad y la motivación de los niños/as, por medio de actividades que se trabajen estos aspectos esenciales para la vida y la práctica de AFS se convierta en un hábito o estilo de vida.

El cuestionario evaluativo será cumplimentado por los escolares, tanto al principio como al final del proyecto, para contrastar los resultados de ambos cuestionarios y sacar conclusiones. Estos datos nos sirvan para tener conocimiento de si los escolares han generado ese hábito y conocimientos adquiridos en los días que se han trabajado las

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

distintas sesiones, y también para conocer las perspectivas de los escolares sobre la práctica de una AFS futura.

5.4 EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO

Con una semana de antelación a la puesta en práctica del proyecto, se comentó a los alumnos de ambos cursos que se iban a realizar por la tarde (sobre las 17:00 horas) unas actividades extraescolares que les divertirían mucho, intentando con ello buscar la forma de llamar la curiosidad de los alumnos/as y que se animasen a acudir, ya que sería en horario extraescolar, por lo que la participación tendría un carácter voluntario.

El lugar utilizado para poner en práctica el proyecto fue el patio y la sala de multiusos del centro C.E.I.P “Fray Juan de la Cruz”, en Segovia capital.

Los alumnos/as a los cuales se les pidió la participación en el proyecto correspondían a los niveles de quinto y sexto curso de Ed. Primaria, por lo que fue conveniente repartir los días del mes de mayo, a realizar actividades correspondientes a dichos niveles, así, la segunda semana de mayo, se realizarían las actividades con los alumnos de quinto curso, y dos días de la semana posterior, corresponderían a sexto curso.

Cabría destacar que la metodología empleada fue la misma para ambos cursos.

Para introducir el tema de las CFB relacionadas con la AFS y la 1ª Sesión: “*¡Corre! Conviértete en un mago experto*”, les pregunté a los niños si tenían algún conocimiento del significado de la palabra CFB, pero al observar que la gran mayoría desconocía este concepto, les indiqué algunos ejemplos cotidianos a los cuáles podrían ceñirse para entender el tema principal de las sesiones. También, al explicar el contenido de la presentación de los términos que se iban a trabajar a lo largo de esta sesión (resistencia y flexibilidad) tuve que centrarme en algunos ejemplos para que entendieran estos dos términos, y así facilitarles su entendimiento sobre tales definiciones.

Antes de comenzar con la sesión, di mucha importancia a la bolsa de aseo, ya que es necesario asearse tras finalizar cualquier tipo de AF por motivos de higiene.

Por eso, pedí a todos los niños que trajeran su bolsa de aseo (zapatillas de recambio, una toalla, camiseta de repuesto y desodorante) durante el desarrollo de las sesiones.

Durante el desarrollo de las sesiones, pude observar cómo los niños/as más líderes, tenían en su grupo a otros compañeros menos hábiles, por lo que, les impedía ir más rápidos, así la resistencia aeróbica se mantenía en el desarrollo de la actividad.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Tuve que realizar unas adaptaciones de la actividad a las alumnas de quinto y sexto de Ed. Primaria para hacerlas partícipes como al resto de los niños y que, a su vez, pudieran seguir el ritmo de la actividad. A pesar de ello, poco antes de que acabara la actividad, la niña de sexto curso de Ed. Primaria tuvo que abandonar la actividad debido a que estaba fatigada. A pesar de ello, como considero que es un aspecto fundamental integrar a los alumnos en cualquier actividad (dentro de todo el ámbito escolar) a pesar de sus dificultades, pudo verse implicada en el transcurso de las actividades y es algo que destaco como favorable de mi puesta en práctica del proyecto, aunque no diera por finalizada la actividad como el resto de sus compañeros.

Para dar fin a esta primera sesión, se repartió el tesoro entre todos los niños como signo de que *“todo esfuerzo tiene su recompensa”*, sin excluir a ningún grupo, dejando de lado cualquier competitividad o rivalidad que pudiera haberse dado durante el transcurso de las actividades, al mostrar que no hay ningún ganador, y por tanto, ningún perdedor del juego.

Antes de comenzar con el desarrollo de las actividades de la 2ª Sesión: *“El agua tiene un precio”*, recordamos los conceptos explicados en la anterior sesión, ya que se iban a trabajar en el desarrollo de esta misma sesión. Algunos de los niños se atrevían a explicar el concepto, pero, aunque se aproximaban al término, les ayudé a recordarlo. Sin embargo, otros relacionaban el concepto con ejemplos de su vida cotidiana, siendo esto un aspecto a destacar como señal de que lo habían comprendido al saber contextualizarlo.

Al percatar que la principal actividad de la sesión no la habían entendido correctamente, tomé la decisión de simularla para que los escolares entendieran su procedimiento y después ellos la imitasen.

Tras no ajustarse al tiempo, tuve que participar yo mismo dentro de la actividad para que pudieran conseguir el reto planteado, hecho que les agradó al verme jugar con ellos como si fuera uno más.

En todas las actividades pude observar que todos los niños mostraban un nivel de participación y de motivación alto, y que ningún niño quedaba excluido del grupo, resaltando esto como uno de los principales objetivos que todo profesor de EF debe valorar en su trabajo.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Durante la explicación de la 3ª Sesión: “*Sobrevivir en la selva para encontrar la cueva del fundador*”, tuve que introducirles que en esta sesión se trabajaría la flexibilidad y la fuerza. Tras la explicación de este nuevo término, los escolares supieron relacionarlo con algunos ejemplos cotidianos, pero les costó entender el concepto presentado en el Power Point al tratarse de un lenguaje muy específico y complejo para sus edades.

El cambio de espacio a la sala multiusos para poder desarrollar la actividad, los niños se vieron más motivados e interesados por realizarla.

Además, cabe destacar que se consideró necesario realizar una adaptación, en la que la niña pisara la superficie para poderse desplazar con las piernas. Así, la alumna con discapacidad motora de quinto curso de Ed. Primaria, se pudo sentir más capacitada para realizar dicha actividad.

El ejercicio de flexibilidad “*palabra humana*”, los escolares decidieron realizarla en el suelo y elegir la palabra que iban a formar; pero, debido a que algunos niños no se pusieron de acuerdo, no se perfeccionó con claridad la palabra creada.

La siguiente sesión fue “*Ingéniate las como puedas*”. Para dar comienzo a esta sesión, recordamos nuevamente todos los contenidos que habíamos trabajado hasta ahora, y pude observar como los escolares ya tenían adquiridos mayores conocimientos de los distintos contenidos trabajados durante todo este tiempo.

Al asignar un tiempo limitado para cada una de las actividades, la mayoría se pudieron desarrollar con normalidad y se logró el reto establecido, excepto una de las actividades que consistía en que los grupos debían desplazarse sobre una colchoneta, coger unos objetos situados sobre una zona y, después, lanzarlos a la caja del camión (portería); los miembros de cada grupo no lograban ponerse de acuerdo a la hora de establecer nuevas estrategias y ver si éstas podrían servir, y otros incumplían las reglas para poder avanzar. Por eso, tuve que intervenir de forma inmediata y dar paso a la siguiente actividad.

En otras de las actividades planteadas, se tuvo que aplicar un feedback directo porque no todos los miembros del grupo cumplían con las reglas establecidas; así, por ejemplo, debían de avanzar estando todos en contacto con el objeto que desplazaban.

En la última sesión, los escolares diseñan sus propias actividades adaptándolas a los contenidos que habían trabajado durante el desarrollo de todas las sesiones. En todo momento se les cedió a los niños total responsabilidad, pero el material que exigía cada una de las actividades planteadas se lo facilité. También, situé a cada grupo dónde debía

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

de posicionar su actividad, para seguir un orden tras su puesta en práctica. Además, establecí los tiempos y el orden de cada una de las actividades.

Cabe destacar también, que antes de iniciar cada una de las sesiones a desarrollar, es necesario colocar a los niños en un lugar estratégico para explicar las actividades, así como el hecho de indicarles que, cuando se realice una parada, deberán acudir de manera inmediata a la zona establecida con el fin de que se explique o se den pautas lo antes posible (evitar excederse mucho tiempo), y así lograr dedicar más tiempo a la acción motriz de los escolares y aprovechar el tiempo.

Los niños mostraron gran interés e implicación a lo largo de todas las sesiones desarrolladas, ya que les no habían realizado este tipo de actividad y les resultaba novedoso, por lo que es algo que resalto a mi favor como un factor positivo del proyecto diseñado.

Los agrupamientos de las distintas sesiones se hicieron de forma aleatoria, ya que se pretende que los escolares se socialicen con el resto de compañeros poco habituales, y evitar que se agrupen por afinidad o por ser más hábiles, integrando a todos los niños en los diferentes grupos.

Respecto a la responsabilidad y autonomía de los escolares cabe destacar que aumentaba de manera progresiva. Incluso, la 5ª sesión fue diseñada y dirigida por ellos mismos, puesto que se les cedió total responsabilidad para diseñar sus propias actividades ciñéndose en los contenidos trabajados a lo largo de todas las sesiones. Todo ello, siempre, manteniendo el control y ofreciendo algunas pautas cuando fuera preciso.

En cuanto al factor motivacional, se aplicaba un feedback positivo durante el desarrollo de todas las sesiones, con el fin de que todos los escolares participaran activamente y consiguieran el objetivo y el reto que se establecía.

Además, las actividades estaban ambientadas, lo que permitía aumentar el nivel de motivación de los escolares durante la puesta en práctica de las diferentes actividades.

La colaboración de los niños para que trajeran algunos de los objetos que dispondrían en sus hogares, nos permitía ambientar las actividades con facilidad, por lo que fue sencillo utilizar este recurso que me pareció muy práctico de aplicar desde un principio.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Además, el hecho de introducirse el monitor en alguna de las actividades planteadas, hace que la relación entre monitor y niños sea más cercana y que ellos mismos se vean más entusiasmados por realizar la actividad.

En las reflexiones, los escolares aportaban nuevas ideas y sensaciones sobre las actividades desarrolladas, por lo que además de aprender de las explicaciones del monitor, también cabe destacar que es importante dejar que los alumnos reflexionen y extraigan sus ideas sobre lo que están aprendiendo. Algunas de las preguntas que utilicé para conocer sus propias sensaciones y opiniones fueron: *¿Qué te han parecido las actividades? ¿Os habéis sentido a gusto? ¿Cómo te has sentido? ¿Habías realizado alguna actividad con los compañeros de tu grupo? ¿Cambiarías algo?*

Tras la puesta en práctica de todas las sesiones en quinto curso de Ed. Primaria y dos sesiones en sexto curso de Ed. Primaria de este presente trabajo, los contenidos se adaptan a la edad de los escolares; aunque podría haberse adaptado a un lenguaje escrito más adecuado a su edad.

Además, pude observar que la ambientación de las distintas sesiones desarrolladas sirvieron para introducir y motivar a los escolares de quinto curso de Ed. Primaria; sin embargo, debido al tiempo limitado, no tuve ocasión de establecer su validez a los escolares de mayor edad.

Las adaptaciones de las actividades que he considerado oportunas para ambas alumnas, se han adaptado a sus circunstancias y han podido sentirse capaz de realizar la actividad al igual que el resto de sus compañeros.

Desde mi propia experiencia, he podido observar que la competitividad es un factor que aparece en estas edades, aunque siempre se intenta ocultarlo, siendo el sentido principal de las sesiones de este proyecto las AFE, el medio de disfrute, el gusto de hacer deporte, divertirse y que se prolongue la práctica de AF.

En cuanto al material utilizado, se puede obtener con facilidad e incluso podemos alternar de otros que nos puedan servir para realizar la misma actividad.

Pueden verse fotos de la puesta en práctica en *el anexo 6*.

5.4.1 Resultados de los cuestionarios de autoevaluación

Cuestionarios de autoevaluación con los resultados (Véase en Anexo 7).

Según los datos recopilados de los cuestionarios de autoevaluación de **quinto curso de Ed. Primaria**, podemos observar como a todos los escolares les gusta practicar algún deporte de forma habitual, durante su práctica se sienten a gusto y suelen jugar con los amigos. Tienen conocimiento que la salud influye dentro de la práctica de AF, la mayoría realiza un calentamiento antes de realizar un deporte y que la higiene es factor elemental, después de practicar deporte o AF.

En cuanto a la práctica de deporte de los escolares, lo practican algunos días a la semana, la mayoría afirma que comenzaron hacer deporte por su propia decisión, aunque una minoría fue por amigos o familiares, lo que fomenta la práctica de AF y no son obligados por los padres, aunque los padres puede ser un factor clave para iniciar y seguir practicando deporte o AF. La mayoría de los escolares prefieren realizar cualquier tipo de deporte antes de quedarse en casa aburriéndose.

Se puede observar cómo la mayoría de los escolares practican algún tipo de deporte extraescolar, siendo los más practicados: fútbol, ballet, tenis, natación y baloncesto.

Respecto a la pregunta: *Si una persona que practica deporte de élite, puede estar enfermo*, más de la mitad de los escolares afirmaron que no podría estar enfermo y el otro restante, dijo que sí lo podía estar. Sin embargo, en el cuestionario de autoevaluación final, la mayor parte de los escolares afirmaron que sí podría estarlo.

En cuando a las respuestas de las definiciones que se pedían en relación con las CFB desde la perspectiva de la AFS, ha habido un contraste significativo entre las respuestas obtenidas en el cuestionario de autoevaluación inicial frente a la ficha final. Siendo esta última más significativa.

En los datos recopilados de los cuestionarios de autoevaluación inicial de **sexto curso de Ed. Primaria** se puede observar cómo la mayoría realizan deporte de forma habitual, aunque hay una minoría que realiza poco deporte. Cuando realizan deporte se sienten bastante a gusto, suelen jugar con amigos en la mayoría de las ocasiones y saben que la salud influye dentro de la práctica de AF. En torno a calentar antes de iniciar cualquier deporte, la mayoría de los escolares si lo realizan para evitar posibles lesiones y piensan que la higiene es un factor principal que hay que tener en cuenta a la hora de practicar cualquier AF o deporte.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Por otra parte, la mayoría de los escolares afirman que practican deporte algunos días de la semana y que lo practican por su propia decisión, lo cual no son obligados a hacer deporte por parte de los padres (factor que conlleva a proseguir la práctica de AFE).

Prefieren hacer deporte antes que quedarse en casa aburriéndose.

Y más de la mitad de los escolares practican algún DE, siendo los deportes más practicados: fútbol, atletismo, esgrima, baloncesto, natación y baile.

Además, gran parte de los escolares afirman que una persona que hace deporte puede estar enferma.

Sin embargo, las respuestas dadas a las definiciones que se van a trabajar a lo largo de las sesiones son muy breves, aunque se aproximan a las definiciones.

No he podido contrastarlo con el cuestionario de autoevaluación final, como he comentado con anterioridad, no he podido llevar a cabo todo el proyecto didáctico con este nivel educativo por falta de tiempo.

CONCLUSIONES Y ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

En primer lugar, es importante que los monitores tengan una continua formación profesional (obteniendo información del ámbito deportivo, conocer y adaptarse a los gustos de los niños, tomar las adaptaciones individuales que se consideren oportunas, conocer cómo la salud incide dentro de la AF, entre otras) debido a que el DE se está centrando más en los últimos años en la educación integral del niño, y en prolongar la EF desde las AFS fuera del entorno escolar, por lo que los monitores, aún sin formación alguna, deben atenderse a tener las cualidades propias de un profesor de EF.

Por ello, puedo asegurar que es imprescindible la renovación del estilo metodológico aplicado por los monitores, centrado en el proceso del aprendizaje de los alumnos (como ocurre en el ámbito educativo), y dejando de lado la atención en el resultado final de las actividades.

En cuanto al análisis y la reflexión de los cuestionarios de autoevaluación (inicial-final), han servido para conocer el número de escolares que practican algún tipo de AFE y DE.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Además, nos permiten conocer que las familias no son los agentes que les han acercado a la iniciación de cualquier tipo de AF, sino que ha sido por su propia decisión. Esto quiere decir, que si los escolares eligen qué AF quieren practicar, puedan seguir realizando dicha actividad en un futuro. Es importante resaltar también que, aunque el papel de la familia cobra mucha importancia, puede influir de manera negativa en las vivencias de sus hijos sobre la AF, porque si los padres obligan a que sus hijos realicen un tipo de AF o deporte que no les motive, tienden a dejarla de practicar en un futuro y posiblemente a dejar de lado cualquier tipo de AF que puedan practicar. Así, concluyo que es fundamental dejar que los propios niños elijan qué deporte quieren escoger, propiciando una libertad en su elección y fomentando siempre el disfrute por el deporte, desde edades tempranas.

Es complicado diseñar unas sesiones que se adecuen al gusto de los escolares, ya que cada niño posee unas características y una madurez distinta. La modalidad de las actividades diseñadas en cada una de las sesiones planteadas del trabajo, considero que son adecuadas para los niveles que han sido planteadas. Cabría destacar, que la motivación que propicia la ambientación de las sesiones puede ser positiva o negativa en función del curso al que se dirija. Es decir, para los alumnos de cursos inferiores, el hecho de disfrazarse o realizar un juego simbólico, los atrae más que a los alumnos de sexto curso, los cuales centran su atención en realizar las actividades de la mejor forma posible y de disfrutar de la actividad física y les interesa algo menos la ambientación del juego. Todo ello puede justificarse por el nivel de madurez que van adquiriendo.

Por otro lado, una de las desventajas con las que puede encontrarse un monitor de DE es el hecho no disponer de las TICs para introducir el tema principal que se trabaja en el proyecto planteado, cabría la posibilidad de explicarles a los escolares este tema, mediante la facilitación de una ficha donde se explique de forma detallada y sencilla cada una de las CFB relacionadas con la AFS.

A raíz de todo ello, puedo concluir que los objetivos que he planteado a la hora de realizar este trabajo se han cumplido en gran medida. En primer lugar, elaborar un proyecto didáctico de AFE centrado en las capacidades físicas básicas, intentado

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

fomentar un hábito de vida saludable en los alumnos, así como observar el desarrollo de dichas capacidades, pudiendo haber llevado el proyecto a la práctica.

Por otro lado, el uso de las actividades físico-deportivas extraescolares para promover, fuera del ámbito educativo, un gusto por el deporte e interés por el mismo, lejos de ser una asignatura obligatoria y que tenga carácter voluntario, pudiendo además con ello, observar el interés de los alumnos por realizar deporte fuera de lo establecido en el currículo. Y por último, elaborar un cuestionario del que pudiera partir, para asegurar que los alumnos realizan deporte de forma autónoma y por disfrute propio, siendo esto el pilar fundamental que se ha pretendido conseguir con la elaboración de este proyecto.

Sólo queda hacer referencia al interrogante que pueda surgir, de si los escolares seguirán practicando AF para mejorar su salud o si aprenderían ese hábito saludable en un futuro, gracias a este tipo de implicaciones deportivas, como es el DE.

BIBLIOGRAFÍA

Armengol, C. (Julio de 2001). La formación de monitores como educadores en el tiempo libre: algunas reflexiones.

Delgado Fernández, M. & Tercedor Sánchez, P. (s.f.). *Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas*. Universidad de Granada.

Devís, J. (2001). La Educación Física y la salud en la escuela: formas de desarrollo (extra) curricular. *Reflexiones y perspectivas de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar en el nuevo milenio*. ADEF. Cantabria: Santander.

Devís, J. (2003). *La salud en el currículum de la EF. Fundamentación teórica y materiales curriculares*. En XIX Congreso Panamericano de EF. Puebla (México).

Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp-71-86.

Devís, J. & Otros (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.

Fraile, A., Lombardozzi, A., Monjar, R., Romero, S., Gozález, J., Kirk, D., Van Den Bergh, K., Theeboom, M., Macazaga, A., Álamo, J.M., Braga, A. & De Knop, P. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: GRAÓ, S.L.

Manrique, J.C., Gea, J.M. & Álvaro, M. (2013). Perfil y expectativas del técnico de deporte escolar en el municipio de Segovia (ESPAÑA).

Manrique, J.C, López, V.M., Monjas, R., Barba, J.J. & Gea, J.M. (2011). Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad. *Gestión deportiva, Ocio activo y Turismo.*, 59.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

LOMCE. (2013). *Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa*.

López Barajas, E. (Coord.) (2006). *Estrategias de formación en el siglo XXI*. Barcelona: Ariel, 67.

O.M.S (1986). *Carta de Ottawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, 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, pp. 44181-44625. (s.f.).

Peiró, C., Pérez, E. & Valencia, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem. Didáctica de la Educación física*, 40, pp. 28-44.

Pérez, V. & Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte* 13(2), pp. 157-173.

PROGRAMA PERSEO (2007). *Actividad física y salud: Guía para familias*. Estrategia NAOS. Recuperado de http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf

REAL DECRETO 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados (BOE de 1/12/1995).

Rodríguez, P. L. (2006). *Educación física y salud en primaria*. Barcelona: INDE.

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de marcaciones grupales

1ª SESIÓN: FICHA DE MARCAS GRUPALES					
¡CORRE! CONVIÉRTETE EN UN MAGO EXPERTO					
NÚMERO DE VUELTAS					
	1ª TIRADA	2ª TIRADA	3ª TIRADA	4ª TIRADA	Nº TOTAL
GRUPO A					
GRUPO B					
GRUPO C					

Anexo 2: Presentación de Power Point de las CFB relacionadas con la AFS

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD
CEIP FRAY JUAN DE LA CRUZ

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- Según Muñoz (2009) las define como: **"predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. Estas capacidades físicas básicas se clasifican en: fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad"** (p.1).

RESISTENCIA



La capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible".

Dependiendo del gasto energético:

- **Resistencia aeróbica:** es el esfuerzo continuado, cuyo cuerpo está capacitado a mantener durante un periodo largo de tiempo. Existe un equilibrio sobre el gasto y el aporte de oxígeno del cuerpo.

Por ejemplo: ir a trote durante 15 minutos.

- **Resistencia anaeróbica:** es el esfuerzo intenso, cuyo cuerpo está capacitado a mantenerse en un periodo largo de tiempo. Existe una diferencia entre gasto y aporte de oxígeno. Siendo, menor el aporte de oxígeno en el cuerpo.

Por ejemplo: dar 10 vueltas al campo en menos de 15 minutos.

FUERZA



"La capacidad de generar tensión intramuscular"

Por lo tanto, La fuerza es la capacidad de vencer una resistencia aplicando un esfuerzo de los músculos.

Por ejemplo: desplazar una colchoneta con un peso aproximado al sujeto, el lanzamiento de peso, el saque de un tenista, el deporte de remo.

FLEXIBILIDAD



"Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible"

Podemos distinguir dos tipos de flexibilidad:

- **Dinámica:** se produce cuando realizamos un movimiento intentando la máxima amplitud de una articulación, y que a su vez se produzca un estiramiento muscular.

Por ejemplo: apoyarte sobre un pie, y el contrario balancearle de un lado para otro, durante un periodo de 30 segundos.

- **Estática:** se busca una posición de una determinada zona del cuerpo, y se estira manteniendo unos segundos, sin llegar al dolor. Por ejemplo: estirar un brazo durante 15 segundos.

¡CHICOS! DISFRUTAD MUCHO... Y NO OS
OLVIDEIS DE CALENTAR Y DE ASEAROS.



Anexo 3: Actividades diseñadas por los escolares

Flexibilidad. Parchis humano

Material:
Dado
Ares.
Colchonetas
3 Conos

Actividad
Parchis humano.
~~Actividad~~

Se tira el dado, el número que le toque al participante tiene que dar tanto pasos o saltos abriendo las piernas como lo posible. El primero en llegar a la casilla final gana.

-Material Resistencia
Tiros
-Balón fútbol
Barrera

-Ejercicios

Si sale boca 2 vueltas
Si la patea 1 vuelta
Si la patea desde el medio 2 vueltas
Si la patea desde el lado 1 vuelta
Si la patea desde el centro 2 vueltas
Si la patea desde el lado 1 vuelta
Si la patea desde el centro 2 vueltas
Si la patea desde el lado 1 vuelta
Si la patea desde el centro 2 vueltas

Taspasa la barrera Fuerza

Material :
- cuerda
- balones

Actividad :
Desde una línea hay que lanzar el balón y tiene que sobrepasar la cuerda.

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Anexo 4: *Tabla de recursos materiales*

MATERIALES	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN	5ª SESIÓN
Bolsas negras	X				
Testigos (Relevo)	X				
Conos	X				
Dado	X				
Hoja de anotaciones	X				
Garrafa de agua		X			
Vasos de plástico		X			
Cubo		X			
Aros		X		X	
Zancos		X			
Cuerdas		X		X	
Cinta de color			X		
Colchonetas			X	X	
Túnel			X		
Ladrillos				X	
Papelera				X	
Pelota medicinal				X	
Todo material de EF					X

Anexo 5: Cuestionario de autoevaluación inicial-final

CUESTIONARIO-EVALUATIVO	DEPORTE ESCOLAR 2014/15
CENTRO _____	
Nombre _____	Apellidos _____ Edad _____
Fecha _____	

Marca con una cruz la respuesta que consideres:	
1- Muy Mal / No 2- Mal/ Muy Poco 3- Bien/A veces 4- Muy Bien/ Bastante	
¿Te gusta practicar deporte habitualmente?	1 - 2 - 3 - 4
¿Cómo te sientes cuando realizas deporte?	1 - 2 - 3 - 4
¿Sueles jugar con amigos?	1 - 2 - 3 - 4
¿Crees que la salud influye dentro de la práctica de alguna actividad física?	1 - 2 - 3 - 4
¿Antes de iniciar cualquier deporte, calientas?	1 - 2 - 3 - 4
¿La higiene después de la práctica del deporte o actividad física es importante?	1 - 2 - 3 - 4
Marca con una cruz la opción correcta.	
Sí practicas deporte, lo haces...	A) Todos los días. B) Algunos días. C) Ningún día.
Motivo por el que comenzaste a realizar deporte	A) Amigos o familiares. C) Propia decisión. C) Otros motivos. D) No practico deporte.
¿Qué prefieres estar en casa aburriéndote o hacer deporte de forma individual o colectiva?	A) Estar en casa aburriéndote. B) Hacer deporte. C) Ninguna de las anteriores.
¿Practicas algún deporte extraescolar?	Si eliges la opción “sí” indica qué deporte. A) Sí B) No

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Una persona que practica deporte de élite, puede estar enfermo.	A) Sí B) No
---	----------------

¿Es lo mismo velocidad que resistencia? Indica por qué.
Define la palabra fuerza y pon un ejemplo.
¿Sabes lo que es la flexibilidad?

Anexo 6: Fotografías de la puesta en práctica

1ª Sesión: ¡Corre! Conviértete en un mago experto



La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables



2ª Sesión: *El agua tiene un precio*



La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables



3ª Sesión: *“Sobrevivir en la selva para encontrar la cueva del fundador”*



La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables



4ª Sesión: *Ingéniate las como puedas*



La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables



La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

5ª Sesión: Ejercer la autonomía y responsabilidad personal



La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Algunas reflexiones de los escolares sobre las sesiones puestas en práctica:

No es difícil realizar y crear actividades relacionadas con una materia una actividad concreta

Me ha gustado mucho realizar esta actividad porque me lo he pasado muy bien siendo un explorador y también porque hemos aplicado la fuerza.

Javier
Me ha gustado mucho el circuito me lo he pasado muy bien y me gustaría mucho repetirlo otro día ~~con~~ David.

Anexo 7: Cuestionarios de autoevaluación con los resultados obtenidos

<p>RESULTADOS DEL CUESTIONARIO-EVALUATIVO INICIAL</p> <p>Los resultados obtenidos del cuestionario de los escolares de quinto curso de Ed. Primaria queda reflejados entre paréntesis ()</p>
--

Marca con una cruz la respuesta que consideres:	
1- Muy Mal / No 2- Mal/ Muy Poco 3- Bien/A veces 4- Muy Bien/ Bastante	
¿Te gusta practicar deporte habitualmente?	1 - 2 - 3(3) - 4(9)
¿Cómo te sientes cuando realizas deporte?	1 - 2 (1) - 3(1) - 4(10)
¿Sueles jugar con amigos?	1 - 2 - 3(1) - 4(11)
¿Crees que la salud influye dentro de la práctica de alguna actividad física?	1 - 2 - 3(3) - 4(9)
¿Antes de iniciar cualquier deporte, calientas?	1 - 2(1) - 3(3) - 4(8)
¿La higiene después de la práctica del deporte o actividad física es importante?	1 - 2 - 3(2) - 4(10)
Marca con una cruz la opción correcta.	
Sí practicas deporte, lo haces...	A) Todos los días. (4) B) Algunos días.(8) C) Ningún día.
Motivo por el que comenzaste a realizar deporte	A) Amigos o familiares. (2) C) Propia decisión.(10) C) Otros motivos. D) No practico deporte.
¿Qué prefieres estar en casa aburriéndote o hacer deporte de forma individual o colectiva?	A) Estar en casa aburriéndote.(1) B) Hacer deporte.(11) C) Ninguna de las anteriores.
¿Practicas algún deporte extraescolar? Opción sí: Baloncesto, fútbol, natación, ballet y tenis.	Si eliges la opción “sí” indica qué deporte. A)Sí (10) B)No (2)

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

Una persona que practica deporte de élite, puede estar enfermo.	A) Sí (5) B) No (7)
---	------------------------

¿Es lo mismo velocidad que resistencia? Indica por qué.
La mayoría de los escolares se aproximan a su significado, dicen que no es lo mismo velocidad que resistencia. La velocidad es lo rápido que te puedes mover y la resistencia es lo que aguantas corriendo.
Define la palabra fuerza y pon un ejemplo.
Una minoría se aproxima al concepto de la fuerza. Una definición dada por un escolar es: “es lo que ejercemos cuando queremos mover algo, romperlo, tirarlo... Por ejemplo: lanzamos una pelota, transmitiéndola una fuerza”.
¿Sabes lo que es la flexibilidad?
La gran parte de los escolares se acercan al concepto diciendo que es estirar alguna parte de tu cuerpo, ver la flexibilidad o estiramiento del cuerpo. Otros se ciñen en algún ejemplo, como cuando te abres de piernas.

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO-EVALUATIVO FINAL

Los resultados obtenidos del cuestionario de los escolares de quinto curso de Ed. Primaria queda reflejados entre paréntesis ()

Marca con una cruz la respuesta que consideres:	
1- Muy Mal / No 2- Mal/ Muy Poco 3- Bien/A veces 4- Muy Bien/ Bastante	
¿Te gusta practicar deporte habitualmente?	1 - 2 - 3(3) - 4(9)
¿Cómo te sientes cuando realizas deporte?	1 - 2 (1) - 3(1) - 4(10)
¿Sueles jugar con amigos?	1 - 2 - 3(1) - 4(11)
¿Crees que la salud influye dentro de la práctica de alguna actividad física?	1 - 2 - 3(3) - 4(9)
¿Antes de iniciar cualquier deporte, calientas?	1 - 2(1) - 3(3) - 4(8)
¿La higiene después de la práctica del deporte o actividad física es importante?	1 - 2 - 3(2) - 4(10)

Marca con una cruz la opción correcta.	
Sí practicas deporte, lo haces...	A) Todos los días. (4) B) Algunos días.(8) C) Ningún día.
Motivo por el que comenzaste a realizar deporte	A) Amigos o familiares. (2) C) Propia decisión.(10) C) Otros motivos. D) No practico deporte.
¿Qué prefieres estar en casa aburriéndote o hacer deporte de forma individual o colectiva?	A) Estar en casa aburriéndote.(1) B) Hacer deporte.(11) C) Ninguna de las anteriores.
¿Practicas algún deporte extraescolar? Opción sí: Baloncesto, fútbol, natación, ballet y tenis.	Si eliges la opción “sí” indica qué deporte. A)Sí (10) B)No (2)
Una persona que practica deporte de élite, puede estar enfermo.	A)Sí (10) B)No (2)

¿Es lo mismo velocidad que resistencia? Indica por qué.

Los escolares se acercaron más a la definición exacta que se expuso en clase con el Power Point. Un ejemplo de una definición que aparece reflejada en la ficha es “no es lo mismo, la velocidad es lo rápido que se mueve un cuerpo y la resistencia es el tiempo que puedes estar corriendo en un largo tiempo”.

Define la palabra fuerza y pon un ejemplo.

La mayoría de los escolares se aproximan a este concepto, diciendo que es la capacidad y el esfuerzo que los músculos pueden soportar. Añaden ejemplos cotidianos, como levantar pesas o una mesa.

¿Sabes lo que es la flexibilidad?

La mayor parte de los escolares han entendido este concepto, ya que todos se aproximan al término general que se explicó en clase. En la mayoría de los resultados dice que la flexibilidad consiste en estirar un músculo lo máximo que puedas sin

llegar al dolor. Sin embargo, ningún escolar ha sido capaz de distinguir los tipos de flexibilidad (dinámica y estática).

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO-EVALUATIVO INICIAL

Los resultados obtenidos del cuestionario de los escolares de sexto curso de Ed. Primaria queda reflejados entre paréntesis ()

Marca con una cruz la respuesta que consideres:	
1- Muy Mal / No 2- Mal/ Muy Poco 3- Bien/A veces 4- Muy Bien/ Bastante	
¿Te gusta practicar deporte habitualmente?	1(2) – 2(1) – 3(3) – 4(12)
¿Cómo te sientes cuando realizas deporte?	1(1) – 2 (1) – 3(4) – 4(12)
¿Sueles jugar con amigos?	1(1) – 2(1) – 3(3) – 4(13)
¿Crees que la salud influye dentro de la práctica de alguna actividad física?	1 – 2(1) – 3(1) – 4(16)
¿Antes de iniciar cualquier deporte, calientas?	1(1) – 2(2) – 3(7) – 4(8)
¿La higiene después de la práctica del deporte o actividad física es importante?	1 - 2 – 3(3) – 4(15)
Marca con una cruz la opción correcta.	
Sí practicas deporte, lo haces...	A) Todos los días. (8) B) Algunos días.(8) C) Ningún día.(2)
Motivo por el que comenzaste a realizar deporte	A) Amigos o familiares. C) Propia decisión.(16) C) Otros motivos. D) No practico deporte.(2)
¿Qué prefieres estar en casa aburriéndote o hacer deporte de forma individual o colectiva?	A) Estar en casa aburriéndote.(1) B) Hacer deporte.(16) C) Ninguna de las anteriores.(1)

La actividad física extraescolar: un método para promover hábitos saludables

¿Practicas algún deporte extraescolar? Opción sí: fútbol, atletismo, esgrima, baloncesto, natación y baile.	Si eliges la opción “sí” indica qué deporte. A) Sí (11) B) No (7)
Una persona que practica deporte de élite, puede estar enfermo.	A) Sí (15) B) No (3)

¿Es lo mismo velocidad que resistencia? Indica por qué.
Todos están de acuerdo que no es lo mismo velocidad que resistencia. Se aproximan a su concepto diciendo que la velocidad es correr muy rápido y la resistencia es correr aguantando el máximo tiempo posible.
Define la palabra fuerza y pon un ejemplo.
Los escolares apenas se acercan al concepto general de la fuerza, sino se centran en decir que la fuerza consiste en resistir un peso haciendo un esfuerzo.
¿Sabes lo que es la flexibilidad?
La mayoría de los resultados se aproximan muy poco al término de la flexibilidad. Añaden pocos ejemplos y significados muy simples. Como por ejemplo: estirar, ser elástico, doblar el cuerpo...

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO-EVALUATIVO INICIAL

Los resultados obtenidos del cuestionario de los escolares de sexto curso de Ed. Primaria queda reflejados entre paréntesis ()

Marca con una cruz la respuesta que consideres:	
1- Muy Mal / No 2- Mal/ Muy Poco 3- Bien/A veces 4- Muy Bien/ Bastante	
¿Te gusta practicar deporte habitualmente?	1(2) – 2(1) – 3(3) – 4(12)
¿Cómo te sientes cuando realizas deporte?	1(1) – 2 (1) – 3(4) – 4(12)
¿Sueles jugar con amigos?	1(1) – 2(1) – 3(3) – 4(13)
¿Crees que la salud influye dentro de la práctica de alguna actividad física?	1 – 2(1) – 3(1) – 4(16)
¿Antes de iniciar cualquier deporte, calientas?	1(1) – 2(2) – 3(7) – 4(8)
¿La higiene después de la práctica del deporte o actividad física es importante?	1 - 2 – 3(3) – 4(15)
Marca con una cruz la opción correcta.	
Sí practicas deporte, lo haces...	A) Todos los días. (8) B) Algunos días.(8) C) Ningún día.(2)
Motivo por el que comenzaste a realizar deporte	A) Amigos o familiares. C) Propia decisión.(16) C) Otros motivos. D) No practico deporte.(2)
¿Qué prefieres estar en casa aburriéndote o hacer deporte de forma individual o colectiva?	A) Estar en casa aburriéndote.(1) B) Hacer deporte.(16) C) Ninguna de las anteriores.(1)
¿Practicas algún deporte extraescolar? Opción sí: fútbol, atletismo, esgrima, baloncesto, natación y baile.	Si eliges la opción “sí” indica qué deporte. A)Sí (11) B)No (7)
Una persona que practica deporte de élite, puede estar enfermo.	A)Sí (15) B)No (3)

¿Es lo mismo velocidad que resistencia? Indica por qué.

Todos están de acuerdo que no es lo mismo velocidad que resistencia. Se aproximan a su concepto diciendo que la velocidad es correr muy rápido y la resistencia es correr aguantando el máximo tiempo posible.

Define la palabra fuerza y pon un ejemplo.

Los escolares apenas se acercan al concepto general de la fuerza, sino se centran en decir que la fuerza consiste en resistir un peso haciendo un esfuerzo.

¿Sabes lo que es la flexibilidad?

La mayoría de los resultados se aproximan muy poco al término de la flexibilidad. Añaden pocos ejemplos y significados muy simples. Como por ejemplo: estirar, ser elástico, doblar el cuerpo...