

# **TRABAJO FIN DE GRADO EN PRIMARIA MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**



## **EDUCAR EN LA IMAGEN CORPORAL**

Autora: Ángela García Cabrejas

Tutor: Juan Carlos Manrique Arribas

Curso académico: 2018/2019

Facultad de Educación de Segovia. Campus María Zambrano

“No conviene deleitarse en los sueños y olvidarse de vivir”

Heyman, Columbus, Radcliffe, Barron, Rowling, Cuarón, Newell y Yates (2001, s.p)

## **RESUMEN**

La propuesta de intervención que se presenta surge de la necesidad de transmitir un aprendizaje sobre la imagen corporal para prevenir trastornos de la alimentación y promover la salud, sirviendo a los jóvenes de fundamento para que así puedan protegerse del actual culto al cuerpo predominante en nuestra sociedad. Para lograr el diseño de la propuesta se ha investigado acerca de la obsesión actual por la salud física, mediante el análisis documental de diferentes fuentes, que nos ha permitido confirmar los ideales de belleza que se reclaman y las terribles consecuencias de su influencia sobre la salud de la ciudadanía. Por consiguiente, se expresa la importancia de incorporar enseñanzas sobre la imagen corporal desde la escuela y más concretamente desde el área de Educación Física, para así promover una imagen corporal positiva, la aceptación de la propia realidad corporal y la de los otros. También se han estudiado propuestas didácticas sobre la temática que han servido de guía para determinar que hay que dar un mayor valor a la intervención pedagógica con el fin de conseguir un mejor ajuste de la imagen corporal de los escolares. Los resultados analizados demuestran el aprendizaje adquirido por los aprendices sobre la imagen corporal, aunque no un desarrollo significativo de la conciencia crítica sobre esta.

## **PALABRAS CLAVE**

Culto al cuerpo, escuela, Educación Física, imagen corporal positiva, aceptación.

## **ABSTRACT**

The following educative intervention arises from the need to transmit a learning about body image to prevent eating disorders and promote health so that the young people can protect themselves from the current body cult which our society has nowadays. To achieve the design of this intervention, we have been investigating about the current obsession with physical health, through the documentary analysis of different resources, which has allowed us to confirm the ideals of beauty that are claimed and the terrible consequences of their influence on citizenship's health. Therefore, it is explained the importance of incorporating teachings on body image from school and more specifically from Physical Education in order to promote a positive body image and acceptance of one's own body image and that of others. Also, other educative interventions have been studied about this topic that have been useful to determinate we must give more importance to the pedagogical intervention in order to achieve a better body image of

TFG: Educar en la imagen corporal

schoolchildren. The results demonstrate the learning achieved by the students about the body image, although not a significant development of the critical conscience on this.

#### **KEYWORDS**

Body cult, school, Physical Education, positive body image, acceptance.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....</b>	<b>7</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>8</b>
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>21</b>
<b>6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>22</b>
<b>6.1. Justificación.....</b>	<b>22</b>
<b>6.2. Contextualización del alumnado .....</b>	<b>23</b>
<b>6.3. Objetivos.....</b>	<b>24</b>
<b>6.4. Contenidos.....</b>	<b>26</b>
<b>6.5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables .....</b>	<b>27</b>
<b>6.6. Competencias clave .....</b>	<b>28</b>
<b>6.7. Distribución horaria .....</b>	<b>0</b>
<b>6.8. Estructura general de las sesiones .....</b>	<b>0</b>
<b>6.9. Atención a la diversidad .....</b>	<b>1</b>
<b>6.10. Evaluación .....</b>	<b>2</b>
<b>7. RESULTADOS.....</b>	<b>3</b>
<b>8. CONCLUSIONES.....</b>	<b>5</b>
<b>9. ALCANZE DEL TRABAJO Y LÍNEAS FUTURAS.....</b>	<b>6</b>
<b>10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>7</b>
<b>11. ANEXOS .....</b>	<b>17</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El proyecto que a continuación se muestra cuenta con nueve apartados. Se comienza expresando los objetivos del proyecto, explicando las competencias que se van a adquirir en relación con el Grado de Educación Primaria y la realización del presente trabajo. Se incluyen también los objetivos generales de la intervención diseñada.

Seguidamente se muestra la justificación del tema en que se expresa la necesaria intervención desde la escuela, y específicamente desde el área de Educación Física, para promover las enseñanzas que permitan a los jóvenes mantenerse sanos ante el actual culto al cuerpo.

Posteriormente se encuentra la fundamentación teórica. En ella se incluye información sobre las nociones base del trabajo, como son la imagen corporal y la salud. Se continúa con el tratamiento de la obsesión actual por la imagen corporal, sus graves consecuencias sobre la salud entre los ciudadanos y, de nuevo, se incide de forma específica sobre la necesaria actuación escolar, desde el área de Educación Física, a través de un modelo integrador y desde una perspectiva holística.

A continuación, aparece el apartado de la metodología. En el mismo se muestra la forma de trabajo que se llevará a cabo, estando basada en el aprendizaje colaborativo y la simulación y el juego con estilos de enseñanza participativos. También, se revela la estructura de sesión seleccionada, así como los modelos pedagógicos utilizados, siendo estos: la Educación Aventura, la Educación para la Salud y el Estilo Actitudinal. Por último, se indica el tipo de investigación llevada a cabo, siendo esta descriptiva.

En el siguiente apartado se incluye el diseño de la propuesta de intervención que pretende indagar sobre la imagen corporal de un grupo de estudiantes de cuarto curso de Educación Primaria del colegio CEIP Agapito Marazuela y así promover una mejora de la misma a través de una intervención desde el área de Educación Física basada en la orientación. Los resultados obtenidos, siendo este el siguiente apartado, tratan de demostrar la consecución de los objetivos didácticos propuestos. Tras el análisis de los resultados se ofrecen las conclusiones del trabajo que descubren el grado de consecución de los objetivos marcados inicialmente.

Por último, se presenta el alcance del trabajo, en el que se destacan los puntos positivos de este, tales como la dinámica utilizada, los materiales y el uso de las TIC; así

como las líneas futuras de actuación, centrándose estas, principalmente, en la ampliación de la puesta en práctica de las sesiones propuestas.

## **2. OBJETIVOS**

A través del Trabajo Fin de Grado que se expone a continuación se pretende demostrar la adquisición de los conocimientos vinculados con el Grado de Educación Primaria estudiado. Este hecho conlleva la asimilación de habilidades relacionadas con el acceso e interpretación de información sobre un tema específico del currículum de Educación Primaria de manera autónoma con el fin de aprender a aprender, emitir juicios reflexivos sobre asuntos sociales, científicos y éticos y transmitir dichos saberes. Asimismo, se procura manifestar la habilidad de aplicar los conocimientos anteriores a las competencias que debe demostrar un docente, así como demostrar su capacitación mediante la resolución de problemas dentro del área mencionado y con el compromiso ético que debe caracterizar a una buena maestra (Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias).

De forma específica, a través del trabajo mencionado, se pretende conocer las características pedagógicas, sociológicas y psicológicas del alumnado en las diferentes etapas educativas, los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación que definen el currículum de Educación Primaria, sobre todo en lo que respecta al área de Educación Física. Igualmente, se pretende aplicar los principios, técnicas y procedimientos empleados en la praxis educativa, así como reflexionar sobre el sentido y el propósito de la misma, sobre la investigación, la iniciativa, la innovación y la creatividad. En especial, se procura mostrar la adquisición de saberes básicos en relación con el diseño, la planificación, puesta en práctica, orientación, supervisión y evaluación de intervenciones educativas en el área de Educación Física ajustadas a la condición física y a las necesidades del alumnado de Educación Primaria y vinculadas con actividades dentro y fuera del centro escolar relacionadas con el trabajo de la imagen corporal (Guía docente de Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria, 2019).

Ahora bien, los objetivos principales del presente proyecto consisten en investigar sobre la imagen corporal de un grupo de alumnos y alumnas de cuarto curso de Educación Primaria pertenecientes al colegio CEIP Agapito Marazuela, desde una intervención didáctica en el área de Educación Física y mediante la aplicación de una actividad de orientación. Asimismo, se desea contribuir al desarrollo de una concepción positiva de su

imagen corporal tras desarrollar en los mismos una capacidad crítica que les permita protegerse de los actuales ideales corporales y promover su autoconocimiento, aceptación y valoración. De este modo, se intenta evitar la aparición de trastornos relacionados y derivados de la alteración y rechazo de la propia imagen corporal que tan dañinos resultan para la salud física, psicológica y social con el fin de velar por el bienestar de los aprendices en cuestión. A continuación, se delimitan los objetivos generales de forma más concreta:

- Conocer los elementos que contribuyen a definir la imagen corporal.
- Ayudar a que el alumnado mejore la percepción de su imagen corporal para mejorar su autoestima y autoconcepto.
- Favorecer el desarrollo de una conciencia crítica en los estudiantes en lo que respecta a la imagen corporal ideal que demanda la sociedad actual.
- Estimar si concurren diferencias entre la imagen corporal percibida de los aprendices y la imagen corporal real.
- Descubrir si el alumnado adopta actitudes y comportamientos extraños derivados de su insatisfacción corporal.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

La sociedad actual desvela su “preocupación” por el bienestar de sus ciudadanos, reclamando una población saludable y convirtiéndola en un elemento de interés general. No obstante, la razón por la que se reclama una sociedad sana se vincula a los intereses económicos de unos pocos realmente desinteresados por aquello que reivindican y no con el fin de velar por el bien de todos, ni tampoco por alcanzar finalidades humanitarias. Se demanda una excesiva salud, entendiendo este término como antónimo de muerte, y la humanidad vende su racionalidad a cambio de utopías. Suceden, así, problemas de salud relacionados con la distorsión de la propia imagen corporal debido al intento efusivo por alcanzar ideales irreales de belleza vinculados a valores y creencias impuestos por la sociedad occidental (Behar, 2010; Prieto-Bernal, 1993).

Por esta razón, consideramos que una conciencia crítica debe ser el cimiento sobre el que debe mantenerse el pensamiento humano con el fin de que cada persona pueda proteger su cuerpo y su mente de las maquinaciones de la sociedad actual. Para ello,

también es importante la maduración o desarrollo óptimo de todas potencialidades de la persona. Así, se hace necesaria una intervención inmediata desde la institución con mayor poder para influir sobre la humanidad: la educación. Los centros escolares constituyen templos de aprendizaje y desarrollo de habilidades funcionales que permiten a la humanidad desarrollar su ser, así como construir una sociedad mejor (Rael-Fuster, 2009). Desde aquí, señalamos el importante papel que la Educación Física juega en la promoción de la salud, siempre y cuando esta sea concebida desde una perspectiva holística en tanto que así contribuirá al desarrollo integral del alumnado. A lo largo de este trabajo, desarrollamos una intervención que se fundamenta en estas ideas.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **Presentación del problema**

La actual sociedad demuestra una elevada preocupación por la salud que no resulta beneficiosa para la humanidad. El bienestar es ahora responsabilidad de toda institución pública, basta con escuchar la radio, ver la televisión o leer una revista y observar que “nos matan con salud” (Prieto-Bernal, 1993, p. 2). Se reivindica un buen estado de salud constante, sobre todo de carácter físico, con el fin de obtener beneficios nada relacionados con el propio bien de cada persona (Prieto-Bernal, 1993). Por ello, se requiere de una efectiva y rápida actuación desde la educación, como institución directamente ligada a la sociedad, para el desarrollo de una conciencia crítica en la humanidad que le permita protegerse de los elementos dañinos de esta última.

Sí, verdaderamente nos quieren sanos. ¿Para qué? ¿Para nuestro propio bien? Si así fuera, la gallina y el cerdo deberían llamar “benefactores” a los que los vacunan y engordan para el matadero. ¿Con propósitos humanitarios? Si así fuera, los judíos que pasaban bajo el arco de los campos de concentración leyendo en sus vallas “el trabajo os hará libres” deberían bendecir a sus asesinos. (Prieto-Bernal, 1993, p. 2)

### **La noción de salud**

La noción de salud ha estado durante mucho tiempo ligada a la definición tradicional que explicaba la misma como la simple inexistencia de enfermedad. De esta forma, el ejercicio médico tradicional adquiriría gran relevancia en tanto que era el encargado de prevenir o eliminar las enfermedades y restablecer la salud (Sánchez-Bañuelos, 2004).

No obstante, la Organización Mundial de la Salud (OMS) planteó una definición más amplia y positiva de la salud, siendo desde entonces entendida como “un estado de completo bienestar físico, psicológico y social y no la mera ausencia de enfermedad” (citado por Sánchez-Bañuelos, 2004, p. 21; Veiga-Nuñez y Martínez-Gómez, 2007, p. 13). Así, la salud no queda limitada a la enfermedad y sus procedimientos de prevención y resolución, sino que se relaciona con aspectos de carácter individual, grupal y cultural de la persona.

Por su parte, Rodríguez-Marín (1995), citado por Sánchez-Bañuelos (2004), aporta una definición más completa de salud, considerando a la misma como “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (p. 22). Por tanto, salud se relaciona con calidad de vida, siendo varios los aspectos que influyen sobre la misma: la autonomía, las formas de comportamiento y relación, los niveles de estrés, la habilidad de disfrute, la resiliencia, la alimentación, la actividad física, entre otros. La adopción de un buen “estilo de vida” (Sánchez-Bañuelos, 2004, p. 23) influirá en nuestra esperanza de vida de manera positiva en tanto que no promoverá el fracaso en ninguno de los aspectos que la componen: bioquímicos, fisiológicos, éticos, afectivos, sociales, cognitivos y ecológicos (Ortega-Becerra, 2010).

### **La obsesión por la salud física**

Desde finales del siglo XX y principios del siglo XXI, la sociedad ha revelado una excesiva desazón por la salud física, caracterizando a las últimas décadas por el llamado “culto al cuerpo” (Behar, 2010; Castillo, 2002; Esteban, 2004; Ossorio-Lozano, 2003) y el desencadenamiento de la “cultura de la delgadez” (Ortega-Cañavate, 2013) o “la civilización del cuerpo” (Vázquez, 2001, p. 9).

Realmente, el afecto por el cuerpo no es un hecho novedoso, en tanto que lleva teniendo lugar siglos atrás. A este se le atribuyen valoraciones y significados modificados a lo largo de la historia dependiendo del contexto sociocultural existente en cada momento, razón por la que adquiere un valor muy subjetivo (Muñoz-López, 2014; Ortega-Cañavate, 2013; Toro, 2013). El arte y la literatura han sido elementos muy influyentes en la determinación de los prototipos de belleza de cada época (Heredia y Espejo, 2009).

Aun así, las finalidades que se pretenden alcanzar en cada época con el logro de cierta belleza difieren en gran medida. En la Prehistoria, las intenciones se relacionaban con la reproducción y preservación de la especie, los egipcios encontraban la belleza en la armonía y el equilibrio, mientras que los griegos centraban la hermosura en la simetría, como también ocurría en la etapa del Renacimiento. Por otro lado, en la Edad Media se asimilaba belleza con pureza y en el Barroco el aspecto, el coqueteo y el uso de elementos artificiales eran los requisitos de lindeza (Alvarado-Steller y Sancho-Bermúdez, 2001; Heredia y Espejo, 2009; Toro, 2013). Con respecto al siglo XX, los ideales de belleza fueron cambiantes, comenzando por el gusto por las libertades femeninas, pasando por el cuidado del cuerpo, así como por el mantenimiento de hábitos de higiene y belleza, hasta finalizar por el gusto por la extrema delgadez, continuando este ideal en la actualidad (Salazar, 2008). Así, las intenciones de alcanzar la belleza establecida constituyen un fin en sí mismo, llegándose a convertir en un propósito único de vida para muchas personas (Castillo, 2002; Esteban, 2004).

Tanto es así que otros valores propios del ser han quedado en segundo plano, colocándose por debajo del aspecto físico. De esta forma, se ha originado una ansiedad, inquietud e intranquilidad extendida en cuanto a la apariencia física en tanto que el cuerpo se ha convertido en un mediador social y cultural (Castillo, 2002; Ossorio-Lozano, 2003; Toro, 2013; Vázquez, 2001). “En el siglo XXI el cuerpo es sujeto y objeto de cultura” (Muñoz-López, 2014, p. 8) y se le han proporcionado concepciones y valoraciones nuevas que son ahora foco de dificultades. “Tal vez nunca fueron las sociedades en su conjunto tan conscientes de la presencia de los cuerpos como lo son ahora” (Barbero-González, 2010, p. 16).

Relaciones laborales y sociales dependen en gran medida de la apariencia que cada persona posea, siendo una apariencia favorable aquella que propicia la aceptación en estos ámbitos. El exterior de nuestro cuerpo adquiere mayor importancia que el interior, es decir, importa más la imagen que regalamos al resto de personas que aquello que realmente somos. Se trata, dicen, de una enfermedad (Barbero-González, 2010; Martín, 2002), parece ser “más importante la imagen que aquello que la imagen representa” (Muñoz-López, 2014, p. 8).

Por tanto, este hecho despierta en las personas una necesidad de modificar su imagen con el fin de ser aceptadas en la sociedad o en el entorno en que viven (Salazar,

2008). Las respuestas de muchos adolescentes “reflejan sus esfuerzos por adaptarse a las exigencias que se les imponen” (Barbero-González, 2010, p. 20). Ante esta situación, aquellas personas que no poseen los requisitos establecidos por la sociedad son estigmatizadas por el resto de los individuos, además de por sí mismas. Este hecho conlleva consecuencias graves y no beneficiosas a nivel psicológico (inseguridad, baja autoestima y sentimientos de vulnerabilidad) que provocan problemas de calidad en sus vidas (Muñoz-López, 2014; Khan, Khalid, Khan y Jabeen, 2011; Salazar, 2008). Se trata de estar a la moda, de lo contrario se hostigará a la persona o grupo de personas tras otorgarle una identidad devaluada que provocará en la misma problemas de adaptación (Casillas-Estrella, Montaña-Castrejón, Ortega-Becerra, Reyes-Velázquez y Jiménez-Cruz, 2006). Tanto es así que las personas que poseen obesidad o sobrepeso llevan consigo etiquetas negativas impuestas por la sociedad relacionadas con la pereza, la desmotivación o la poca inteligencia (Muñoz-López, 2014; Sikorski, Luppá, Brahler, König y Riedel-Heller, 2012).

### **Sociedad de mercado. Factores influyentes y consecuencias**

Ante esta situación, la ciencia se interpone como método para lograr cuerpos ideales, actuales y aceptados por la sociedad, incluida la cirugía, entre otros métodos. Asimismo, se crean bienes light, productos especiales, dietas específicas e incluso libros que parecen ser milagrosos, sin embargo, suenan demasiado bien para ser ciertos (Barbero-González, 2010; Koblenzer, 2003). De esta forma, otras muchas empresas se han aprovechado de tal “necesidad” con el fin de obtener beneficios económicos, creándose así un gran compendio de actividades comerciales encargadas de prometer cuerpos perfectos y acordes a la sociedad del momento. Estas se alimentan de la tentación de la humanidad ante el deseo de alcanzar tal excelencia, invitando, aún más, a la modificación de la apariencia física, no siendo tan extraño que la humanidad se preocupe por esta cuestión (Koblenzer, 2003; Ortega-Becerra, 2010). “La preocupación por el cuerpo y la apariencia física se han convertido en una fuente de consumo en una sociedad de mercado” (Muñoz-López, 2014, p. 8).

Los medios de comunicación -redes sociales, publicidad, televisión, webs Pro Ana o Pro Mia...- son, en parte, los encargados de difundir muchos de los ideales de belleza impuestos por la sociedad, siendo reproducidos por los jóvenes, que son grupos sociales que se consideran más frágiles y que se denominan grupos diana, aunque hoy en día se

han extendido a toda la humanidad (López-Guimerá, Levine, Sánchez-Carracedo y Fauquet, 2010; Muñoz-López, 2014; Ortega-Cañavate, 2013). De esta forma, ejercen de factor muy influyente en la percepción corporal que cada persona tiene de sí misma, así como en la distorsión de la imagen corporal e incluso en la formación de la personalidad de los individuos (Koblenzer, 2003). Estos “venden de manera sutil un estereotipo, una imagen de hombre y mujer ideal, que representa el poder, éxito y lujo” (Ortega-Cañavate, 2013, p. 113) en el que prima la delgadez como objetivo positivo a lograr, crean necesidades y se encargan de solventarlas a través de la venta de sus productos, desencadenando “una semiología de la felicidad y el éxito” [la cual es] “canalizada a través de lo estético” [que conlleva a] “una insatisfacción o alteración de la IC o incluso [a] desarrollar trastornos patológicos secundarios que derivan en comportamientos destructivos que pueden perjudicar la salud e incluso significar la muerte” (Muñoz-López, 2014, p. 10-11).

Sin embargo, no son solo los medios de comunicación los que condicionan la imagen corporal, sino que también contribuyen a ello los amigos, la familia, las variables personales y las variables psicosociales subjetivas (Hernández et al., 2013; Mariscal-Rodríguez, 2013). Además, este hecho no solo afecta a las mujeres sino también a los hombres, y cada vez en mayor medida, aunque de forma minoritaria y diferente debido a los roles asumidos por ambos géneros (Koblenzer, 2003; Toro-Alfonso, Nieves y Borrero, 2010). Los valores asociados al sexo femenino se relacionan con la belleza, la juventud y la delgadez. En cuanto al sexo masculino, se promueve un modelo fitness: “mesomorfo, atlético y sin grasa (...). El cuerpo perfecto y el cuerpo atlético han superado con creces al cuerpo mental” (Muñoz-López, 2014, p. 10).

Estos requisitos resultan inalcanzables en numerosas ocasiones afectando a la autoestima en aquellas personas obsesionadas en conseguir dichos objetivos y entregadas en pretender alcanzar algo imposible o demasiado complicado, pues implica una significativa dedicación de tiempo y energía (Berganza y Del Hoyo Hurtado, 2006; Ortega-Becerra, 2010; Sohn, 2009).

### **La imagen corporal. Distorsiones e insatisfacciones.**

La necesidad de saber qué es la imagen corporal surgió de Bruch (1962), médica que pretendía averiguar más sobre la misma para tratar así a sus pacientes con anorexia y conocer cómo combatirla (citado por Baile-Ayensa, 2003). Según Schilder (1935), citado

por Vaquero-Cristóbal et al. (2013), la imagen corporal se refiere a “la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” (p. 4). Por otro lado, según Slade (1994), se trata de una forma mental extensa de la figura corporal, su perfil y su tamaño que está afectada por asuntos históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que se modifican con el tiempo.

No se trata, entonces, de la apariencia física que una persona posea, sino de las apreciaciones que la misma hace de su propio cuerpo (Muñoz-López, 2014; Vaquero-Cristóbal et al, 2013). Rosen (1995) explica que la imagen corporal “hace referencia a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa con respecto a su propio cuerpo” (p. 5). Por tanto, es la creencia subjetiva del propio cuerpo, aunque también hace referencia a cómo uno piensa que los demás le perciben (Salazar, 2008; Toro, 2013).

Asimismo, según Baile-Ayensa (2003), la imagen corporal es un aspecto considerado relevante para explicar elementos importante de la personalidad, como la autoestima, que es entendida como la valoración constante que un individuo hace de sí mismo (Zamora Llorente, 2012), y el autoconcepto, concebido como “las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo” (Harter, 1990, citado por Goñi, et al., 2003, p. 30), aunque a diferencia de la autoestima no incluye juicios de valor (Zamora-Llorente, 2012).

La imagen corporal está constituida por elementos perceptuales -percepción del cuerpo o de una de sus partes-, cognitivos -evaluaciones con respecto al propio cuerpo o una de sus partes-, afectivos -emociones con respecto al propio cuerpo o a una de sus partes- y conductuales -comportamientos originados en función de la percepción corporal- que dependen de las vivencias corporales de cada persona (Baile-Ayensa, 2003; Muñoz-López, 2014; Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Según las diferentes definiciones que estamos ofreciendo, podemos establecer una síntesis de las características que intervienen en la imagen corporal (Baile-Ayensa, 2003): (1) es una noción multifacética, (2) posee correspondencia con los sentimientos de la autoconciencia, (3) se encuentra socialmente determinada, (4) no es fija o estática sino dinámica, se altera en función de las experiencias vividas, influencias sociales... (5) interviene en la forma en que percibimos el mundo, (6) influye en el comportamiento, en la imagen corporal consciente, preconscious e inconsciente.

En la percepción de la imagen corporal interceden diversos factores que influyen en la autovaloración, positiva o negativa, que cada persona hace de su perfil como

persona. Estos pueden ser de índole histórica -familiares, sociales, culturales, personales y de desarrollo- o de mantenimiento -comparación social, exposición del cuerpo, escrutinio social...- (Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2013). En caso de que dichos elementos influyan de forma negativa sobre la percepción corporal podrían provocar baja autoestima, depresión, angustia social o abstención. También, pueden conllevar el inicio de tratamientos encaminados a perfeccionar el aspecto físico que invitarán a los individuos a buscar cambios individuales que les ayuden, aparentemente, a sentirse mejor con ellas o ellos mismos, así como a ser más exitosos en la vida (American Psychiatric Association, 2016; Rief et al, 2006).

El afán actual por alcanzar los actuales ideales de belleza, basados en la prodelgadez, supone un aumento de los factores de riesgo que amenazan la salud mundial debido a sentimientos basados en la insatisfacción corporal. Esta surge en el momento en que un individuo asimila el cuerpo ideal definido culturalmente y, por comparación social, determina que su cuerpo difiere del primer ideal (Acosta y Gómez, 2003; Zuvirio y Rodríguez, 2011). La mayoría de las personas poseen cierto descontento con alguna parte de su cuerpo, sin embargo, la insatisfacción corporal proviene del deseo de modificar la apariencia al completo, o casi al completo y de forma constante, para lo que se llevan a cabo conductas nocivas para la salud, reflejándose de esta forma las consecuencias más dramáticas (Barbero-González, 2010; Hernández et al., 2013).

Así, la inquietud por el cuerpo puede convertirse en una patología tipo cognitivo-afectiva o perceptual cuyos síntomas pueden observarse a nivel psicofisiológico, conductual, cognitivo y emocional (Rosen, 1995). Este hecho puede tener como consecuencia el desarrollo de diferentes trastornos de la imagen corporal, tales como el trastorno dismórfico corporal, la dismorfia muscular o vigorexia, el trastorno de la conducta alimentaria, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno de la conducta alimentaria no especificado. Los mismos requieren en los últimos años de atención social, fisiológica y psicológica debido a su creciente aparición, desarrollándose tanto en los niños como en las niñas. Hay quienes incluso la conciben como una “epidemia” (Fernández-Casas, 2003; Mariscal-Rodríguez, 2013; Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2013).

## **La educación como solución**

Por todo lo anterior, es necesario el desarrollo de un pensamiento crítico por parte de los ciudadanos que les posibilite hacer frente a las insanas demandas, sobre todo de carácter físico que la sociedad impone. De esta forma, los ciudadanos podrán protegerse de la misma y mantener una buena salud. Por ende, la educación es el sector idóneo para lograr lo anterior y prevenir cualquier consecuencia que pueda resultar agresiva para la salud de los ciudadanos, sobre todo en lo que a la apariencia física se refiere. “Los alumnos deben tener la oportunidad de analizar todos aquellos mecanismos que dan al cuerpo su valor sociocultural, así como todos los usos y abusos que de este se hacen por motivos estéticos o económicos” (Ortega-Cañavate, 2013, p. 115). Por esta razón, “la escuela, puede y debe convertirse en un espacio donde se den prácticas críticas que contribuyan a destapar las trampas del sistema para, con ello, tratar de consolidarse como una institución contrahomogénea y transformadora” (Lorente-Catalán y Martos-García, 2018, p. 41). Esta no solo debe prevenir problemas de salud derivados de lo anterior, sino que también debe ser promotora de la salud (Fernández-Casas, 2003).

Esto es así en tanto que la educación es una institución que reúne a toda la población en las edades más sensibles. Se encarga de promover “el bienestar de un país” (p. 3), [incluso de] “formar personas autónomas, críticas, con pensamiento propio” (p. 3), confianza individual, entusiasmo, creatividad, constancia, habilidades de aceptación y cognitivas (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa), así como ejercer de “instrumento que facilita a los ciudadanos la construcción y desarrollo de unas capacidades para actuar y participar en la sociedad” (Rael-Fuster, 2009, p. 1). La educación “posibilita intervenir en la dinámica de la sociedad, resolver conflictos y participar en su construcción”, [contribuyendo a la formación] “de la identidad personal, y la integración en la sociedad en general y de forma más inmediata en el contexto de pertenencia” (p. 1), proporcionando al alumno un aprendizaje que “no se termina en el sistema educativo, sino que se proyecta a lo largo de toda la vida de la persona” (Ley Orgánica 8/2013, p. 5).

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el Currículo Básico de la Educación Primaria, también recoge todo lo anterior en sus objetivos de etapa, en el artículo 7. En ellos cobra gran importancia el aprendizaje de la vida en sociedad (a), así como el desarrollo de actitudes de confianza en uno mismo, el sentido

crítico, la iniciativa personal (b), la autonomía (c), el respeto por uno mismo y por los demás, promoviendo la no discriminación a pesar de las diferencias y el desarrollo de “capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas” (m) (p. 8).

### **La Educación Física como instrumentos para garantizar una imagen corporal positiva**

No obstante, en el presente trabajo dotaremos de mayor importancia al objetivo “k”, en tanto que concuerda de forma directa con los propósitos principales del mismo: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Real Decreto 126/2014, p.7). Este objetivo adquiere una perspectiva crítica que permitirá a dicha área reinventarse y sobrevivir en el sistema educativo tras demostrar su valor pedagógico y educativo que contribuye a la formación integral del individuo y, en consecuencia, al desarrollo de su bienestar (Lorente-Catalán y Martos-García, 2018).

Salud y Educación Física mantienen una estrecha relación en tanto la segunda reduce los factores de riesgo que aumentan la frecuencia de enfermedades de cualquier índole (Devís y Peiró, 1993; Vázquez, 2001). Es destacada su capacidad para moderar “los estados emocionales negativos: cólera, desdén, disgusto, tristeza, hostilidad, miedo, rabia, vergüenza, culpa (...), [pues] parece tener un efecto antidepresivo general” (Ortega-Becerra, 2010, p. 131). Así, ejerce de mecanismo promovedor del bienestar mediante la prevención y rehabilitación de enfermedades y la promoción del desarrollo social, físico y psíquico de las personas, posibilitando una buena calidad de vida (Devís, 2001; Sánchez-Bañuelos, 2004).

En el Real Decreto 26/2016 ya se reflejan, en el área de Educación Física, contenidos propios de la salud, siendo objeto y medio de estudio en su triple dimensión y haciéndose referencia incluso a la salud ambiental -desarrollo de costumbres sanas, hábitos de higiene, bienestar psicofísico derivado de la actitud crítica, aceptación de la realidad corporal, aprecio y disfrute por la actividad física como medio para mejorar la salud-. No obstante, prima la dimensión biológica de la salud sobre la social y la psicológica (Pastor-Vicedo, Gil-Madróna, Prieto-Ayuso y González-Villoria, 2015).

Resulta de gran importancia una reconceptualización de la Educación Física a través de proponer planteamientos educativos integrales y globalizados relacionados con la salud, entendiendo la Educación Física para la salud como un enfoque integral y no como una alternativa (Devís y Peiró, 1993; López-Pastor et al., 2006; López-Pastor, Pérez-Brunicardi, Manrique-Arribas y Monjas-Aguado, R., 2016; Sánchez-Bañuelos, 2004; Vázquez, 2001). Este tipo de planteamientos se alejan de otros reduccionistas e inconclusos en los que “la condición física salud estará inexorablemente determinada por las capacidades físicas” (Álvarez del Villar, 1992, citado por Ortega-Cañavate, 2013, p. 58).

Así, el área de Educación Física también debe encargarse de promover valores que puedan extrapolarse a otros ámbitos de la vida como son la autonomía, la responsabilidad, la libertad de pensamiento, la libertad de elección-acción, la conciencia y actitud crítica y la racionalidad bajo un contexto gratificante, de igualdad, respeto y justicia (Devís, 2000; Trepát, 1995).

La sociedad ha ido cambiando y se hace necesario responder desde la Educación Física a las nuevas demandas de la misma, así como a las nuevas necesidades sociales del alumnado como ciudadano de esta. “La Educación Física es un proyecto de formación de personas influido por los tiempos y las personas que encierra determinadas visiones del ser humano, de su cuerpo y de su proceso de formación” (Sicilia-Camacho y Fernández-Balboa, 2005, p. 13).

### **Perspectiva holística de la Educación Física**

Devís y Peiró (1993, 2001) plantean la promoción de la salud, en el área de Educación Física, desde una perspectiva holística. Para entender mejor esta postura es aconsejable definir las posibles perspectivas que se desarrollan en la orientación que se le da a la planificación didáctica. Entre otras, destacan: la mecanicista, que promueve una elevada práctica de actividad física reproductiva para el desarrollo de la condición física; la orientada a las actitudes, que se centra en las valoraciones y percepciones que los individuos tienen durante su práctica de actividad física con el objetivo de que los mismos continúen dicha práctica fuera del periodo de escolarización; la orientada hacia el conocimiento, que promueve el conocimiento teórico: “saber” y el práctico: “saber cómo” sobre la actividad física para la toma de decisiones entendidas, elaboración de programas de actividad física y la adopción de una vida activa; y la perspectiva crítica, que vincula

la actividad física y la salud con la sociedad para promover la conciencia crítica y capacitar a los individuos en la selección correcta de programas de actividad física-.

La Educación Física entendida solo desde cada una de las perspectivas de forma individual adquirirá un carácter metódico, simplista y reduccionista por atender solo a ciertos elementos concretos que conforman la persona del alumnado. Sin embargo, si se concibe la misma desde todas las perspectivas anteriores podrá responder a todas las dimensiones que conforman al alumnado, adquiriendo así un carácter multidimensional que podrá atender a la persona desde todas las facetas que componen a la misma: personal, social y ambiental (Devís, 1993, 2000, 2001).

De esta forma, la Educación Física podrá contribuir al progreso saludable del alumnado, beneficiar la autoestima y confianza de los discentes, otorgar conocimientos teóricos y prácticos sobre el ejercicio físico y la salud (Devís, 2000; Ossorio-Lozano, 2003), transmitir conocimientos fundamentales relacionados con los diferentes valores vigentes en nuestra sociedad y cultura, así como artificios socioculturales vinculados con el cuerpo y “favorecer la conciencia crítica en los alumnos sobre las relaciones “míticas” entre ejercicio y salud y los intereses y desigualdades que pueden existir en los programas y servicios de oferta social” (Ortega-Cañavate, 2013, p. 73). Se pretende así que el alumnado sea capaz de “discernir entre el bombardeo de informaciones erróneas, que obedecen a modas, intereses económicos o a la cultura popular, al que se ven continuamente sometidos” [y] “los usos, costumbres, conductas, valores socioculturales asociados al cuerpo, la práctica de actividad física y deportiva y la salud” (Ortega-Cañavate, 2013, p. 112).

La conciencia crítica es un elemento clave en una sociedad en la que se ha utilizado el discurso de la salud como un arma arrojada y de privación de libertades. El abuso de las dietas y la búsqueda de la delgadez asociada a la actividad física y la salud es preocupante en las sociedades desarrolladas. (Devís, 2000, p. 311)

De esta forma, se pretende hacer frente a la inquietud y angustia que muchos individuos poseen debido a las diferencias existentes entre el ideal corporal cultura que pretenden alcanzar y su cuerpo real, desembocando dicho afán en trastornos del comportamiento alimentario (Tinning, 2001; Toro, 1996).

## **Propuestas de intervención educativas desde el área de Educación Física relacionadas con la imagen corporal**

Es creciente la conciencia sobre el hecho de que los estereotipos corporales actuales afectan de forma negativa en la salud, siendo los medios de comunicación, los factores socioculturales y personales los elementos principales que influyen en esta afección (Catunda, Marqués y Juanuario, 2017; León-González, González-Martí y Contreras-Jordan, 2017). Igualmente, parece compartida la idea de que son los jóvenes los grupos más vulnerables y, por tanto, los que necesitan, cada vez más, instrumentos para batallar contra la excesiva concentración hacia el aspecto físico que acaece en nuestra sociedad. Se ha comprobado que los mismos poseen, en gran medida, problemas con la imagen corporal y están insatisfechos con sus cuerpos (Gerhman, Hovell, Sallis y Keating, 2006; Núñez-Avilés, 2015; Paxton, 2013)

Por ello, prosperan las creencias acerca de que las escuelas son el marco idóneo para promover una imagen corporal positiva, así como unas actitudes correctas hacia las personas obesas o, de forma más general, hacia la diversidad corporal. De este modo, la salud se ha convertido en uno de los propósitos principales de la educación, pues esta última pretende dar respuesta a los problemas sociales. Es conjunta la idea de que la educación y la sociedad deben ir de la mano (Contreras-Jordán, Gil-Madrona, García-López, Fernández-Bustos y Pastor-Vicedo, 2012; Tornero-Quiñones, Sierra-Robles, Carmona-Márquez y Gago-Sampedro, 2015).

La Educación Física, bajo un modelo integrador en el que prevalece el modelo sociocrítico orientado a la salud, se considera una disciplina clave para promover hábitos saludables de la actividad física, fomentar la imagen corporal positiva tras trabajar al tiempo la autoestima y el autoconcepto, y, como consecuencia, evitar trastornos derivados de la preocupación por la imagen corporal y prevenir la obesidad (Núñez-Avilés 2015; Zagalaz-Sánchez y Rodríguez-Marín, 2004).

Por esta razón, existen varios programas de intervención para la mejora de la imagen corporal, aunque, en su mayoría, están dirigidos a mayores de doce años. No obstante, sí existen algunos orientados a la etapa de Educación Primaria (González, González-Martí y Contreras-Jordan, 2017), que incluso se centran en niños y niñas con TDAH (López-Sánchez, Sánchez y Díaz-Suárez, 2015).

Algunos no contribuyeron de forma significativa a la mejora de la imagen corporal (Paxton, 2013), la insatisfacción corporal, las orientaciones hacia la delgadez y las preocupaciones por el peso (Gerhman, Hovell, Sallis y Keating, 2006) o lo consiguen solo con respecto al sexo masculino (McCabe, Ricciardelli y Salmon, 2006). Por eso, estudios ulteriores han centrado sus objetivos en el estudiante, en su autoestima y en los estereotipos de género difundidos por los medios de comunicación (González, González-Martí y Contreras-Jordan, 2017).

En cambio, otros estudios sí demuestran haber promovido el conocimiento de los trastornos de la conducta alimentaria y han mejorado la percepción sobre la propia imagen corporal. Incluso, otros aclaran que la Educación Física se trata de un área óptimo para tratar este asunto y así prevenir los trastornos alimentarios (Catunda, Marqués y Juanuario, 2017; Contreras-Jordán, Gil-Madróna, García-López, Fernández-Bustos y Pastor-Vicedo, 2012; Zagalaz-Sánchez y Rodríguez-Marín, 2004) como sucede también con la actividad física realizada de forma frecuente, fuera del horario escolar y por gusto o diversión (Núñez-Avilés, 2015).

Tornero-Quiñones, Sierra-Robles, Carmona-Márquez y Gago-Sampedro (2015) y Martín-Sánchez (2015) desarrollan una intervención didáctica sociocrítica que combina las anteriores variables, entre otras: la salud, la imagen corporal, la autoestima, el autoconcepto, los valores, la alimentación, la actividad física, los medios de comunicación, las modas y las emociones. De esta manera, se logra el aumento de la responsabilidad por el cuidado del cuerpo y de la propia salud, el desarrollo de la autonomía, la honestidad, el perfeccionamiento de la imagen corporal del alumnado, el conocimiento físico, la aceptación física y la promoción de una postura crítica en relación con los mensajes publicitarios y las modas que afectan tanto a los chicos como a las chicas, aunque a estas últimas en mayor medida. Yugueros-Gutiérrez (2017), siguiendo la misma línea, añade que este tipo de intervenciones contribuyen también al desarrollo de valores basados en el respeto y habilidades de socialización.

Por último, mencionar que en España adquiere protagonismo el programa de intervención P.I.C.T.A como propuesta que contribuye a prevenir riesgos que pueden derivar en trastornos de la alimentación. También, destaca la estrategia NAOS, que pretende promover la reflexión sobre los problemas de salud que la obesidad puede

conllevar e invita a la adopción de hábitos de vida saludables (Tornero-Quiñones, Sierra-Robles, Carmona-Márquez y Gago-Sampedro, 2015).

## 5. METODOLOGÍA

La metodología empleada en la intervención docente elegida para este trabajo está centrada en el aprendizaje colaborativo y en la simulación y el juego. Tiene un carácter activo, participativo, inclusivo y motivador e incluye tareas semiabiertas. La propuesta incorpora principios metodológicos que tienen en cuenta procedimientos relacionados con la corporeidad, el movimiento, la salud y el uso social de la actividad física. Así, se promueven la apreciación, el sentimiento y el conocimiento sobre las propias limitaciones y posibilidades, el disfrute, la relación con los demás y el respeto mediante una actividad basada en la orientación que no fomenta la competitividad y que favorece el desarrollo de actitudes reflexivas y críticas, así como la autonomía (Decreto 26/2016).

Cada sesión se compone de tres partes *-presentación, momento de actividad motriz y reflexión final y puesta en común-*, modelo de sesión basado en Santos y Martínez (1998) citados por López-Pastor et al. (2001). La primera parte consiste en la introducción de la actividad, la explicación de los conceptos a aprender y el recuerdo de las nociones anteriormente aprendidas. La segunda parte se trata de la búsqueda de las balizas y el encuentro de aquello que cada una de ellas contiene. Por último, el objetivo de la tercera parte reside en dar solución a cuestionarios cuya resolución requiere de las reflexiones surgidas o de los materiales hallados durante el *momento de actividad motriz*.

Los modelos pedagógicos utilizados son: (1) **la Educación Aventura** por tratarse de una actividad desarrollada en un contexto lúdico que implica la resolución de un problema, la superación de barreras y la cooperación; (2) **la Educación para la Salud** por hacer comprender al alumnado la importancia de la actividad física para el logro de cierto bienestar, desarrollar la autonomía, la conciencia de la propia valía y la promoción de ciertos hábitos de vida y actitudes críticas y cívicas; (3) **el Estilo Actitudinal** por promover experiencias positivas e inclusivas. Consiste, por tanto, en una hibridación de modelos (Fernández-Río, Calderón, Hortigüela, Pérez-Pueyo y Aznar, 2016). En lo que se refiere a los estilos de enseñanza empleados, estos se centran en la Educación Física que posibilita la participación: grupos reducidos, la Educación

Física que fomenta la socialización y la Educación Física que implica cognoscitivamente al alumnado: el descubrimiento guiado (Delgado-Noguera, 2015).

Por último, conviene aclarar que se trata de una investigación descriptiva transversal basada en el paradigma sociocrítico (Pinedo, 2017). Las fases de la investigación han sido las siguientes: (1) Fundamentación teórica, (2) Selección de la muestra y toma de contacto a través del Practicum II, (3) Elaboración de la propuesta, (4) Elaboración de materiales, (5) Puesta en práctica de la intervención y recogida de información en base a ello, (6) Análisis e interpretación de los datos obtenidos. Con el fin de otorgar autenticidad a la investigación se han utilizado instrumentos validados científicamente para evaluar el componente perceptivo, a través de las figuras de Colling y los componentes cognitivo-actitudinal y conductual a través del *Body Shape Questionnaire (BSQ)*.

## **6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1. Justificación**

El programa de intervención que se presenta está fundamentado en tres pilares conexos. El primero de ellos corresponde con el descubrimiento de la relación que poseen los discentes con su imagen corporal, el segundo se vincula con el desarrollo de su conciencia crítica con respecto a la imagen corporal exigida por la sociedad y el tercero procura la mejora de su imagen corporal.

Todo ello se intenta lograr mediante un planteamiento basado en seis dinámicas y llevado a cabo desde el área de Educación Física. Pretende ser saludable, integral y desarrollado desde una perspectiva holística. Para ello, se utilizará la orientación deportiva como medio para trabajar la imagen corporal, por ser este un deporte poco mediatizado en que además las capacidades físicas no son determinantes para su desarrollo, práctica y disfrute (Devís y Peiró, 1993, 2001).

La propuesta será llevada a cabo con el curso de cuarto de Educación Primaria por reunir discentes de una edad no demasiado afectada por la cultura de la delgadez en que el ejercicio de prevención tras un tratamiento precoz de la imagen corporal puede resultar efectivo. La misma se pondrá en práctica en el mes de mayo, debido al mejor tiempo atmosférico, en el que las temperaturas serán más altas y ocasionarán situaciones aptas para la realización de la actividad de orientación.

Por último, cabe mencionar que la intervención didáctica posee relación con los bloques de contenido 1, 2, 3, 4 y 6 planteados desde el Decreto 26/2016 para el área de Educación Física. Esto es así en tanto que se utilizarán técnicas de trabajo individual, grupal y se tendrán en cuenta las estrategias para la resolución de conflictos -bloque 1-. Se pretende que el alumnado adquiera conciencia acerca de la diversidad corporal, respete la propia y la de los demás -bloque 2-, al tiempo que hace uso de sus habilidades básicas a través de la actividad deportiva o juegos en distintos entornos de aprendizaje entre los que se incluyen el medio natural y urbano. El respeto por las diferencias derivadas de esta cuestión y la apreciación del esfuerzo personal se tendrán en cuenta -bloque 3 y 4-. Así, se promoverá el desarrollo general de la condición física orientada a la salud, la iniciativa, la autonomía, la sensibilidad y el uso de las TIC -bloque 6, contenidos transversales-.

## **6.2. Contextualización del alumnado**

El centro educativo Agapito Marazuela, situado en el municipio de San Ildefonso o La Granja, ha sido el centro elegido para desempeñar la intervención planteada. Por consiguiente, el curso de 4ºB, el cual reúne a niñas y niños de entre nueve y diez años, ha sido el año académico seleccionado para desarrollar la misma. Los estilos de aprendizaje que parece que utiliza el grupo-clase en cuestión suelen ser activos y reflexivos, lo cual favorecerá en gran medida la puesta en práctica y el desarrollo de la propuesta de intervención.

Veinte es el total de alumnos y alumnas que lo conforman, siendo 7 alumnas y 13 alumnos. De entre todos ellos, tres presentan necesidades educativas especiales como son un niño con TDAH, un niño con síndrome de Asperger y otro niño con deficiencia visual. Los mismos requieren un gran apoyo emocional debido a su inestabilidad en este ámbito por padecer baja autoestima y mal autoconcepto. Como consecuencia no muestran una imagen ajustada y positiva sobre sí mismos ni sobre el medio social que les rodea. Por el contrario, los demás estudiantes sí parecen mostrar un buen autoconcepto, así como una elevada autoestima.

El clima de aula está basado en el respeto y la aceptación. El comportamiento del alumnado, en general, es adecuado y positivo, a pesar de la existencia de algunos conflictos propios de su edad y derivados de desacuerdos relacionados con las diferencias de gustos, creencias, necesidades, preferencias y la existencia de ciertos líderes. Aun así, el compañerismo es alto y la relación entre el grupo y los maestros y

las maestras es efectiva, provocando que la retroalimentación entre unos y otros sea también positiva.

Toda la clase en su conjunto se caracteriza por poseer una gran capacidad de superación, buena motivación hacia el aprendizaje, autonomía moral avanzada y cualidades motrices evolucionadas. A nivel académico se trata de un grupo con altas capacidades, lo cual puede observarse en las calificaciones finales. Prácticamente no presentan dificultades para expresarse de forma oral ni escrita, así como logran leer y escuchar de forma activa y adecuada. Asimismo, consiguen razonar de manera lógica con éxito, así como comunicarse en inglés y responder a las exigentes clases de algunas materias. Además, aquellos alumnos que poseen mayores habilidades académicas y de responsabilidad -cumplen con sus deberes de forma constante- arrastran a aquellos que las poseen en menor medida, influyendo los primeros de forma muy positiva sobre los segundos.

### 6.3. Objetivos

A continuación se muestran, en la tabla 1, los objetivos generales de etapa, de área y didácticos que se pretenden lograr mediante la propuesta de intervención diseñada.

Tabla 1:

*Contenidos, objetivos, criterios y estándares*

<p><b>OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA</b></p>	<p>(1) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas (...).</p> <p>(2) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.</p> <p>(3) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan</p> <p>(4) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades (...) y la no discriminación (...).</p> <p>(5) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la información y la Comunicación (...).</p> <p>(6) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p> <p>(7) Fomentar la Educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.</p>
<p><b>OBJETIVOS DE ÁREA</b></p>	<p>(1) Tomar conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma.</p> <p>(2) Adoptar una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>(3) Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, desarrollando una actitud reflexiva y crítica.</p>

	<p>(4) Utilizar las habilidades físicas básicas para la realización efectiva del juego o actividad de orientación.</p> <p>(5) Adaptar la ejecución de las habilidades físicas básicas al entorno de juego o actividad de orientación.</p> <p>(6) Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades de orientación.</p> <p>(7) Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p> <p>(8) Conocer sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>(9) Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área, integrándolas de forma responsable.</p>
<p><b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Conceptuales</b></p> <p>Al final de la unidad didáctica, el alumnado debería ser capaz de:</p> <p>(1) Conocer el concepto de imagen corporal.</p> <p>(2) Saber sobre el concepto de imagen corporal percibida, real e ideal.</p> <p>(3) Entender el concepto de insatisfacción corporal.</p> <p>(4) Percibir actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la insatisfacción corporal o preocupación corporal que afectan a la salud.</p> <p>(5) Comprender el concepto de diversidad corporal.</p> <p>(6) Aprender que los medios de comunicación no muestran la realidad de la diversidad corporal existente.</p> <p>(7) Entender que los medios de comunicación otorgan preferencia a los cuerpos delgados y musculados estableciéndolos como ideales corporales.</p> <p>(8) Conocer las cualidades positivas que sus compañeros y compañeras otorgan a su persona.</p> <p>(9) Conocer las cualidades positivas de sus cuerpos.</p> <p>(10) Conocer las diferencias existentes entre sus cuerpos y el de sus compañeros y compañeras.</p> <p>(11) Comprender que unos cuerpos u otros no son mejores o peores por ser de una forma u otra, simplemente, son diferentes.</p> <p style="text-align: center;"><b>Procedimentales</b></p> <p>Al final de la unidad didáctica el alumnado debería ser capaz de:</p> <p>(1) Trabajar el equipo.</p> <p>(2) Orientarse con mapas foto orientativos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Actitudinales</b></p> <p>Al final de la unidad didáctica el alumnado debería ser capaz de:</p> <p>(1) Ser consciente de si percibe su cuerpo de manera diferente a como realmente es.</p> <p>(2) Tomar conciencia de si se siente o no satisfecho con su propio cuerpo.</p> <p>(3) Ser consciente de si se preocupa o no por su imagen corporal y adopta actitudes o conductas derivadas de dicha ansiedad.</p> <p>(4) Desarrollar una actitud crítica que le permita protegerse de la irrealidad corporal que presentan los medios de comunicación.</p> <p>(5) Aceptar y valorar la diversidad corporal.</p> <p>(6) Ser consciente, gracias a la ayuda de sus compañeros y compañeras, de que su persona posee características positivas por las que merece ser valorada.</p> <p>(7) Ser conscientes de que su cuerpo tiene características positivas por las que merece ser valorado.</p> <p>(8) Ser consciente de su cuerpo y las peculiaridades que le caracterizan.</p> <p>(9) Aceptar y valorar las peculiaridades que identifican su cuerpo.</p> <p>(10) Asumir responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas.</p> <p>(11) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</p>

Fuente: Elaboración propia a partir del DECRETO 26/2016 y del Real Decreto 126/2014.

## 6.4. Contenidos

Por consiguiente, se presentan en la tabla 2 los contenidos generales y didácticos que se procuran alcanzar mediante la propuesta de intervención trazada.

Tabla 2:

*Contenidos*

<p><b>CONTENIDOS GENERALES</b></p>	<p><b>Bloque 1. Contenidos comunes</b>                  (1) Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.                  (2) Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás (...).                  (3) Actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p><b>Bloque 2. Conocimiento corporal</b>                  (1) Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás, mostrando una actitud crítica y reflexiva.</p> <p><b>Bloque 3. Habilidades motrices</b>                  (1) Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.                  (2) Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal.</p> <p><b>Bloque 4. Juegos y actividades deportivas</b>                  (1) Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo.                  (2) Aceptación, como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás (...).</p> <p><b>Bloque 6. Actividad física y salud</b>                  (1) La higiene y la salud, la actitud responsable hacia uno mismo.                  (2) Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales.</p>
<p><b>CONTENIDOS DIDÁCTICOS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Conceptuales</b></p> <p>(1) Concepto de imagen corporal.                  (2) Noción de imagen corporal real, percibida e ideal.                  (3) Concepción de insatisfacción corporal.                  (4) Actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la insatisfacción corporal que afectan a la salud.                  (5) Concepto de diversidad corporal.                  (6) Los medios de comunicación como difusores de cuerpos delgados y musculados como cuerpos ideales y perfectos                  (7) Los medios de comunicación como medios fallidos de difusión de la diversidad corporal real existente.                  (8) Cualidades positivas relacionadas con la persona y otorgadas por otros.                  (9) Cualidades positivas relacionadas con el cuerpo.                  (10) Las diferencias corporales nos hacen únicos y no peores.</p> <p style="text-align: center;"><b>Procedimentales</b></p> <p>(1) Orientación con mapas foto orientativos.                  (2) Trabajo en equipo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Actitudinales</b></p> <p>(1) Consciencia de la imagen corporal percibida, real e ideal.                  (2) Consciencia sobre su satisfacción o insatisfacción corporal.                  (3) Consciencia sobre su preocupación o despreocupación en cuanto a su imagen corporal.                  (4) Consciencia sobre sus actitudes y comportamientos en relación con la imagen corporal.</p>

	<p>(5) Actitud crítica ante la irrealidad corporal que presentan los medios de comunicación.</p> <p>(6) Aceptación y valoración de la diversidad corporal.</p> <p>(7) Conciencia de las características positivas de su persona y valoración en función de ello.</p> <p>(8) Conciencia de las características propias de su cuerpo y valoración en función de ello.</p> <p>(9) Aceptación y valoración de las peculiaridades corporales que les identifican.</p> <p>(10) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas</p> <p>(11) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido.</p>
--	--

Fuente: Elaboración propia a partir del DECRETO 26/2016 y del Real Decreto 126/2014.

### 6.5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que ayudarán a considerar el logro de los objetivos por parte del alumnado se observan en la siguiente tabla (tabla 3)

Tabla 3:

*Criterios y estándares*

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p align="center"><b>Bloque 1. Contenidos comunes</b></p> <p>(1) Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones y comentarios surgidos, participando en debates que promuevan la reflexión y aceptando las opiniones de los demás.</p> <p>(2) Hacer uso de las TIC como recurso de apoyo al área.</p> <p align="center"><b>Bloque 2. Conocimiento corporal</b></p> <p>(1) Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, siendo consciente de la diversidad corporal y mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>(2) Resolver situaciones motrices diversas seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p align="center"><b>Bloque 3. Habilidades motrices</b></p> <p>(1) Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades (...) al espacio disponible, ajustando su organización temporal a los requerimientos del entorno.</p> <p align="center"><b>Bloque 4. Juegos y actividades deportivas</b></p> <p>(1) Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, (...) aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p> <p>(2) Conocer y practicar diferentes juegos y deportes.</p> <p>(3) Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre (...).</p> <p>(4) Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p> <p align="center"><b>Bloque 6. Actividad física y salud</b></p> <p>(1) Adoptar hábitos que fomenten el bienestar y la salud, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>
	<p><b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b></p> <p align="center"><b>Conceptuales</b></p> <p>(1) Reconocen el concepto de imagen corporal.</p> <p>(2) Reconocen su imagen corporal real, percibida e ideal a través de averiguar su IMC y utilizar y seleccionar las figuras de Colling que se asimilan con cada uno de estos conceptos.</p>

	<p>(3) Conocen la noción de insatisfacción corporal.  (4) Reconocen propias actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la insatisfacción y/o preocupación corporal.  (5) Conocen y aceptan la diversidad corporal.  (6) Expresan su comprensión acerca de que los medios de comunicación no muestran la realidad de la diversidad corporal existente.  (7) Reconocen que los medios de comunicación otorgan preferencia a los cuerpos delgados y musculados estableciéndolos como ideales corporales.  (8) Conocen las características positivas de su cuerpo.  (9) Conocen las diferencias entre sus cuerpos y el de sus compañeros y compañeras  (10) Conocen las características positivas de su persona.</p> <p style="text-align: center;"><b>Procedimentales</b></p> <p>(1) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.  (2) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.  (3) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.  (4) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.  (5) Mantienen una agrupación constante.  (6) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.  (7) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.  (8) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.  (9) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.  (10) Encuentran las balizas sin dificultad.  (11) Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.  (12) Juegan limpio.  (13) Averiguan las características positivas de su persona tras encontrar las valoraciones que sus compañeros y compañeras han escondido.  (14) Observan que los medios de comunicación no muestran la realidad de la diversidad corporal existente tras escanear los códigos QR y visualizar y reflexionar sobre los anuncios que se les presentan.  (15) Averiguan las peculiaridades corporales de cada uno de ellos y ellas tras comparar las siluetas corporales dibujadas en el papel continuo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Actitudinales</b></p> <p>(1) Son conscientes de su realidad corporal y de si existen diferencias entre su imagen corporal real y percibida.  (2) Adquieren conciencia de si se preocupan o no por su imagen corporal y si se sienten satisfechos o no con la misma.  (3) Adoptan una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.  (4) Respetan su realidad corporal y la diversidad de realidades corporales entre los niños y niñas de la clase.  (5) Muestran aceptar y valorar las peculiaridades corporales.  (6) Muestran ser conscientes de las características positivas de su cuerpo y de la valía que tiene.  (7) Muestran ser conscientes de que su persona tiene características positivas por las que merece ser valorada.  (8) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
--	--

Fuente: Elaboración propia a partir del DECRETO 26/2016.

## 6.6. Competencias clave

Teniendo en cuenta el artículo dos de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los

criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, las competencias clave que contribuimos a desarrollar a través de la puesta en práctica de la intervención en cuestión son las siguientes.

- **Comunicación lingüística:** la práctica de la orientación deportiva implica un ejercicio social en que la acción comunicativa es inevitable por la presencia de diversos interlocutores involucrados en el ejercicio. La interacción entre los mismos es necesaria para resolver la actividad con éxito. Así, serán desarrollados los siguientes componentes que conforman la competencia en comunicación lingüística. (1) Componente pragmático-discursivo de la lengua y sus dimensiones sociolingüística y pragmática, (2) componente socio-cultural de la lengua en relación al conocimiento del mundo y su dimensión intercultural, (3) componente estratégico que incluye destrezas y estrategias comunicativas para la conversación y (4) componente personal con respecto a sus tres dimensiones: actitud, motivación y rasgos de personalidad.
- **Competencia digital:** se promueve el conocimiento de programas informáticos y la utilización de los recursos tecnológicos para resolver de problemas, buscar, obtener y tratar información.
- **Competencias sociales y cívicas:** la unidad didáctica propuesta ayuda a los discentes a saber, saber hacer y saber ser. Esto es porque promueve el aprendizaje de códigos sociales de conducta, así como la comprensión de conceptos relacionados con la igualdad, la justicia, la ciudadanía, los derechos humanos y la aceptación de las diferencias individuales. También, ayuda al aprendizaje de una comunicación constructiva, la resolución de problemas y la participación en actividades sociales y colectivas de manera óptima.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** se promueve la comprensión, por parte de los discentes, del funcionamiento de la sociedades a nivel de intereses, así como les ayuda a conocerse, creer en sí mismos y ser conscientes de su valía.
- **Conciencia y expresiones culturales:** se promueve el desarrollo de una conciencia crítica que ayudará a los discentes a protegerse de la sociedad y captar de la misma aquello que consideren beneficioso para su persona. Asimismo, les enseñará la importancia de respetar las diferencias individuales,

sobre todo de carácter corporal, así como a aceptarse a sí mismos y a los demás.

### **6.7. Temporalización**

Las distintas sesiones que conforman la propuesta de intervención se llevarán a cabo bajo el contexto del proyecto del colegio: Willy Fog; exploradores. A continuación, en la tabla 4, podrá observarse la organización de las mismas, lo que se pretende trabajar y evaluar mediante su realización, la forma en que contribuirán a la atención a la diversidad y la manera en que serán evaluados todos los aprendizajes que se pretenden transmitir a los discentes.

Tabla 4:

*Temporalización*

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Presentación</b> Introducción de la intervención, explicación de la actividad y los conceptos a aprender durante la sesión y formación de grupos.</p> <p><b>Momento de Actividad Motriz</b> Los cuatro grupos de discentes, con ayuda de un mapa foto orientativo, deberán localizar las balizas escondidas en el CEIP Agapito Marazuela que consisten en sobres que guardarán las siluetas de Colling. Los distintos grupos recorrerán las balizas según el orden establecido, aunque este será diferente para cada equipo.</p> <p><b>Reflexión Final y Puesta en Común</b> Se reflexionará sobre los aspectos importantes de la sesión a través de estas preguntas. ¿Habéis comprendido qué es la imagen corporal? ¿Alguien puede definirla? ¿Habéis comprendido qué es la imagen percibida y qué es la imagen ideal? ¿Alguien puede explicarlo? ¿Alguno o alguna percibís vuestro cuerpo de forma diferente a como realmente es? ¿Habéis comprendido qué es la orientación realizada a través de mapas foto orientativos? ¿Os habéis orientado bien o habéis tenido algún problema? ¿Habéis trabajado en equipo? ¿Qué mantendríais y qué mejoraríais? ¿Os ha gustado la actividad? ¿Os habéis sentido bien y a gusto? Finalmente, el alumnado utilizará las figuras encontradas tras responder a un cuestionario -Anexo 1-.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>Conceptuales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Conocer el concepto de imagen corporal. (2) Saber sobre el concepto de imagen corporal percibida, real e ideal.</p> <p><b>Procedimentales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Trabajar en equipo. (2) Aprender a orientarse con un mapa foto orientativo.</p> <p><b>Actitudinales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Ser consciente de si percibe su cuerpo de manera diferente a como realmente es. (2) Asumir las responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas. (3) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder las balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Conceptuales</b> (1) Concepto de imagen corporal. (2) Noción de imagen corporal real, percibida e ideal.</p> <p><b>Procedimentales</b></p>

TFG: Educar en la imagen corporal

	<p>(1) Orientación con mapas foto orientativos.                  (2) Trabajo en equipo  <b>Actitudinales</b>                  (1) Consciencia de la imagen corporal percibida, real e ideal.                  (2) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas.                  (3) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido</p>
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	<p><b>Materiales -Anexo 2-</b>                  (1) Figuras de Colling                  (2) 18 sobres (14 para las balizas más 4 para los equipos)                  (3) 4 mapas foto orientativos: uno para cada equipo  <b>Recursos</b>                  (1) Materiales: rotuladores, bolígrafos, plastificador, carpetas para plastificar, impresora, folios y sobres, programas informáticos y <i>Google Maps</i>.                  (2) Humanos: maestro de Educación Física, maestra en prácticas y alumnado.                  (3) Espaciales: el colegio y sus alrededores</p>
<b>AGRUPACIONES</b>	<p>Establecidas a propósitos y de manera heterogénea según las características individuales de los discentes para fomentar el buen funcionamiento de la sesión y hacer efectiva la atención a la diversidad.                  Existencia de responsabilidades rotativas en los equipos (portador del mapa, responsable encargado de velar por el buen funcionamiento del grupo y portador de las balizas encontradas).                  *Las agrupaciones serán las mismas a lo largo de todas las sesiones puesto que la forma en que los discentes se encuentran distribuidos se trata de una estrategia que garantiza el buen funcionamiento del grupo, así como favorece la atención a la diversidad.</p>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<p><b>Alumno con TDAH</b>                  Colocación en el grupo con alumnos y alumnas considerados maduros, responsables y tranquilos con los que nunca ha mantenido problemas.                  Otorgarle información parcelada, clara, sencilla y escueta.                  Supervisión constante durante la sesión (existencia de responsables para la supervisión del trabajo constante por parte de todos los miembros del equipo).  <b>Alumno con deficiencia visual</b>                  Colocación en el equipo con personas que poseen capacidades de ayuda y habilidades interpersonales efectivas.  <b>Alumno con síndrome Asperger</b>                  Colocación en el grupo con alumnos y alumnas considerados maduros, responsables y tranquilos con los que nunca ha mantenido problemas y no en el mismo grupo en que se encuentra el alumno con TDAH.                  El mismo deberá poseer siempre una de las responsabilidades de grupo existentes en tanto que de lo contrario se desliga de la actividad, pierde interés y siente que no está integrado en la misma. Debe sentirse importante y entender que juega un papel importante en la actividad a realizar.                  Supervisión constante durante la actividad (responsables encargados).                  *La atención a la diversidad será la misma durante todas las sesiones. Por esa razón, no será incluida en las siguientes tablas.</p>
<b>ESTÁNDARES</b>	<p><b>Saber</b>                  (1) Reconocen el concepto de imagen corporal.</p>

	<p>(2) Reconocen su imagen corporal real, percibida e ideal a través de averiguar su IMC y utilizar y seleccionar las figuras de Colling que se asimilan con cada uno de estos conceptos.</p> <p><b>Saber hacer</b></p> <p>(1) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>(2) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.</p> <p>(3) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.</p> <p>(4) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.</p> <p>(5) Mantienen una agrupación constante.</p> <p>(6) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.</p> <p>(7) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.</p> <p>(8) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.</p> <p>(9) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.</p> <p>(10) Encuentran las balizas sin dificultad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.</p> <p>(11) Juegan limpio.</p> <p><b>Saber ser</b></p> <p>(1) Reflejan ser conscientes de su realidad corporal y de si existen diferencias entre su imagen corporal real y percibida.</p> <p>(2) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>(3) Respetan el material de la actividad.</p>
<p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>Saber y saber ser</b></p> <p>Ficha de registro de la observación en forma de cuestionario durante la asamblea final -Anexo 1-.</p> <p><b>Saber hacer</b></p> <p>Hoja de registro de la observación en forma de ficha de seguimiento grupal por parte de la maestra durante toda la sesión -Anexo 3-.</p> <p><b>Saber ser</b></p> <p>Hoja de registro de la observación en forma de lista de control por parte de la maestra durante toda la sesión -Anexo 4-.</p>

<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 2</b></p>	
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p><b>Presentación</b></p> <p>Recuerdo de los conceptos trabajados en la sesión anterior.</p> <p>Explicación de la nueva actividad y de los conceptos a aprender durante la sesión.</p> <p><b>Momento de Actividad Motriz</b></p> <p>Los cuatro equipos de discentes, con ayuda de un mapa foto orientativo, deberán localizar las balizas escondidas por La Pradera del Hospital que consisten en sobres que guardarán las preguntas que en su conjunto conformarán el cuestionario BSQ.</p> <p>Los distintos grupos recorrerán las balizas según el orden establecido, aunque este será diferente para cada equipo.</p> <p><b>Reflexión Final y Puesta en Común</b></p> <p>Se reflexionará sobre los aspectos importantes de la sesión a través de las siguientes preguntas.</p>

TFG: Educar en la imagen corporal

	<p>¿Habéis comprendido el concepto de insatisfacción corporal? ¿Alguien puede explicarlo?</p> <p>¿Os sentís o no satisfechos con vuestro propio cuerpo?</p> <p>¿Comprendéis que existen actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la preocupación corporal? ¿Podéis poner un ejemplo y explicar por qué perjudica a la salud?</p> <p>¿Tenéis actitudes o conductas derivadas de la preocupación por vuestra imagen corporal? ¿Podéis poner un ejemplo?</p> <p>¿Habéis aprendido algo más sobre la orientación con mapas foto orientativos?</p> <p>¿Qué tal habéis trabajado en grupo? ¿Habéis mejorado algo con respecto al anterior día? ¿Habéis mantenido alguna estrategia que hubiese funcionado?</p> <p>¿Os ha gustado la actividad? ¿Os habéis sentido bien y a gusto?</p> <p>Finalmente, se responderá al cuestionario conformado durante la parte principal de forma individual -Anexo 5-.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>Conceptuales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Conocer el concepto de insatisfacción corporal.</li> <li>(2) Aprender sobre actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la insatisfacción o preocupación corporal que afectan a su salud.</li> </ol> <p><b>Procedimentales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Aprender a trabajar en equipo.</li> <li>(2) Aprender a orientarse con un mapa foto orientativo.</li> </ol> <p><b>Actitudinales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Ser consciente de si se siente o no satisfecho con su propio cuerpo.</li> <li>(2) Ser consciente de si se preocupa o no por su imagen corporal y adopta por ello actitudes o conductas derivadas de dicha ansiedad.</li> <li>(3) Asumir las responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas.</li> <li>(4) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder las balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</li> </ol>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Conceptuales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Concepto de insatisfacción corporal.</li> <li>(2) Actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la insatisfacción corporal que afectan a su salud.</li> </ol> <p><b>Procedimentales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Trabajo en equipo.</li> <li>(2) Orientación con mapas foto orientativos.</li> </ol> <p><b>Actitudinales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Consciencia sobre su satisfacción o insatisfacción corporal.</li> <li>(2) Consciencia sobre su preocupación o despreocupación en cuanto a su imagen corporal.</li> <li>(3) Consciencia sobre sus actitudes y comportamientos en relación con la imagen corporal.</li> <li>(4) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas.</li> <li>(5) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido.</li> </ol>

TFG: Educar en la imagen corporal

<p><b>MATERIALES Y RECURSOS</b></p>	<p><b>Materiales -Anexo 6-</b>                  (1) Preguntas recortadas del cuestionario BSQ.                  (2) 13 sobres (nueve para las balizas y cuatro para los equipos).                  (3) 4 mapas foto orientativos.  <b>Recursos</b>                  (1) Materiales: rotuladores, bolígrafos, plastificador, carpetas para plastificar, impresora, folios y sobres, programas informáticos y <i>Google Maps</i>.                  (2) Humanos: maestro de Educación Física, maestra en prácticas y alumnado.                  (3) Espaciales: La Pradera del Hospital y sus alrededores.</p>
<p><b>AGRUPACIONES</b></p>	<p>*</p>
<p><b>ESTÁNDARES</b></p>	<p><b>Saber</b>                  (1) Conocen la noción de insatisfacción corporal.                  (2) Reconocen propias actitudes y comportamientos ilógicos derivados de la insatisfacción y/o preocupación corporal.  <b>Saber hacer</b>                  (1) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.                  (2) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.                  (3) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.                  (4) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.                  (5) Mantienen una agrupación constante.                  (6) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.                  (7) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.                  (8) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.                  (9) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.                  (10) Encuentran las balizas sin dificultad.                  (11) Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.                  (12) Juegan limpio  <b>Saber ser</b>                  (1) Adquieren conciencia de si se preocupan o no por su imagen corporal y si se sienten satisfechos o no con la misma.                  (2) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
<p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>Saber y saber ser</b>                  Ficha de registro de la observación en forma de cuestionario durante la asamblea final -Anexo 5-.  <b>Saber hacer</b>                  Hoja de registro de la observación en forma de ficha de seguimiento grupal por parte de la maestra durante toda la sesión -Anexo 7-.  <b>Saber ser</b>                  Hoja de registro de la observación en forma de lista de control por parte de la maestra durante toda la sesión -Anexo 8-.</p>

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Presentación</b>                      Recuerdo de los conceptos trabajados en las sesiones anteriores.                      Explicación de la actividad y de los conceptos propios de la sesión.</p> <p><b>Momento de Actividad Motriz</b>                      Los cuatro equipos de discentes, con ayuda de un mapa foto orientativo, deberán localizar las balizas escondidas por La Alameda que consisten en códigos QR que guardarán anuncios publicitarios que demuestran la preferencia de los medios de comunicación por los cuerpos delgados y musculados, dejando de lado la diversidad cultural real existente.                      Para que el alumnado reflexione acerca de lo mismo, los anuncios, en forma de imagen, irán acompañados de preguntas que encaminen el tema sobre el que el alumnado debe pensar.                      Consigo llevarán una <i>tablet</i> que les posibilitará descifrar los códigos QR, así como anotar todo lo necesario para recordar sus pensamientos clave.                      Los distintos grupos recorrerán las balizas según el orden establecido, aunque este será diferente para cada equipo.</p> <p><b>Reflexión Final y Puesta en Común</b>                      Se reflexionará sobre los anuncios visionados y los pensamientos apuntados por el alumnado en relación con las preguntas encontradas en cada código QR.                      Finalmente, el alumnado realizará de manera individual un cuestionario en que reflejará si ha logrado o no los objetivos conceptuales de la sesión - Anexo 9-.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>Conceptuales</b>                      Contribuir a que el alumnado sea capaz de:                      (1) Conocer el concepto de diversidad corporal.                      (2) Aprender que los medios de comunicación no muestran la realidad de la diversidad corporal existente.                      (3) Comprender que los medios de comunicación otorgan preferencia a los cuerpos delgados y musculados estableciéndolos como ideales corporales.</p> <p><b>Procedimentales</b>                      Contribuir a que el alumnado sea capaz de:                      (1) Aprender a trabajar en equipo.                      (2) Aprender a orientarse con un mapa foto orientativo.</p> <p><b>Actitudinales</b>                      Contribuir a que el alumnado sea capaz de:                      (1) Desarrollar una actitud crítica que le permita protegerse de la irrealidad corporal que presentan los medios de comunicación.                      (2) Aceptar y valorar la diversidad corporal.                      (3) Asumir las responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas.                      (4) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder las balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Conceptuales</b>                      (1) Concepto de diversidad corporal.                      (2) Los medios de comunicación como difusores de cuerpos delgados y musculados como cuerpos ideales y perfectos.                      (3) Los medios de comunicación como medios fallidos de difusión de la diversidad corporal real existente.</p>

TFG: Educar en la imagen corporal

	<p><b>Procedimentales</b></p> <p>(1) Trabajo en equipo.  (2) Orientación con mapas foto orientativos.</p> <p><b>Actitudinales</b></p> <p>(1) Actitud crítica ante la irrealidad corporal que presentan los medios de comunicación.  (2) Aceptación y valoración de la diversidad corporal.  (3) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas.  (4) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido.</p>
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	<p><b>Materiales -Anexo 10-</b></p> <p>(1) 11 códigos QR.  (2) 4 mapas foto orientativos.</p> <p><b>Recursos</b></p> <p>(1) Materiales: rotuladores, bolígrafos, plastificador, carpetas para plastificar, impresora, folios y sobres, programas informáticos, creador de códigos QR y <i>Google Maps</i>.  (2) Humanos: maestro de Educación Física, maestra en prácticas y alumnado.  (3) Espaciales: La Alameda.</p>
<b>AGRUPACIONES</b>	* Se añade una nueva responsabilidad con respecto a la anterior sesión: el portador de la <i>tablet</i> .
<b>ESTÁNDARES</b>	<p><b>Saber</b></p> <p>(1) Conocen y aceptan la diversidad corporal.  (2) Expresan su comprensión acerca de que los medios de comunicación no muestran la realidad de la diversidad corporal existente.  (3) Reconocen que los medios de comunicación otorgan preferencia a los cuerpos delgados y musculados estableciéndolos como ideales corporales.</p> <p><b>Saber hacer</b></p> <p>(1) Observan que los medios de comunicación no muestran la realidad de la diversidad corporal existente tras escanear los códigos QR y visualizar y reflexionar sobre los anuncios que se les presentan.  (2) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.  (3) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.  (4) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.  (5) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.  (6) Mantienen una agrupación constante.  (7) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.  (8) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.  (9) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.  (10) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.  (11) Encuentran las balizas sin dificultad.  (12) Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.  (13) Juegan limpio.</p>

	<p><b>Saber ser</b></p> <p>(1) Adoptan una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>(2) Respetan su realidad corporal y la diversidad de realidades corporales entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>(3) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<p><b>Saber y saber ser</b> Ficha de registro de la observación en forma de cuestionario durante la asamblea final -Anexo 9-.</p> <p><b>Saber hacer</b> Hoja de registro de la observación en forma de ficha de seguimiento grupal por parte de la maestra durante toda la sesión -Anexo 11-.</p> <p><b>Saber ser</b> Hoja de registro de la observación en forma de lista de control por parte de la maestra durante toda la sesión -Anexo 12-.</p>

<b>SESIÓN 4</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Presentación</b> Recuerdo de los conceptos trabajados en las sesiones anteriores. Explicación de la actividad y de los conceptos propios de la sesión.</p> <p><b>Momento de Actividad Motriz</b> Los cuatro equipos de discentes, con ayuda de un mapa foto orientativo, deberán localizar las balizas escondidas por el centro escolar. Estas contendrán pinturas y papel continuo a excepción de la primera baliza que contendrá las instrucciones del juego. Con ello, cada grupo deberá dibujar la silueta del compañero o compañera que se indique en cada baliza y reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿se parece tu silueta a la silueta de tus compañeros y/o compañeras?, ¿en qué se parece o en qué se diferencia?, ¿te sientes bien o te sientes mal por ello?</p> <p>Los distintos grupos recorrerán las balizas según el orden establecido, aunque este será diferente para cada equipo.</p> <p><b>Reflexión Final y Puesta en Común</b> Se reflexionará sobre las preguntas que se debían pensar, así como se hará referencia al funcionamiento de la sesión en lo que se refiere al trabajo en equipo y la búsqueda de balizas. Finalmente, el alumnado responderá a un cuestionario individual en que reflejará si ha logrado o no los objetivos conceptuales de la sesión.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>Conceptuales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Conocer las diferencias existentes entre su cuerpo y el de sus compañeros y/o compañeras. (2) Comprender que unos cuerpos u otros no son mejores o peores por ser de una forma u otra, simplemente, son diferentes.</p> <p><b>Procedimentales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Aprender a trabajar en equipo. (2) Aprender a orientarse con un mapa foto orientativo.</p> <p><b>Actitudinales</b></p>

	<p>Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Ser consciente de su cuerpo y las peculiaridades que le caracterizan.</li> <li>(2) Aceptar y valorar las peculiaridades que identifican su cuerpo.</li> <li>(3) Asumir las responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas.</li> <li>(4) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder las balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</li> </ol>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Conceptuales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Concepto de diversidad corporal</li> <li>(2) Las diferencias corporales nos hacen únicos y no peores.</li> </ol> <p><b>Procedimentales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Trabajo en equipo.</li> <li>(2) Orientación con mapas foto orientativos.</li> </ol> <p><b>Actitudinales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Conciencia de las características propias de su cuerpo.</li> <li>(2) Aceptación y valoración de las peculiaridades corporales que les identifican.</li> <li>(3) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas.</li> <li>(4) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido.</li> </ol>
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	<p><b>Materiales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 25 pinturas.</li> <li>(2) 25 trozos de papel continuo.</li> <li>(3) 5 sobres.</li> <li>(4) 4 mapas.</li> <li>(5) 5 cajas.</li> </ol> <p><b>Recursos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Materiales: rotuladores, bolígrafos, plastificador, carpetas para plastificar, impresora, folios y sobres, programas informáticos y <i>Google Maps</i>.</li> <li>(2) Humanos: maestro de Educación Física, maestra en prácticas y alumnado.</li> <li>(3) Espaciales: CEIP Agapito Marazuela.</li> </ol>
<b>AGRUPACIONES</b>	<p>*Se elimina una responsabilidad con respecto a la anterior sesión: el portador de la <i>tablet</i>. Se añade una nueva responsabilidad: el dibujante de siluetas.</p>
<b>ESTÁNDARES</b>	<p><b>Saber</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Conocen las diferencias entre sus cuerpos y el de sus compañeros y compañeras.</li> </ol> <p><b>Saber hacer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Averiguan las peculiaridades corporales de cada uno de ellos y ellas tras comparar las siluetas corporales dibujadas en el papel continuo.</li> <li>(2) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</li> <li>(3) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.</li> <li>(4) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.</li> <li>(5) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.</li> </ol>

	<p>(6) Mantienen una agrupación constante.                  (7) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.                  (8) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.                  (9) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.                  (10) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.                  (11) Encuentran las balizas sin dificultad.                  (12) Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.                  (13) Juegan limpio.</p> <p><b>Saber ser</b>                  (1) Muestran aceptar y valorar las peculiaridades corporales.                  (2) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<p><b>Saber y saber ser</b>                  Ficha de registro de la observación en forma de cuestionario durante la asamblea final con apoyo del mural.</p> <p><b>Saber hacer</b>                  Hoja de registro de la observación en forma de ficha de seguimiento grupal por parte de la maestra durante toda la sesión.</p> <p><b>Saber ser</b>                  Hoja de registro de la observación en forma de lista de control por parte de la maestra durante toda la sesión.</p>

<b>SESIÓN 5</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Presentación</b>                  Recuerdo de los conceptos trabajados en las sesiones anteriores.                  Explicación de la actividad y de los conceptos propios de la sesión.</p> <p><b>Momento de Actividad Motriz</b>                  Los cuatro equipos de discentes, con ayuda de un mapa foto orientativo, deberán localizar las balizas escondidas por el centro escolar. Estas contendrán imágenes individuales de cada uno de los alumnos y alumnas.                  Los distintos grupos recorrerán las balizas según el orden establecido, aunque este será diferente para cada equipo.</p> <p><b>Reflexión Final y Puesta en Común</b>                  Se procederá al intercambio de fotografías, configurando así parejas en función de quién posea la imagen de quién.                  Cada uno de los discentes, con ayuda de su compañero o compañera, deberá pegar su imagen en un mural realizado por la maestra previamente. Este mural reunirá adjetivos referidos al cuerpo -cuerpo expresivo, cuerpo inteligente, cuerpo libre, cuerpo activo, cuerpo sentido, cuerpo dispuesto-.                  Los alumnos y alumnas deben colocar su imagen debajo del adjetivo con el que se sientan más identificados.                  Posteriormente, se procederá a comentar cada una de las elecciones. También, se hará referencia al funcionamiento de la sesión en lo que se refiere al trabajo en equipo y la búsqueda de balizas.                  Finalmente, el alumnado responderá a un cuestionario individual en que reflejará si ha cumplido o no con los objetivos conceptuales de la sesión.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>Conceptuales</b>

	<p>Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <p>(1) Conocer las cualidades positivas de su cuerpo.</p> <p><b>Procedimentales</b></p> <p>Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <p>(1) Aprender a trabajar en equipo.</p> <p>(2) Aprender a orientarse con un mapa foto orientativo.</p> <p><b>Actitudinales:</b></p> <p>Contribuir a que el alumnado sea capaz de:</p> <p>(1) Ser consciente de que su cuerpo tiene características positivas por las que merece ser valorado.</p> <p>(2) Asumir las responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas.</p> <p>(3) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder las balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Conceptuales:</b></p> <p>(1) Cualidades positivas relacionadas con el cuerpo.</p> <p><b>Procedimentales</b></p> <p>(1) Trabajo en equipo.</p> <p>(2) Orientación con mapas foto orientativos.</p> <p><b>Actitudinales</b></p> <p>(1) Conciencia de las características positivas de sus cuerpos y valoración en función de ello.</p> <p>(2) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas.</p> <p>(3) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido.</p>
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	<p><b>Materiales</b></p> <p>(1) 20 fotografías.</p> <p>(2) 24 sobres.</p> <p>(3) 4 mapas.</p> <p>(4) Mural.</p> <p><b>Recursos</b></p> <p>(1) Materiales: rotuladores, bolígrafos, cartulina, plastificador, carpetas para plastificar, impresora, folios y sobres, programas informáticos y <i>Google Maps</i>.</p> <p>(2) Humanos: maestro de Educación Física, maestra en prácticas y alumnado.</p> <p>(3) Espaciales: CEIP Agapito Marazuela.</p>
<b>AGRUPACIONES</b>	*Se elimina la responsabilidad del dibujante.
<b>ESTÁNDARES</b>	<p><b>Saber</b></p> <p>(1) Conocen las características positivas de sus cuerpos.</p> <p><b>Saber hacer</b></p> <p>(1) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>(2) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.</p>

	<p>(3) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.                  (4) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.                  (5) Mantienen una agrupación constante.                  (6) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.                  (7) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.                  (8) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.                  (9) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.                  (10) Encuentran las balizas sin dificultad.                  (11) Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.                  (12) Juegan limpio.</p> <p><b>Saber ser</b>                  (1) Muestran ser conscientes de las características positivas de su cuerpo y de la valía que tiene.                  (2) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<p><b>Saber y saber ser</b>                  Ficha de registro de la observación en forma de cuestionario durante la asamblea final.</p> <p><b>Saber hacer</b>                  Hoja de registro de la observación en forma de ficha de seguimiento grupal por parte de la maestra durante toda la sesión.</p> <p><b>Saber ser</b>                  Hoja de registro de la observación en forma de lista de control por parte de la maestra durante toda la sesión.</p>

<b>SESIÓN 6</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Presentación</b>                  Recuerdo de los conceptos trabajados en las sesiones anteriores.                  Explicación de la actividad y de los conceptos propios de la sesión.</p> <p><b>Momento de Actividad Motriz</b>                  Los cuatro equipos de discentes deberán esconder y situar en un mapa foto orientativo adjetivos calificativos positivos dirigidos a los miembros de un equipo distinto que les haya tocado. Diseñarán tantas balizas como alumnos y alumnas conformen el grupo al que se dirigen.                  Los distintos grupos establecerán un orden de procedimiento que el equipo que debe buscar las balizas debe seguir. Todos los grupos situarán y encontrarán balizas.</p> <p><b>Reflexión Final y Puesta en Común</b>                  Se reflexionará sobre los sentimientos experimentados en lo que se refiere al ser protagonistas de la actividad y al encuentro de los adjetivos positivos diseñados por sus compañeros y compañeras. Todos y cada uno de los alumnos y alumnas expresarán lo que han sentido, a menos que no quieran hacerlo. También, se hará referencia al funcionamiento de la sesión en lo que se refiere al trabajo en equipo y la búsqueda de balizas.                  Finalmente, el alumnado responderá a un cuestionario individual final que permitirá a la maestra comprobar la efectividad de la sesión, así como evidenciar los aprendizajes obtenidos por los aprendices a lo largo de todas las sesiones realizadas.</p>

<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>Conceptuales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Conocer las cualidades positivas que sus compañeros y compañeras otorgan a su persona.</p> <p><b>Procedimentales</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Aprender a trabajar en equipo. (2) Aprender a orientarse con un mapa foto orientativo.</p> <p><b>Actitudinales:</b> Contribuir a que el alumnado sea capaz de: (1) Ser consciente, gracias a la ayuda de sus compañeros y compañeras, de que su persona posee características positivas por las que merece ser valorada. (2) Asumir las responsabilidades individuales dentro del equipo y respetar las normas de rotación establecidas. (3) Respetar el material de la actividad, no modificar, robar, esconder las balizas o conllevar un orden de consecución distinto al establecido.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Conceptuales:</b> (1) Cualidades positivas relacionadas con la persona y otorgadas por otros.</p> <p><b>Procedimentales</b> (1) Trabajo en equipo (2) Orientación con mapas foto orientativos.</p> <p><b>Actitudinales</b> (1) Conciencia de las características positivas de su persona y valoración en función de ello. (2) Asunción de responsabilidades individuales dentro del equipo y respeto por las normas de rotación establecidas. (3) Respeto por el material de la actividad, no modificación, robo de balizas, ni realización de un orden distinto al establecido.</p>
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	<p><b>Materiales</b> (1) 20 folios (2) 24 sobres. (3) 4 mapas.</p> <p><b>Recursos</b> (1) Materiales: rotuladores, bolígrafos, cartulina, plastificador, carpetas para plastificar, impresora, folios y sobres, programas informáticos y <i>Google Maps</i>. (2) Humanos: maestro de Educación Física, maestra en prácticas y alumnado. (3) Espaciales: CEIP Agapito Marazuela.</p>
<b>AGRUPACIONES</b>	*
<b>ESTÁNDARES</b>	<p><b>Saber</b> (1) Conocen las características propias de su persona.</p> <p><b>Saber hacer</b> (1) Averiguan las características positivas de su persona.</p>

TFG: Educar en la imagen corporal

	<p>(2) Utilizan estrategias adecuadas para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>(3) Realizan juegos y actividades de pistas a través de la orientación.</p> <p>(4) Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas.</p> <p>(5) Participan todos los miembros del equipo en la búsqueda de las balizas.</p> <p>(6) Mantienen una agrupación constante.</p> <p>(7) Tienen en cuenta las decisiones, ideas y necesidades de todos los miembros del grupo.</p> <p>(8) Resuelven los conflictos existentes de manera autónoma.</p> <p>(9) Orientan correctamente el mapa foto orientativo.</p> <p>(10) Reconocen dónde están, dónde quieren ir y cómo deben ir.</p> <p>(11) Encuentran las balizas sin dificultad.</p> <p>(12) Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido.</p> <p>(13) Juegan limpio.</p> <p><b>Saber ser</b></p> <p>(1) Muestran ser conscientes de que su persona tiene características positivas por las que merece ser valorada.</p> <p>(2) Muestran buena disposición para trabajar en grupo y solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
<p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>Saber y saber ser</b> Ficha de registro de la observación en forma de cuestionario durante la asamblea final.</p> <p><b>Saber hacer</b> Hoja de registro de la observación en forma de ficha de seguimiento grupal por parte de la maestra durante toda la sesión.</p> <p><b>Saber ser</b> Hoja de registro de la observación en forma de lista de control por parte de la maestra durante toda la sesión.</p>

Fuente: Elaboración propia

### 6.8. Distribución horaria

La propuesta de intervención está conformada por seis sesiones de las cuáles sólo las tres primeras han sido puestas en práctica, debido a cuestiones demandadas por el maestro titular de la asignatura. Aun así, en la tabla 5 se expone el momento de realización de las sesiones llevadas a cabo, junto con la duración de las mismas y se añade el momento y la duración que podrían haber sido para las sesiones no emprendidas. La propuesta de intervención en su conjunto tendría una duración de tres semanas e incluiría sesiones de noventa minutos.

Tabla 5:

*Horario*

	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6
<b>MOMENTO DE REALIZACIÓN</b>	9 de mayo	10 de mayo	16 de mayo	17 de mayo	23 de mayo	24 de mayo
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	1 h y 30 min					

Fuente: Elaboración propia.

### 6.9. Estructura general de las sesiones

La estructura de la sesión elegida pretende alejarse de aquellos planteamientos de sesión tradicionales divididos en “Calentamiento”, “Parte Principal” y “Vuelta a la Calma”, en tanto que promueven una Educación Física basada en modelos de entrenamiento físico-deportivos en los que prevalece la fisiología del aprendiz. Sin embargo, los objetivos de la intervención aquí mostrada son educativos y por ello se pretende influir en todas las potencialidades del discente -afectivas, motoras, cognitivas, sociales...- y dar lugar a situaciones y procesos de enseñanza-aprendizaje verdaderos y globalizadores. De lo contrario, los objetivos del estudio planteado no podrían lograrse. Así, la estructura de sesión elegida está constituida por tres partes: (1) Presentación, (2) Momento de Actividad Motriz y (3) Reflexión Final y Puesta en Común (Santos y Martínez, 1998, citados por López Pastor et al., 2001).

### 6.10. Recursos

Los recursos utilizados durante todas las sesiones han sido clasificados en recursos materiales, humanos y espaciales. En la tabla 6 pueden observarse los mismos. Para la clasificación de los materiales se ha tenido en cuenta la categorización realizada por Díaz Lucea (1996) con el fin de ofrecer la información de la manera más clarificada posible.

Tabla 6:  
Recursos

<b>RECURSOS</b>	
<b>MATERIALES</b>	-Equipamiento del alumnado: (1) vestimenta deportiva y útiles de aseo, (2) vestimenta y complementos a prueba de agua. -De soporte al profesor: (1) ficha de seguimiento grupal, (2) Lista de control grupal. Audiovisual, digital e informático: (1) <i>tablets</i> para el alumnado, (2) programas informáticos usados para crear los materiales de las sesiones: Word, editor de imágenes, <i>Google Maps</i> y creador de códigos QR, (3) impresora, (4) ordenador, (5) plastificadora. -Creado o materializado: (1) figuras de Colling, (2) preguntas del cuestionario BSQ, (3) códigos QR, (4) papel continuo, (5) fotografías, (6) cuestionarios, (7) mapas foto orientativos, (8) sobres plastificados, (9) mural de cartulina, (10) rotuladores, (11) folios, (12) tijeras, (13) bolígrafos.
<b>HUMANOS</b>	(1) Alumnado. (2) Tutor de prácticas del área de Educación Física. (3) Alumna de prácticas.
<b>ESPACIALES</b>	(1) CEIP Agapito Marazuela: centro, recreo y alrededores. (2) La Pradera del Hospital.

Fuente: Elaboración propia a través de Díaz Lucea (1996).

### 6.11. Atención a la diversidad

El área de Educación Física reúne grandes posibilidades para permitir y fomentar una buena integración de los alumnos y alumnas con NEE, así como para atender a la individualidad que caracteriza a cada uno de los discentes. Es decir, es una buena disciplina para atender a la diversidad., por ello se pretende lograr el cumplimiento de los principios que conforman la Constitución Española que explican la necesidad de ofrecer a todo el alumnado una educación de calidad, que no promueva discriminaciones y posibilite su desarrollo integral. La propuesta de intervención planteada ha sido diseñada y puesta en práctica bajo este criterio (López-Pastor, Pérez-Pueyo, Monjas, 2007).

De forma global, las necesidades requeridas por nuestro alumnado fueron cubiertas a través de proponer objetivos, contenidos, criterios y estándares asequibles para todo el alumnado, así como mediante la adopción de un tipo de metodología participativa, inclusiva y motivadora y de estilos de enseñanza participativos basados en grupos reducidos y el trabajo parcelado. También se ha actuado siempre bajo el principio de discriminación positiva tanto con alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo como con alumnos y alumnas sin necesidades de este estilo.

De forma concreta, y a lo largo de todas las sesiones, como así se indica en el apartado de la temporalización, se han conformado agrupaciones estratégicas, compensatorias, heterogéneas, previas y con diferentes responsabilidades rotativas -

responsable que garantiza funcionamiento de grupo, portador del material de las balizas, portador del mapa, portador de la *tablet* y dibujante- con el fin, principalmente, de garantizar y ayudar a los alumnos que más lo necesitaban a practicar las sesiones y cumplir con los objetivos planeados. Esta adaptación fue suficiente para atender las necesidades del alumnado con deficiencia visual. En el caso del alumnado con TDAH, también necesitaba que la información que se le proporcionara fuese dividida, clara, sencilla y escueta, aunque finalmente se actuó así con todo el grupo clase. También, la supervisión del mismo fue constante, procediéndose de la misma manera con el alumno que presenta síndrome de Asperger, quien además necesitaba asumir siempre una responsabilidad que le permitiese sentirse importante dentro del grupo al que pertenecía.

### **6.12. Evaluación**

La evaluación llevada a cabo tras la propuesta de intervención ha tenido un carácter formativo, puesto que se ha recogido información no solo al finalizar las sesiones o la intervención, sino a lo largo de todo el proceso de la misma a través de diferentes instrumentos, mencionados con anterioridad, que nos han ayudado a conformar los resultados y las conclusiones de la propuesta, así como a comprobar el logro de los objetivos por parte del alumnado.

El tipo de evaluación llevada a cabo ha sido **continua**, pues la maestra ha podido seguir el proceso de aprendizaje e incidir en el mismo tras realizar correcciones y aportar refuerzos necesarios tanto en el Momento de Actividad Motriz como en la Reflexión Final y la Puesta en Común; y **final**, en tanto que se ha decidido sobre la consecución de los objetivos del proyecto y de los resultados obtenidos mediante el mismo, así como se ha considerado el logro de los objetivos por parte del alumnado. La técnica empleada para evaluar al alumnado ha sido la heteroevaluación, en tanto que la maestra ha recogido información sobre los discentes a través de cuestionarios para valorar el *saber*, fichas de seguimiento grupal para estimar el *saber hacer* y listas de control grupal para apreciar el *saber ser*. Los mismos instrumentos han servido para hallar los resultados y las conclusiones del estudio realizado (Pérez-Báez, 2011).

## 7. RESULTADOS

La mayoría de los objetivos didácticos que se han analizado para conformar los resultados han sido logrados con éxito. No obstante, se observan determinados objetivos conceptuales y actitudinales, los cuales se especifican a continuación, que no han sido aprendidos por todos los discentes, siendo solo una minoría los que sí reflejan haberlo hecho. También conviene aclarar que los objetivos didácticos que a continuación no han sido resueltos, pero que sí aparecen en el apartado que les corresponde, es debido a la imposibilidad de poner en práctica las sesiones que nos permitirían contribuir al logro de los mismos.

Mediante la intervención didáctica realizada se ha conseguido lograr que todos los alumnos y las alumnas participantes comprendan qué es la imagen corporal tras identificar su IMC, la imagen corporal percibida y la imagen corporal ideal -Anexo 1-. También comprenden el concepto de insatisfacción corporal tras identificar actitudes y comportamientos insalubres, derivados de esta cuestión, con los que no se sienten identificados en su mayoría, pues la suma de la puntuación total obtenida en el cuestionario BSQ nunca es igual o superior a 19, correspondiendo con ninguna preocupación por la imagen, excepto en un caso que supera los 33 puntos, correspondiendo con una marcada preocupación por la imagen corporal -Anexo 5-.

Sin embargo, no manifiestan entender el concepto de diversidad corporal de forma directa, pues en el momento en que se les pregunta por su definición, los alumnos responden “Sí, la he comprendido porque lo ha explicado muy bien” o “Sí la he comprendido, porque me he quedado con la idea”, entre otros comentarios similares. Sin embargo, en su mayoría, sí responden a otras preguntas en que reflejan ser conscientes de la diversidad corporal ya que explican que los cuerpos que ven en televisión “siempre son musculosos”, que los medios de comunicación “siempre eligen a los más fuertes” o que “en todas las imágenes aparecen las personas musculosas y delgadas”. Añaden que los medios de comunicación deberían mostrar otros cuerpos diferentes a los delgados y musculosos, “porque los gorditos también se lo merecen”, “porque los gorditos también son personas”, “porque todos los cuerpos tienen derecho a salir en los medios de comunicación” o “porque todos tienen el mismo valor”. Así, también demuestran entender que los medios de comunicación no muestran la auténtica diversidad corporal existente y que otorgan preferencia a los cuerpos delgados y musculados estableciéndolos como ideales de belleza.

En lo que respecta a los objetivos procedimentales, se advierte cierta mejora entre la primera y última clase en relación con el trabajo en grupo, aunque en ningún momento fue deficiente, reflejándose todo ello en un aumento de la puntuación registrada en las fichas de seguimiento grupal de cada sesión -Anexo 3,7 y 11-. A medida que la intervención avanzó, el grupo demostró actuar progresivamente más unido, ayudarse más, tener en cuenta las ideas de los compañeros y las compañeras y resolver conflictos por sí solos; aunque la presencia de líderes siempre fue registrada con la máxima puntuación existente, en tanto que fue constante. Por otro lado, no se anotó ninguna dificultad en el ejercicio de orientación ni en el uso de los mapas foto-orientativos, los discentes sabían dónde estaban, dónde querían ir y cómo debían ir. Este hecho facilitó la búsqueda y el encuentro de las balizas en el tiempo estimado.

Por último, los objetivos actitudinales. El alumnado sí consiguió ser consciente de si percibía o no su cuerpo como realmente es tras identificar su imagen corporal percibida, mediante las figuras de Colling, hallar su IMC y analizar los datos con la tabla interpretativa de la hoja de registro de la sesión 1 -Anexo 1-. También demostró ser consciente de sentirse satisfecho o no con su cuerpo o si se preocupaba o no por el mismo mediante responder al cuestionario BSQ, sumar las puntuaciones y analizarlas con la tabla interpretativa de la hoja de registro de la sesión número 2 -Anexo 5-.

Asimismo, se recogen puntuaciones positivas a través de las listas de control grupal de cada sesión -Anexo 4,8 y 12-, que demuestran que el grupo clase alcanzó responsabilidades individuales de equipo, respetó las normas de rotación establecidas, así como el material de la actividad y no modificó, robó, escondió balizas o conllevó un orden de consecución distinto al establecido. No obstante, la hoja de registro de la sesión tres -Anexo 9- no refleja que la totalidad del alumnado haya logrado aceptar y valorar la diversidad corporal, pues la mayoría de las respuestas dejan entrever que aprecian más los cuerpos delgados, tras explicar que les gustaría tener los cuerpos de su mismo sexo que reflejan los medios de comunicación “porque tienen el cuerpo muy sano”, “porque son guapos”, “porque me gustan mucho” o “porque hacen mucho ejercicio”. Sin embargo, una minoría explica que “cada uno es como es”.

Ahora bien, también es cierto que queda inscrito en la misma hoja de registro que la mayoría de los discentes creen que los cuerpos gordos deberían tener el mismo derecho a aparecer en los medios de comunicación porque “se merecen una oportunidad” o porque “todos somos iguales” frente a una minoría que estima como

peores, insanos y de poca calidad este tipo de cuerpos cuando explican que “no son perfectos”, “no valen como cuerpos ideales” las personas “se reirían de ellos” y “comprarían menos cosas”.

## 8. CONCLUSIONES

La intervención educativa llevada a cabo en el CEIP Agapito Marazuela con el curso de cuarto de Primaria ha permitido averiguar todos los datos que se pretendían recoger durante las dos primeras sesiones. Por el contrario, no se ha logrado desarrollar en la totalidad del alumnado una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios, ni lograr los objetivos establecidos para las tres últimas sesiones, que no pudieron ser puestas en práctica.

Por un lado, mediante la realización del presente proyecto se ha logrado conocer algunos elementos que contribuyen a definir la imagen corporal como son: la imagen corporal real, percibida e ideal, la insatisfacción corporal, la diversidad corporal, el autoconcepto y la autoestima; tras una búsqueda bibliográfica que queda reflejada en el marco teórico de este trabajo. Las mismas cuestiones han quedado reflejadas en cada una de las sesiones que conforman la intervención para así ayudar al alumnado a saber sobre la imagen corporal y mejorarla en caso de que fuese necesario.

Mediante la puesta en práctica de la intervención planteada, se ha podido comprobar que sí concurren diferencias entre la imagen corporal percibida de los aprendices y la imagen corporal real, pues la mayoría de niños y niñas se perciben con un IMC superior al que realmente poseen, siendo menor el número de aprendices que se perciben como realmente son. Sorprendentemente, la mayoría de los estudiantes no tienen ideales corporales que difieran de su imagen corporal real en tanto la mayoría de ellos consideran que su figura ideal es la figura que tienen y que perciben de sí mismos, mientras que una minoría desea poseer una silueta menor y dos alumnos dicen querer poseer una imagen mayor.

Por otro lado, se observa el hecho de que los alumnos y las alumnas que percibían como figura ideal una silueta diferente a la suya, no necesariamente se preocupan por su imagen corporal de forma insana ni tampoco adoptan actitudes o comportamientos extraños derivados de la insatisfacción corporal. Se descubre así que la mayoría de estudiantes, a excepción de una niña, no adopta actitudes y comportamientos extraños derivados de su insatisfacción corporal.

Por último, la gran afección por parte los medios de comunicación con respecto a los ideales corporales basados en la pro-delgadez o los cuerpos musculados influencia y el corto tiempo de trabajo sobre dicha cuestión impiden que la intervención pueda concluir con el desarrollo de una actitud crítica ante las modas corporales por parte de un número significativo de discentes.

## **9. ALCANZE DEL TRABAJO Y LÍNEAS FUTURAS**

Para finalizar, en el apartado presente se exponen los puntos fuertes del trabajo, así como las posibles mejoras de este. Por un lado, ha sido favorecedor para la propuesta planteada el hecho de que el alumnado con que se llevó a cabo la misma hubiese trabajado previamente la salud en el aula y poseyese conocimientos, aunque leves, sobre la imagen corporal. Sin embargo, este asunto no había sido nunca trabajado desde el área de Educación Física, razón por la que la intervención resultó novedosa, además de curiosa por tratar el estudio de la imagen corporal de forma distinta a la habitual, a través de la orientación. Los materiales diseñados y el uso de las TIC también resultaron muy motivantes a los discentes y les invitó a participar con ganas e ilusión, favoreciendo la marcha de cada una de las sesiones emprendidas.

Por otro lado, y para lograr unos resultados que promuevan cambios en las mentalidades de los aprendices, cabría llevar a cabo las sesiones que no se permitieron poner en práctica. También, sería interesante que cada sesión se practicase en un lugar distinto, con una dificultad progresiva de menor a mayor, que posibilite al alumnado mejorar sus habilidades orientativas en entornos diferentes. Incluso, alguna de las sesiones podría haber fomentado la participación de las familias para despertar en las mismas cierta conciencia acerca de la imagen corporal y constituir así un respaldo que continuase promoviendo la reflexión sobre la misma en los discentes desde su ámbito familiar.

Por último, me gustaría aclarar el disfrute que hemos sentido tras diseñar y poner en prácticas sesiones que, a través del movimiento, han promovido aprendizajes que se consideran totalmente necesarios ante la sociedad en la que nos encontramos y ofrecer, de esta manera, una garantía a los niños y las niñas de que en un futuro podrán protegerse de las insanas demandas que la sociedad les impone.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. V., Gómez, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Int J Clin Health Psychol*, 3(1), 9-21. Recuperado de [https://aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-57.pdf](https://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-57.pdf)
- Alvarado-Steller, V. y Sancho-Bermúdez, K. (2001). La belleza del cuerpo femenino. *Wimb lu*, 6(1), 9-21. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3988978>
- Álvarez del Villar, C. (1992). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. España: Gymnos.
- American Psychiatric Association (2016). *Manuel diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. 5º ed. Barcelona: Masson. En Weinstein, M. (2018). *Trastornos alimentarios y de la ingesta de alimentos*. Recuperado de [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/616\\_psicofarmacologia/material/trastornos\\_conducta\\_alimentaria.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616_psicofarmacologia/material/trastornos_conducta_alimentaria.pdf)
- Baile-Ayensa, J.I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián*, 2, 1-25. Recuperado de [http://www.unedtudela.es/archivos\\_publicos/qweb\\_paginas/4469/revista2articulo3.pdf](http://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf)
- Barbero-González, J.I. (2010). La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física. *Educación física y deporte*, 29, 9-29. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3387/3150>
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=fs0717-92272010000500007](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=fs0717-92272010000500007)
- Berganza, R. y Del Hoyo Hurtado, M. (2006). La mujer y el hombre en la publicidad televisiva: imágenes y estereotipos. *Revista de estudios y comunicación*, 21, 161-175. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2238771>

- Casillas-Estrella, M., Montaña-Castrejón, N., Reyes-Velázquez, V. y Jiménez-Cruz, A. (2006). A mayor IMC mayor grado de insatisfacción de la imagen corporal. *Revista Biomédica*, 17, 243-249. Recuperado de <http://www.revbiomed.uady.mx/pdf/rb061742.pdf>
- Castillo, E. (2002). La tiranía de la belleza, un problema educativo hoy: la estética del cuerpo como valor y como problema. *Teor educar*, 14, 185-206. Recuperado de [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/71957/1/La\\_tirania\\_de\\_la\\_belleza%2C\\_un\\_problema\\_ed.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/71957/1/La_tirania_de_la_belleza%2C_un_problema_ed.pdf)
- Catunda, R., Marqués, A., y Juanuario, C. (2017). Perception of body image in teenagers in physical education clases. *Motricidade*, 13, 91-99 Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v13s1/v13s1a13.pdf>
- Constitución Española (1978) Recuperado de <https://www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>
- Contreras-Jordán, O. R., Gil-Madróna, P., García-López, L. M., Fernández-Bustos, J. G. y Pastor-Vicedo, J. C. (2012). Incidencia de un programa de Educación Física en la percepción de la propia imagen corporal. *Revista de Educación*, 357, 281-303. Recuperado de [http://www.revistaeducacion.mec.es/re357/re357\\_13.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re357/re357_13.pdf)
- Delgado-Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 28, 240-247. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5147786.pdf>
- Devís, J. (2001). *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy, España: Marfil.
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Devís, J. y 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, 71- 86. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/293>
- Díaz Lucea, J. (1996). Los recursos y materiales didácticos en Educación Física. *Educación Física y deportes*, 43, 42-54 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=296386>
- Esteban, M. L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. España, Barcelona: Ediciones Bellaterra.

- Fernández-Casas, I. (2003). *La nueva epidemia del culto al cuerpo: Anorexia, Vigorexia, Bulimia y otros trastornos. Prevención desde la familia y escuela*. Recuperado de [https://www.madrimasd.org/cienciaysociedad/ateneo/dossier/alimentos\\_funcionales/navarra/inam.htm](https://www.madrimasd.org/cienciaysociedad/ateneo/dossier/alimentos_funcionales/navarra/inam.htm)
- Fernandez-Río, J., Calderón, J. Hortigüela-Alcalá, D. Pérez-Pueyo, A. y Aznar-Cebamanos, M. (2016). Modelos Pedagógicos en Educación Física. *REEFD*, 413, 55-75.
- Gerhman, C. A., Hovell, M. F., Sallis, J. F. y Keating, K. (2006). The effects of a physical activity and nutrition intervention on body dissatisfaction, drive for thinness, and weight concerns in pre-adolescents. *Body image*, 3, 345-351. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18089238>
- Goñi, A., Esnaola, I., Ruiz de Azua, S., Rodríguez, A., Zulaika, L. M. (2003). Autoconcepto físico y desarrollo personal: Perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 15, 7-62. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/175/17515081003/>
- Guía docente de Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria (2019).
- Heredia, N. y Espejo, G. (2009). Historia de la belleza. *Acta de otorrinolaringología & cirugía de Cabeza a Cuello*, 37(1), 31-46. Recuperado de <https://acorl.org.co/articulos/141211124149.pdf>
- Hernández, A. A., Mancilla-Díaz, J. M., Álvarez-Rayón, G. L., Ortega-Luyando, M., Larios-López, M., y Martínez-Guerrero, J. I. (2013). Edad, consciencia e interiorización del ideal corporal como predictores de insatisfacción y conductas alimentarias anómalas. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 121-133. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v22n1/v22n1a09.pdf>
- Heyman, D. (Productor), Columbus, C. (Productor) Radcliffe, M. (Productor) Barron. D. (Productor) y Rowling, J. K. (Productor), Columbus, C. (Director), Cuarón, A. (Director), Newell, M. (Director) y Yates, D. (Director). (2001). *Harry Potter y la piedra filosofal* [Película]. Reino Unido: Heyday Films y Warner Bros.
- Khan, A. N., Khalid, S., Khan, H. I. & Jabeen, M. (2011). Impact on today's media on university student's body image in Pakistan: a conservative, developing, country's perspective. *BMC Public Health*, 11(379), 1-8.

- Koblenzer C. (2003). Psychosocial aspects of beauty: How and why to look good. *Clin Dermatol*, 21(6), 473-5. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738081X03001123>
- León-González, M. P., González-Martí, I., y Contreras-Jordan, O. R. (2017). Programas de intervención para la mejora de la imagen corporal en niños de Educación Primaria. *Revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(1), 145-156. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/47cd/805d77a5b665aa81dd22e819189d7b989e89.pdf>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- López Pastor, V. (coord.) y Otros. (2001). La sesión de Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *EFDeportes*, 43. Recuperado de <https://www.ugr.es/~erivera/WebColmena/paginas/Biblioteca/Complementarias/LopezPastorSesionEF.pdf>
- López Pastor, V. M., Monjas-Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E. M., Martín Pinela, J. F., González Badiola, J., Barba Martín, J. J., Aguilar Baeza, R., González Pascual, M., Heras Bernardino, C., Martín, M. M., Manrique Arribas, J. C., Subtil Marugán, P. y Marugán García, L. (2006). La evaluación en Educación Física. Revisión de modelos tradicionales y plantamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 31-41. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwiFxZOystHdAhUEzhoKHQupCnwQFjAAegQIChAC&url=https%3A%2F%2F Dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2089241.pdf&usg=AOvVaw2IzMzNdbipBCsADU1CR83J>
- López-Guimerá, G., Levine, M. P. Sánchez-Carracedo, D. y Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13(4), 387-416. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/publication/215628834\\_Influence\\_of\\_Mass\\_Media\\_on\\_Body\\_Image\\_and\\_Eating\\_Disordered\\_Attitudes\\_and\\_Behaviors\\_in\\_Females\\_A\\_Review\\_of\\_Effects\\_and\\_Processes](https://www.researchgate.net/publication/215628834_Influence_of_Mass_Media_on_Body_Image_and_Eating_Disordered_Attitudes_and_Behaviors_in_Females_A_Review_of_Effects_and_Processes)

López-Pastor, V. M., Pérez-Brunicardi, D., Manrique-Arribas, J. C. y Monjas-Aguado, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el S. XXI. *Retos*, 29, 182-187. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464037.pdf>

López-Pastor, V., Pérez-Pueyo, A., Monjas-Aguado, R. (2007). La atención a la diversidad en el área de Educación Física. La integración del alumnado con necesidades educativas específicas, especialmente el alumnado inmigrante y de minorías étnicas. *EFDeportes*, 106. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd106/la-atencion-a-la-diversidad-en-educacion-fisica.htm>

López-Sánchez, L., Sánchez, G., F. y Díaz-Suárez, A. (2015). Efectos de un programa de actividad física en la imagen corporal de escolares con TDAH. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 135-142. Recuperado de <https://dialnet-unirioja.es.ponton.uva.es/servlet/articulo?codigo=5173600>

Lorente-Catalán, E. y Martos-García, D. (2018). *Educación Física y pedagogía crítica*. Cataluña, Valencia, España: Publicaciones de la Universidad de Valencia.

Mariscal-Rodríguez, G. L. (2013). Influencias socioculturales asociadas a la percepción corporal en niño(a)s: una revisión y análisis de la literatura. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 4(1), 58-67. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4257/425741619007.pdf>

Martín-Sánchez, J. A. (2015). *Efectos de un programa de Educación Física sobre la percepción corporal, el autoconcepto, la autoestima y la condición física en el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada, España.

Martín, M. (2002). La tiranía de la belleza en la sociedad de las representaciones. *Revista Latina de Comunicación Social*, 50, 1-17. Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2324/1/latina.pdf>

- Mccabe, M. P., Ricciardelli, L. A. y Salmon, J. (2006). Evaluation of prevention program to address body focus and negative affect among children. *Health Psychol*, 11(4), 589-598. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16769738>
- Muñoz-López, A. M. (2014). *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI* (Tesis de pregrado). Universidad de Cataluña, España. Recuperado de [https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana\\_Mar%C3%ADa\\_Muñoz\\_López.pdf](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Muñoz_López.pdf)
- Núñez-Avilés, F. (2015). *Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en Educación Primaria. Relaciones con la actividad física y el nivel de condición física en los escolares* (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.* Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2019). *La salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Ortega-Becerra, A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado del primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. (Tesis doctoral. Facultad de ciencias de la educación de Granada). Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf>
- Ortega-Cañavate, P. (2013). *Educación Física para la salud*. Barcelona, España: INDE.
- Ossorio-Lozano, D. (2003) El cuerpo social, el consumo y la Educación Física. *Efdeportes*, 60. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>
- Pastor-Vicedo, J. C., Gil-Madrona, P, Prieto-Ayuso, A. y González-Villoria, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de Educación Física: Análisis del currículum vigente. *Retos de Educación física y Deportes*, 28, 134-140. Recuperado de [https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=-+Pastor-Vicedo,+J.+C.,+Gil-Madrona,+P,+Prieto-Ayuso,+A.+y+Gonza%CC%81lez-Villoria,+S.+\(2015\).+Los+contenidos+de+salud+en+el+a%CC%81rea+de+Educa%CC%81n+Fisca:+Ana%CC%81lisis+del+curri%CC%81culum+vigente.](https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=-+Pastor-Vicedo,+J.+C.,+Gil-Madrona,+P,+Prieto-Ayuso,+A.+y+Gonza%CC%81lez-Villoria,+S.+(2015).+Los+contenidos+de+salud+en+el+a%CC%81rea+de+Educa%CC%81n+Fisca:+Ana%CC%81lisis+del+curri%CC%81culum+vigente.)

+Retos+de+Educacio%CC%81n+fi%CC%81sica+y+Deportes,+28,+134-140.&ie=UTF-8&oe=UTF-8

Paxton, S. J. (2013). Body image, eating disorder and depressive symptom outcomes following a school-based body image prevention intervention: a one year follow-up study. *School of Psychological Science, la Trobe University*. Recuperado de <https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/research-project-files/bw0223.pdf?sfvrsn=4->

Pérez-Báez, J. J. (2011). La evaluación en Educación Física. *EFDeportes*, 158. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd158/la-evaluacion-en-educacion-fisica.htm>

Pinedo, R. (2017). *Métodos de investigación*. Universidad de Valladolid.

Prieto-Bernal, H. F. (Septiembre de 1993). Educación Física y Salud. Ponencia presentada en el Seminario Taller “Colombia en Forma”, Universidad Pedagógica Nacional, pp. 1-6.

Rael-Fuster, M<sup>a</sup>. I. (2009). Educación y Sociedad. *Innovación y experiencias educativas*, 17. Recuperado de <https://bit.ly/2BP4DJh>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el Currículo básico de la Educación Primaria. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. Recuperado de <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/taxonomias/CompetenciasGeneralesGEP.pdf>

Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm, S., Borkenhagen, A. y Brahler, E. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: a population based survey. *Psychology Med*, 36 (6), 877-85.

Rodríguez-Marín, J. (1995). *Psicología de la Salud*. Madrid, España: Síntesis.

Rosen, J. C. (1995). The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive behavior therapy. *Cognitive and behavioral practice*, 2(1), 143-66. Recuperado de

<https://pdfs.semanticscholar.org/c0ff/e22c901736d3ab9a22ce9c2e8ce4a256338c.pdf>

Salaberria, K., Rodríguez, S. & Cruz, S. (2013) Percepción de la imagen corporal. *Revista de Investigación en Educación*, 11(8), 171-183. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08171183.pdf>

Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87 (2), 67-80. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwiewcij0NbhAhXbURUIHRSMDSQQFjABegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4796189.pdf&usg=AOvVaw0ocX9E2z6Yw98aOBgfB7z>

Sánchez-Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud*. España, Madrid: Biblioteca Nueva.

Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. Oxford, Londres: Kegan Paul

Sicilia-Camacho, A. y Fernández-Balboa, J. M. (2005). La otra cara de la enseñanza: la Educación Física desde una perspectiva crítica. *Cultura, ciencia y deporte*, 1(3), 13-20. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1314771>

Sikorski, C., Luppá, M., Brahler, E., König, H. H. y Riedel-Heller, S. G. (2012). Obese children, adults and senior citizens in the eyes of the general public: results of a representative study on stigma and causation of obesity. *PloS One*, 7(10). Recuperado de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0046924>

Slade, P. D. (1994). What is the body image? *Behavior research and Therapy* 32(5), 497-502. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0005796794901368>

Sohn, S. H. (2009). Body image: Impacts of media channel on Men`s and women`s comparison process and testing of Involvement Measurement. *Atlantic Journal of communication*, 17(1), 19-35. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/ab6f/7c805730cc737deb8611b36461709e34dc87.pdf>

- Tinning, R. (2001): Camisetas holgadas, reeboks, escolarización, cultura popular y cuerpos jóvenes. *Ágora*, 1, 49-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2257386>
- Tornero-Quiñones, I., Sierra-Robles, A., Carmona-Márquez, J. y Gago-Sampedro, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos*, 27, 146- 151. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34367/18546>
- Toro-Alfonso, J., Nieves, K., y Borrero, N. (2010). Cuerpo y masculinidad: Los desórdenes alimentarios en hombres. *Revista Interamericana de Psicología*, 44(2) 225- 234. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420641003>
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. España, Barcelona: Ariel.
- Toro, J. (2013). *El adolescente ante su cuerpo. Cuerpo, vestido y sexo*. España, Madrid: Ediciones Pirámide.
- Trepal, D. (1995). La educación en valores a través de la iniciación deportiva en Blázquez, D. Coord. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Zaragoza.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M. y López-Miñarro, P. A. (2013). Imagen Corporal; Revisión Bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6016.pdf>
- Vázquez, B. (2001). Los valores corporales y la educación física: hacia una reconceptualización de la EF. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1, 7-17. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2257377>
- Veiga-Nuñez, O. L. y Martínez-Gómez, D. (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Madrid: Ministerio de sanidad y consumo.
- Yugueros-Gutiérrez, D. (2017). *La Educación Física como medio para la transmisión de una imagen corporal positiva en el alumnado de segundo de Educación Primaria*. (Tesis de pregrado). Universidad de Valladolid, España.
- Zagalaz-Sánchez, M<sup>a</sup>. L. y Rodríguez-Marín, I. (2004). Distorsión de la imagen corporal en la anorexia nerviosa. Programa de prevención desde la Educación Física Escolar. *Revista Fuentes*, 6, 146-156. Recuperado de

TFG: Educar en la imagen corporal

<http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/91020/00820113000177.pdf?sequence=1>

Zamora Llorente, M. J. (2012). *El desarrollo de la autoestima en Educación Infantil* (Tesis de pregrado). Universidad Internacional de la Rioja, España. Recuperado de [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/972/2012\\_11\\_15\\_TFG\\_ESTUDIO\\_DEL\\_TRABAJO.pdf?sequence=1](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/972/2012_11_15_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1)

Zuvirie RM, Rodríguez MD. (2011). Psychophysiological reaction to exposure of thin women images in college students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2(1), 33-41. Recuperado de <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/167/185>



# TFG: Educar en la imagen corporal

**HOJA DE REGISTRO NÚMERO 1**

EQUIPO A	EQUIPO V	EQUIPO AZ.	EQUIPO N.
<b>Alumno 1: Manuela Rojas</b> IMC: 16 Figura percibida: 5 Figura ideal: 4 <i>seprende</i>	<b>Alumno 1:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 1:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 1:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:
<b>Alumno 2: Abel Jiménez</b> IMC: 16,5 (14) Figura percibida: 4 Figura ideal: 3	<b>Alumno 2:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 2:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 2:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:
<b>Alumno 3: Lucía Gómez</b> IMC: 17,2 (2) Figura percibida: 6 Figura ideal: 4	<b>Alumno 3:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 3:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 3:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:
<b>Alumno 4: Diego Sánchez</b> IMC: 16 (12) Figura percibida: 4 Figura ideal: 3	<b>Alumno 4:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 4:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 4:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:
<b>Alumno 5: Juan José</b> IMC: 12 Figura percibida: 3 Figura ideal: 5	<b>Alumno 5:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 5:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:	<b>Alumno 5:</b> IMC: Figura percibida: Figura ideal:

**Preguntas para contestar:**

- ¿Puedes calcular tu IMC? Se calcula dividiendo tu peso en kg entre tu altura al cuadrado. Por ejemplo:  $57 / 1,65^2 = 20,94$
- ¿Qué dibujo se asemeja más a la figura de tu cuerpo?
- ¿Cuál es la figura del cuerpo ideal para ti de tu mismo sexo?

## Anexo 2: materiales de la sesión 1



**Anexo 3: ficha de seguimiento grupal de la sesión 1**

**FICHA DE SEGUIMIENTO GRUPAL. SESIÓN 1 (SABER HACER)**

INDICADOR	VALOR				OBSERVACIONES
	0	1	2	3	
Escuchan las explicaciones acerca de los conceptos a trabajar en la sesión				X	Parecen comprenderlos porque además sin yo otorgar una explicación acerca de los mismos, los discentes realizaban comentarios explicativos acerca de los mismos.
Escuchan las explicaciones acerca de la actividad a realizar			X		Les cuesta concentrarse, la novedad de la actividad les influye aunque responden bien a la escucha que se reclama.
Existen conflictos en los equipos pero se resuelven			X		Algunos son resueltos por los propios alumnos. Otros tuvieron que ser mediados por los maestros y comentados en la asamblea final
Todos los miembros del equipo participan en la actividad				X	Sorprenden los alumnos con necesidades especiales pues trabajaron de forma integrada, activa y constante.
Existen líderes de grupo				X	Eran claros y los mismos que destacan en otras áreas de conocimiento o en las clases normales de Educación Física
Se tienen en cuenta las ideas y comentarios de todos los miembros del grupo			X		Lo cierto es que parecían integrar las ideas de todos los compañeros y compañeras, aunque predominaban las ideas de los líderes en algunas ocasiones
Todos los miembros del equipo van unidos		X			No todos los grupos iban unidos. Los miembros que corrían más iban adelantados y el resto más atrás en algunos momentos, sobre todo al final de la actividad. Se tuvo que insistir sobre este aspecto en varias ocasiones.

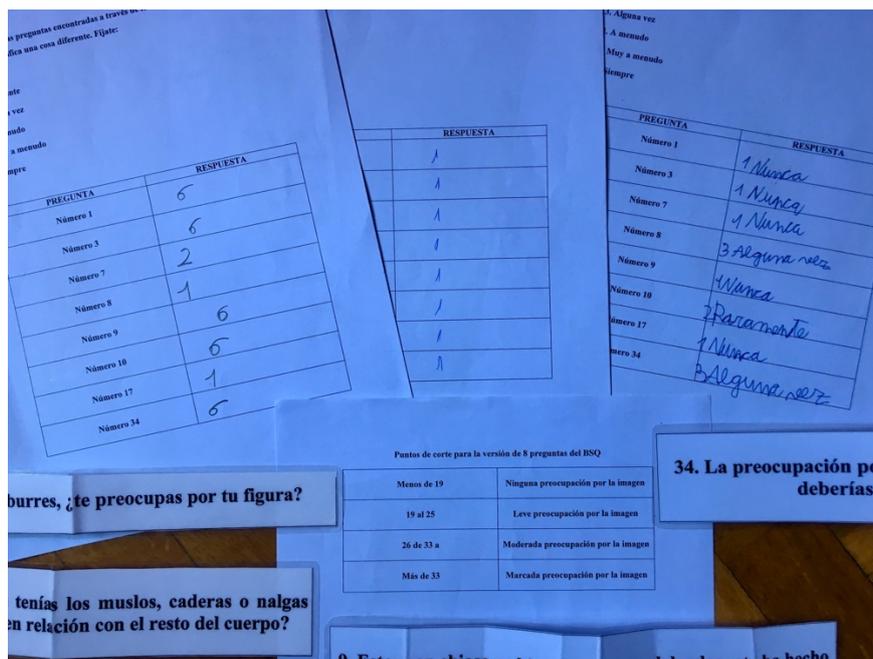
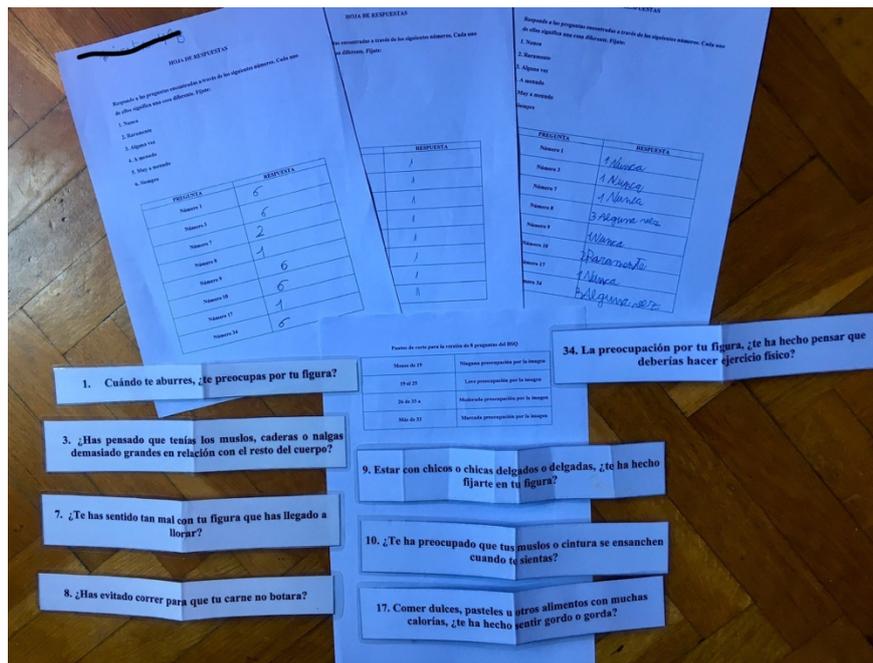
					Como solución a lo mismos en la siguiente sesión se requerirán estrategias de unión de grupo.
Los equipos ajustan su nivel de actividad favoreciendo a los que presentan algún tipo de dificultad			X		Ayudan a los alumnos con necesidades específicas, pues están acostumbrados a proceder así. Sin embargo, no adaptan, en algunas ocasiones, su velocidad de acción a los alumnos y alumnas que presentaban menos resistencia.
Los equipos leen bien el mapa foto orientativo				X	No se detectan problemas
Los equipos se orientan bien				X	No se detectan problemas
Los equipos encuentran las balizas con éxito				X	No se detectan problemas

**Anexo 4: lista de control de la sesión 1**

**LISTA DE CONTROL SESIÓN 1 (SABER SER)**

<b>ASPECTOS A OBSERVAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>COMENTARIOS</b>
Averiguan su IMC	X		No sabían calcularlo, los maestros tuvimos que ayudarles.
Se identifican con alguna de las figuras de Colling	X		
Seleccionan alguna de las de Colling como su imagen ideal	X		En la mayoría de las ocasiones coincide con la imagen percibida
Compara su IMC con el IMC correspondiente a la figura de Colling con la que se identifican	X		No se observan reacciones de sorpresa
Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas	X		Destacan los alumnos con necesidades específicas que asumieron de manera muy efectiva y sorprendente su papel.
Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido y juegan limpio	X		No existió ningún inconveniente intencionado, aunque es cierto que algunas balizas se encontraban un poco más escondidas y no en el lugar exacto en que debían estar.

Anexo 5: cuestionario de la sesión 2



Anexo 6: materiales de la sesión 2



Anexo 7: ficha de seguimiento grupal de la sesión 2

**FICHA DE SEGUIMIENTO GRUPAL. SESIÓN 2 (SABER HACER)**

INDICADOR	VALOR				OBSERVACIONES
	0	1	2	3	
Recuerdan los conceptos aprender en la sesión anterior				X	Lo definen, se detecta entusiasmo por querer responder.
Escuchan las explicaciones acerca de los conceptos a trabajar en la sesión				X	Parecen comprenderlos otorgan explicaciones y comentarios útiles para la reflexión que se espera.
Escuchan las explicaciones acerca de la actividad a realizar				X	Mejora la escucha con respecto a la actividad anterior. Saben como deben proceder.
Existen conflictos en los equipos pero se resuelven			X		Algunos son resueltos por los propios alumnos. Otros tuvieron que ser mediados por los maestros y comentados en la asamblea final
Todos los miembros del equipo participan en la actividad				X	Sorprenden los alumnos con necesidades especiales pues trabajaron de forma integrada, activa y constante.

Existen líderes de grupo				X	Eran claros y los mismos que destacan en otras áreas de conocimiento o en las clases normales de Educación Física
Se tienen en cuenta las ideas y comentarios de todos los miembros del grupo			X		Lo cierto es que parecían integrar las ideas de todos los compañeros y compañeras aunque predominaban las ideas de los líderes en algunas ocasiones
Todos los miembros del equipo van unidos			X		Las estrategias de grupo requeridas son asumidas por el responsable de grupo y mejoran la unión del mismo.
Los equipos ajustan su nivel de actividad favoreciendo a los que presentan algún tipo de dificultad			X		Ayudan a los alumnos con necesidades específicas, pues están acostumbrados a proceder así. Equilibrar la velocidad de acción aunque en algún momento debe ser recordado por los maestros.
Los equipos leen bien el mapa foto orientativo				X	No se detectan problemas
Los equipos se orientan bien				X	No se detectan problemas
Los equipos encuentran las balizas con éxito				X	No se detectan problemas

**Anexo 8: lista de control grupal de la sesión 2**

**LISTA DE CONTROL SESIÓN 2 (SABER SER)**

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	COMENTARIOS
Realizan comentarios o dan respuestas acerca de comportamientos extraños derivados de la vergüenza que sienten por su cuerpo		X	
Realizan comentarios que reflejan sus deseos de poseer un cuerpo distinto al que poseen y su insatisfacción corporal		X	Como excepción, una niña quería ser más delgada de lo que era, otra quería simplemente ser diferente a lo que era y parecerse a Shakira y otro niño quería estar más fuerte. Siguen la línea de los ideales sociales establecidos actualmente.
Realizan comentarios que demuestran preocupación por su		X	Los niños anteriores desean un cuerpo distinto al suyo pero no

imagen corporal o dicen hacer algo para modificar su cuerpo			comentan sobre actuaciones que conlleven para modificarlo
Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas	X		Destacan los alumnos con necesidades específicas que asumieron de manera muy efectiva y sorprendente su papel.
Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido y juegan limpio	X		No existió ningún inconveniente intencionado, aunque es cierto que algunas balizas se encontraban un poco más escondidas y no en el lugar exacto en que debían estar.

Anexo 9: cuestionario de la sesión 3

Niña

FICHA DE REGISTRO NÚMERO TRES		
PREGUNTA	RESPUESTA: SÍ/NO	JUSTIFICACIÓN ¿POR QUÉ?
¿Te ha quedado claro el concepto de diversidad corporal? Defínala brevemente en el apartado de justificación	Sí	Porque lo ha explicado muy bien y se me ha quedado una idea
¿Te has fijado en que los medios de comunicación venden constantemente cuerpos delgados y musculados como los cuerpos perfectos?	Sí	Porque siempre eligen a los más fuertes
¿De mayor te gustaría tener los cuerpos de tu mismo sexo que muestran los medios de comunicación?	No	Porque me gusta como soy
¿Crees que los medios de comunicación deberían mostrar otro tipo de cuerpos además de los delgados y musculados?	Sí	Porque a los gordos también son personas
¿Te gusta que los medios de comunicación muestren solo cuerpos delgados y musculados?	No	Porque para los gordos también puede ser una falta de respeto
¿Crees que los cuerpos gordos deberían tener el mismo derecho a aparecer en los anuncios o medios de comunicación como cuerpos ideales?	Sí	Porque se merecen una oportunidad

FICHA DE REGISTRO NÚMERO TRES		
PREGUNTA	RESPUESTA: SÍ/NO	JUSTIFICACIÓN ¿POR QUÉ?
¿Te ha quedado claro el concepto de diversidad corporal? Defínala brevemente en el apartado de justificación	Sí	Porque me he quedado con la idea
¿Te has fijado en que los medios de comunicación venden constantemente cuerpos delgados y musculados como los cuerpos perfectos?	Sí	Porque siempre son musculados
¿De mayor te gustaría tener los cuerpos de tu mismo sexo que muestran los medios de comunicación?	No	Cada uno es como es
¿Crees que los medios de comunicación deberían mostrar otro tipo de cuerpos además de los delgados y musculados?	No	Porque es así
¿Te gusta que los medios de comunicación muestren solo cuerpos delgados y musculados?	Sí	Así están en la vida
¿Crees que los cuerpos gordos deberían tener el mismo derecho a aparecer en los anuncios o medios de comunicación como cuerpos ideales?	No	Porque es imposible hacer tanto ejercicio

FICHA DE REGISTRO NÚMERO TRES		
PREGUNTA	RESPUESTA: SÍ/NO	JUSTIFICACIÓN ¿POR QUÉ?
¿Te ha quedado claro el concepto de diversidad corporal? Defínala brevemente en el apartado de justificación	Sí	Porque lo ha explicado muy bien
¿Te has fijado en que los medios de comunicación venden constantemente cuerpos delgados y musculados como los cuerpos perfectos?	Sí	Porque no me sé en los demás
¿De mayor te gustaría tener los cuerpos de tu mismo sexo que muestran los medios de comunicación?	Sí	Porque tiene el cuerpo muy bonito
¿Crees que los medios de comunicación deberían mostrar otro tipo de cuerpos además de los delgados y musculados?	Sí	Porque los gorditos también se lo merecen
¿Te gusta que los medios de comunicación muestren solo cuerpos delgados y musculados?	Sí	Porque me gusta que al final es buena
¿Crees que los cuerpos gordos deberían tener el mismo derecho a aparecer en los anuncios o medios de comunicación como cuerpos ideales?	Sí	Porque

Anexo 10: materiales de la sesión 3



**Anexo 11: ficha de seguimiento grupal de la sesión 3**

FICHA DE SEGUIMIENTO GRUPAL, SESIÓN 3 (SABER HACER)					
INDICADOR	VALOR				OBSERVACIONES
	0	1	2	3	
Recuerdan los conceptos de las sesiones anteriores.			X		Se detecta menos entusiasmo por responder y más nervios por comenzar la actividad.
Escuchan las explicaciones acerca de los conceptos a trabajar en la sesión			X		La novedad de la sesión y la inclusión de las TIC les mantiene distraídos aunque responden de forma adecuada a los requerimientos de atención.

Escuchan las explicaciones acerca de la actividad a realizar			X		Les cuesta concentrarse, la novedad de la actividad les influye aunque responden bien a la escucha que se reclama.
Existen conflictos en los equipos pero se resuelven			X		Algunos son resueltos por los propios alumnos. Otros tuvieron que ser mediados por los maestros y comentados en la asamblea final.
Todos los miembros del equipo participan en la actividad			X		La participación es menor en el caso del alumno con TDAH y el alumno con síndrome de Asperger. Puede que influyera el estado de ánimo de los maestros.
Existen líderes de grupo				X	Eran claros y los mismos que destacan en otras áreas de conocimiento o en las clases normales de Educación Física.
Se tienen en cuenta las ideas y comentarios de todos los miembros del grupo			X		Lo cierto es que parecían integrar las ideas de todos los compañeros y compañeras aunque predominaban las ideas de los líderes en algunas ocasiones.
Todos los miembros del equipo van unidos			X		Las estrategias de grupo establecidas funcionan. Unos grupos se fijan de otros. El grupo va más unido, no quieren perderse la lectura del código QR. No obstante, en ocasiones se recuerda la necesaria unión de grupo.
Los equipos ajustan su nivel de actividad favoreciendo a los que presentan algún tipo de dificultad				X	Los alumnos que parecían poseer menos resistencia son atraídos por los alumnos que parecían poseer más. La lectura del código QR les motiva.
Los equipos leen bien el mapa foto orientativo				X	No se detectan problemas.
Los equipos se orientan bien				X	No se detectan problemas.

**Anexo 12: lista de control grupal de la sesión 3**

**LISTA DE CONTROL SESIÓN 3 (SABER SER)**

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	COMENTARIOS
Realizan comentarios positivos acerca de los cuerpos que observan en los anuncios, expresando deseos de poseer los mismos	X		Se observaban comentarios tipo: ¡Qué cachas!, así como risas tras observar los anuncios.
Realizan comentarios negativos acerca de los cuerpos que observan en los anuncios, expresando disgusto a través de lo visto		X	Excepción de una niña que dijo tras observar un cuerpo masculino sin camiseta: ¡Qué asco!
Realizan comentarios que reflejan su conciencia acerca de que solo los cuerpos delgados y musculados aparecen en los anuncios.	X		La explicación durante la asamblea inicial creo que influyó en lo mismo. Se observan comentarios como: ¡Si es que no hay ninguno gordo!
Realizan comentarios que reflejan sus deseos de ver cuerpos distintos a los publicados en los anuncios		X	
Asumen las responsabilidades de equipo existentes y respetan las normas de rotación establecidas	X		Destacan los alumnos con necesidades específicas que asumieron de manera muy efectiva y sorprendente su papel.
Respetan el material de la actividad, no modifican, roban, esconden las balizas o conllevan un orden de consecución distinto al establecido y juegan limpio	X		No existió ningún inconveniente intencionado, aunque es cierto que algunas balizas se encontraban un poco más escondidas y no en el lugar exacto en que debían estar.