



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Trabajo de Fin de Grado

Grado en educación primaria, mención educación física

**POSIBILIDADES DE REALIZACIÓN DE
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO
DEL CEIP “CRISTÓBAL COLÓN” A
NIVEL LECTIVO Y EXTRALECTIVO**

Autor: Álvaro Herrero de los Bueys.

Tutor: Antonio Diez Marqués.

Curso: Julio 2018/2019.

RESUMEN

En el presente trabajo nos centraremos en conocer y analizar la actividad física que realiza el alumnado del CEIP Cristóbal Colón. Para ello, hemos llevado a cabo en primer lugar, un análisis e investigación sobre la actividad física a nivel lectivo y extralectivo dentro del propio centro, seguido de una encuesta y hoja de registro semanal sobre actividad física para el alumnado de 3º a 6º, una encuesta a los padres y madres de los alumnos, para conocer la perspectiva que tienen de sus hijos en términos de actividad física y la cantidad de la misma que ellos realizan, por último, un análisis y búsqueda de información para conocer las posibilidades sobre la práctica de actividad física que se ofrecen en el entorno de Pajarillos. Una vez obtenidos los resultados, se plantean tres propuestas prácticas para intentar aumentar los niveles de actividad física en el alumnado estudiado inicialmente.

PALABRAS CLAVE

Población marginal, actividad física, deporte, diversidad, tiempo libre.

ABSTRACT

Through this work, we will focus on knowing and analyzing the physical activity carried out by the students of CEIP Cristóbal Colón. In order to so, firstly, we have carried out an analysis and research on physical activity at the school and extralective level within the center itself, followed by a survey and weekly record sheet on physical activity for students from 3rd to 6th grade: one survey filled by the parents of the students. Finally, had developed an analysis and search of information to know about the possibilities on the practice of physical activity that are offered in the environment of Pajarillos. Once obtained the results, three practical proposals are raised trying to increase the levels of physical activity in the students which were studied initially.

KEYWORDS

Marginal population, physical activity, sport, diversity, free time.

ÍNDICE

NÚM.	TÍTULO.	PÁG.
1	INTRODUCCIÓN.	6
2	OBJETIVOS.	8
3	JUSTIFICACIÓN.	9
3.1	Vinculación con las competencias.	11
4	MARCO TEÓRICO.	13
4.1	Antecedentes.	13
4.2	Población gitana, diversidad e inclusión dentro de los centros escolares.	15
4.2.1	Colectivo gitano en la actualidad y su educación.	15
4.2.2	Grupos minoritarios e inclusión educativa.	16
4.3	Actividad física y diversidad en las poblaciones marginales.	17
4.3.1	¿Qué entendemos por actividad física?	17
4.3.2	La actividad física y el deporte en poblaciones marginales.	17
4.3.3	Jóvenes en riesgo y programas de intervención.	18
4.3.4	Diversidad en educación física.	19
4.4	Qué valores transmite el deporte.	20
4.4.1	¿Qué entendemos por valores?	20
4.4.2	Actividad física y deporte en relación a los valores.	20
4.5	Beneficios de la actividad física en el colectivo marginal.	23
4.5.1	¿A qué nos ayuda la práctica de la actividad física?	23
4.5.2	Beneficios gracias a la actividad física.	24

4.6	Actividades extraescolares, nexo familia escuela y género.	25
4.6.1	Actividades extraescolares.	25
4.6.2	La familia como referente de actividad física para el alumnado.	26
4.6.3	Importancia del género para la etnia gitana y magrebí en el deporte.	27
5	DISEÑO Y METODOLOGÍA.	28
5.1	Diseño metodológico.	28
5.2	Puntos de actuación y fechas.	32
5.3	Participantes en nuestra investigación.	33
5.4	Contextos del centro y del barrio.	35
6	DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROGRAMA.	36
7	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	39
7.1	Resultados a nivel escolar y extraescolar.	39
7.2	Resultados a nivel social.	57
7.3	Resultados a nivel familiar.	60
8	CONCLUSIONES.	67
9	BIBLIOGRAFÍA	73
10	ANEXOS	77
10.1	ANEXO 1 “Cuestionario general para el alumnado sobre actividad física, deporte y tiempo libre”	77
10.2	ANEXO 2 “Hoja de registro semanal sobre actividad física y deporte”	81
10.3	ANEXO 3 “Guía para la recogida de información en el entorno de Pajarillos”	82

POSIBILIDADES DE REALIZACIÓN DE ATIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO DEL CEIP “CRISTÓBAL COLÓN” A NIVEL LECTIVO Y EXTRALECTIVO

10.4	ANEXO 4 “Cuestionario padres y madres de alumnos sobre actividad física y tiempo libre”	83
10.5	ANEXO 5 “Propuestas prácticas”	86

1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Grado, nos vamos a centrar en las posibilidades de actividad física de los alumnos y alumnas de 3º a 6º del CEIP Cristóbal Colón. Hemos planteado un objetivo general, acompañado de una serie de objetivos específicos, los cuales se ven reflejados en cada una de las partes que trataremos a continuación, y que daremos respuesta utilizando los diferentes instrumentos y herramientas planteadas.

El primero de los puntos a tratar hace referencia a una **justificación**, en la que reflejamos, por un lado, la importancia, necesidad y motivación del tema escogido, y, por otro lado, su respectiva vinculación con las seis competencias de título correspondiente, que ha de cumplir el presente trabajo de fin de grado.

Dicho trabajo, se basa en una **fundamentación teórica**, donde, haciendo referencia a diferentes autores y fuentes bibliográficas, nos centraremos en el tema de estudio, tratando 6 epígrafes principales, que son: antecedentes sobre el tema a tratar; población gitana, diversidad e inclusión dentro de los centros educativos; actividad física y diversidad en las poblaciones marginales; valores que transmite el deporte; beneficios de la actividad física en el colectivo marginal; actividades extraescolares, nexo familia escuela y género.

El **diseño metodológico** hace referencia a tres grandes puntos de análisis e investigación, los cuales se clasifican en nivel escolar, social y familiar. Posteriormente un cuarto punto de propuestas prácticas (retos de la semana, recreos lúdicos y fútbol) en relación a los resultados obtenidos en los diferentes apartados.

Además de lo anterior, dentro de este punto especificaremos los participantes, puntos de actuación y fechas, junto con los contextos donde lo llevaremos a cabo.

Siguiendo por nuestro TFG, nos encontramos los **instrumentos** que vamos a utilizar en el presente trabajo, en el cual especificamos los materiales, como por ejemplo cuestionarios, hojas de registro semanal, consultas telefónicas y personales o búsqueda en paginas web.

Tras explicar el diseño metodológico y los instrumentos necesarios, el siguiente paso es conocer **los resultados de nuestra investigación**. Dado que el diseño metodológico sigue un orden coherente, es decir, primero a nivel escolar, luego a nivel social y por último a nivel familiar, los resultados de la investigación se pueden apreciar siguiendo el mismo orden.

El octavo de los puntos, hace referencia a unas **conclusiones** en relación a los objetivos planteados inicialmente, explicando los resultados más notables de cada uno de los apartados, al igual que una serie de reflexiones en torno a ello.

Llegando al final de nuestro trabajo, encontramos **la bibliografía**, donde se encuentran los autores y fuentes, gracias a los cuales hemos extraído información de distinta índole en relación a nuestro tema de estudio.

Por último, una serie de **anexos**, donde podemos encontrar un modelo de ficha de los cuestionarios y hojas de registro semanales, guía de recogida de información del entorno de Pajarillos, y las tres propuestas prácticas.

2. OBJETIVOS

- Objetivo general:
 - Conocer y analizar la actividad física que realiza el alumnado del CEIP Cristóbal Colón en el barrio de Pajarillos a nivel lectivo y extralectivo.
- Objetivos específicos:
 - Conocer la actividad física que se oferta en el propio centro a nivel lectivo y extralectivo.
 - Conocer la implicación de las familias en relación a la actividad física tanto a nivel personal como familiar (hijos e hijas).
 - Conocer la motivación de los alumnos de cara a la puesta en práctica de actividad física.
 - Analizar el nivel de actividad física diario por parte del alumnado.
 - Estudiar las posibilidades deportivas que ofrece el barrio de Pajarillos.
 - Ofrecer una serie de propuestas prácticas para incrementar la actividad física.

3. JUSTIFICACIÓN

Las condiciones de vida del alumnado en las zonas desfavorecidas han empeorado a lo largo de los años. La falta de expectativas de futuro, la falta de iniciativa por parte de los padres, la desmotivación, el creciente paro o el fracaso escolar, entre otros, ha ido aumentando esta problemática, que gracias a diferentes alternativas pretendemos analizar, centrándonos en este caso en el barrio de Pajarillos. (Balibrea, Santos, y Lerma, 2002)

Uno de los motivos por el que he visto atractivo trabajar acerca de este tema, es el hecho de analizar cómo este colectivo de alumnos y alumnas, de etnia gitana y marroquí en su gran mayoría, acuden al centro escolar en jornada de 9:00 de la mañana a 14:00 de la tarde, por lo que tras finiquitar esa jornada, queremos conocer más de cerca a que dedican el resto del tiempo, estudiando su nivel de implicación hacia la actividad física, tiempo dedicado a estar en el barrio, jugar a la play, etc.

Una vez acabada la jornada escolar, los alumnos y alumnas tienen dos posibilidades, en primer lugar, salir al barrio estando, viendo y sufriendo malos hábitos; o, por el contrario, que los alumnos y alumnas puedan participar en actividades de distinta índole, centradas en el ámbito de la actividad física, siendo este nuestro foco de interés, conociendo las posibilidades que se ofertan a nivel extralectivo tanto en el colegio como en el propio barrio.

Tenemos que conocer más de cerca la realidad del alumnado del Cristóbal Colón en Pajarillos, con el fin de crear y potenciar en cada uno de ellos unas expectativas de futuro que les ayude a aumentar la práctica de actividad física fuera del horario escolar.

La intervención se puede hacer de diferentes temáticas, como pueden ser las artes escénicas, la música, la educación artística, ... Nosotros nos centraremos en la actividad física a nivel lectivo y extralectivo. Ya que, además de otorgar en quien lo realiza una mejora de la forma física, posee una serie de valores, lo que va a permitir potenciar una serie de hábitos positivos y saludables a nivel personal y social.

En relación con todo esto, el centro está inmerso en un proyecto llamado “Pajarillos educa” en el cual se presentan diferentes propuestas de intervención, por ello, apoyándonos en este proyecto de forma extralectiva, es una de las razones que me ha motivado y ayudado a elegir esta temática de TFG aprovechando la localización del centro de prácticas al igual que las propias clases de educación física.

Además de atractivo, considero necesario trabajar sobre esta propuesta, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda en escolares de entre 5 y 17 años realizar mínimo 60 minutos de actividad física diaria, datos que comprobaremos si se cumplen o no entre los sujetos estudiados.

Por otro lado, la actividad física cuenta con una serie de ventajas, siendo una fuente de escape de muchos problemas. La actividad física y el deporte permiten crear hábitos personales, trabajar en equipo, establecer rutinas, motivación, cumplimiento de normas o beneficios saludables, además de resultar muy atractiva de cara al alumnado, por lo que debemos aprovechar ese “tirón” que posiblemente otras materias no nos otorguen y aprovechar esta iniciativa. (Arufe, 2011)

En segundo lugar, podemos distinguir entre dos tipos de actividad física, la primera de ellas conlleva un gasto económico y un horario fijo, como puede ser estar apuntado a un equipo de fútbol o baloncesto. El segundo tipo de actividad física, es aquella que se puede realizar en cualquier lugar y con cualquier material, como por ejemplo ir a correr, andar o practicar algunos de los juegos que vemos en las clases de educación física, los cuales no requieren material ni espacio específico.

Como aspecto negativo es el hecho de que debemos concienciar a la sociedad que colabore e intervenga en mayor medida en los barrios desfavorecidos.

Por ello debemos conocer más de cerca esta realidad, que dependerá del propio centro escolar, de los niveles de actividad física y del entorno de Pajarillos.

3.1 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

Competencias de título.	Adquisición de las competencias.
1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Para poder llevar a cabo tanto la parte de investigación como la puesta en práctica en este trabajo, he tenido que centrarme en conocer aspectos básicos de educación física, relacionados con los propios niveles de actividad física. Todo ello, teniendo en cuenta las características personales de dicho alumnado.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación-.	Esta segunda competencia, la vemos reflejada en nuestro trabajo ya que hemos llevado a cabo un análisis centrado en tres contextos principales, a raíz de los cuales hemos llegado a unas conclusiones y tomado una serie de decisiones en relación a nuestro tema de estudio.
3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	Hemos recopilado una serie de datos, que posteriormente hemos estudiado y clasificado, todo ello gracias a la utilización de diferentes instrumentos. Posteriormente, hemos obtenido datos ayudándonos de diferentes fuentes de información, como son las conversaciones personales o telefónicas y consulta de páginas web.
4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y	Para el desarrollo del presente trabajo, se ha llevado a cabo una comunicación

<p>soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p>	<p>constante con el tutor, acompañado de reuniones personales y comunicación vía mail. Además de esto, el día de la defensa del TFG, se hará una exposición clara y concisa de nuestro tema de estudio, empleando un lenguaje claro acerca del tema tratado.</p>
<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>He podido llevar a cabo de forma autónoma, un proceso de análisis e investigación sobre una muestra de alumnos, padres y madres, al igual que un análisis del entorno y búsqueda de información. Más adelante se ha desarrollado una propuesta de intervención, formada por tres propuestas prácticas.</p>
<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</p>	<p>En el desarrollo del presente TFG, se ha buscado la igualdad de todos los escolares. Intentamos conocer, potenciar e incrementar la cantidad de actividad física del alumnado, desde un clima de igualdad, cooperación y respeto.</p> <p>Teniendo en cuenta la realidad de estos alumnos, que en la mayoría de casos es muy complicada, tanto a nivel personal como familiar.</p>

4. MARCO TEÓRICO

Para el desarrollo de nuestro marco teórico, debemos mencionar que vamos a tratar seis epígrafes con un orden lógico. En primer lugar, hablaremos sobre algunos antecedentes en relación a nuestro tema de estudio, tratando una serie de datos, la presencia de actividad física en el pasado y algunos planes propuestos. Más adelante nos centraremos en el estudio de la población gitana, diversidad e inclusión dentro de los centros educativos, ya que nuestro trabajo se desarrolla en un centro formado por un alto porcentaje de alumnos y alumnas de etnia gitana, y es importante conocer la educación para este colectivo.

Siguiendo el recorrido de nuestro marco teórico, nos encontramos con el tercero de los puntos, el cual hace referencia a la actividad física y diversidad dentro de la población marginal. Dentro de este punto hablamos sobre la actividad física y el deporte, su concepto, el significado que tiene para este colectivo, el concepto de diversidad hoy en día dentro de las clases de educación física, la actividad física en los barrios desfavorecidos y los jóvenes en riesgo.

Más adelante, analizaremos los valores que transmite el deporte, donde hablaremos y nos centraremos en el propio concepto de valor, la actividad física y el deporte en relación con los valores, y diferentes ejemplos de transmisión de valores dentro de la escuela, gracias a la puesta en práctica de diferentes actividades.

El penúltimo de los puntos nos habla sobre los beneficios de la actividad física dentro del colectivo marginal, donde podemos ver en que aspectos nos ayuda la práctica de la misma y los diferentes beneficios que otorga a nivel personal, social, psicológico y fisiológico.

Por último, hablaremos de tres aspectos muy importantes. En primer lugar, los beneficios que tiene en el alumnado realizar actividades extraescolares, más adelante la importancia de que exista una buena conexión entre la familia y la escuela, y, por último, hablaremos del género, ya que nuestro centro está formado por alumnado de etnia gitana en su gran mayoría e inmigrantes marroquíes, por lo que veremos las diferencias entre ser hombre o mujer en relación a la actividad física y deporte.

4.1 ANTECEDENTES.

Debemos saber que, a lo largo de los últimos 40 años, los gitanos en Europa y más concretamente en España, se han encontrado en una situación de marginación social y

cultural, todo ello a pesar de los diferentes cambios de carácter económico, social, político y educativo propuestos. La cultura gitana valora la educación, aunque no la encuentra mucha utilidad de cara al niño o niña gitano, no obstante, desde los años 70 hasta hoy en día, las actuaciones educativas en España enfocadas a este colectivo en concreto, siempre se han decantado por la segregación de los mismos. (Garreta y Llevot, 2007).

Centrándonos en términos de actividad física, tenemos que tener en cuenta que lleva presente muchísimos años, no solo para desarrollar una mejora de la forma física, sino que desarrolla otro tipo de hábitos en quien lo realiza. Un ejemplo de ello es, que, desde hace años, numerosos autores han señalado a la actividad física y al deporte como medios muy eficaces de cara a la transmisión y adquisición de valores personales y sociales, especialmente con jóvenes socialmente desfavorecidos. (Pardo, 2009).

Centrándonos en algunos datos estadísticos, podemos observar y analizar los resultados sobre actividad física dentro del colectivo gitano, haciendo una distinción ente hombres y mujeres. En la siguiente tabla se puede observar un decrecimiento de la actividad física tanto en hombres como en mujeres de etnia gitana a lo largo de los últimos años.

Tarea o actividad / porcentaje de hombres y mujeres que lo realiza.	Hombres gitanos 2006	Mujeres gitanas 2006	Hombres gitanos 2014	Mujeres gitanas 2014
Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes.	19,3%	14,9%	14,6%	9,1%
Tareas que requieran esfuerzo físico	14,9%	5,0%	7,3%	1,6%

(La Parra, 2016).

Se aprecia un decrecimiento en el nivel de actividad física entre el año 2006 con respecto al 2014. Dentro de este decrecimiento, notamos una menor intensidad en la actividad desarrollada por mujeres gitanas que por los hombres.

En relación con lo anterior, los datos de sobrepeso y obesidad son bastante notorios y elevados. Un 65,2% de hombres gitanos con obesidad en 2006, respecto a un 69,5% en 2014. Un 61,6% de mujeres gitanas con obesidad en 2006, respecto a un 62,6% en 2014. Por lo que cabe destacar que los datos sobre obesidad van en aumento a medida que pasan los años. (La Parra, 2016).

Tradicionalmente, los modelos deportivos que predominaban eran modelos básicos, que hacían referencia a un modelo de reglas, competición y consecución de

logros. Hoy en día, se requiere un modelo más integrador, que permita el acceso a todo tipo de participantes, donde participen personas de diferentes edades, culturas y carácter socioeconómico. Por lo que la nueva meta o el nuevo objetivo ya no se va a centrar tanto en el rendimiento de la actividad física o deporte, sino en el predominio de otras motivaciones personales, como por ejemplo la salud, los valores o la diversión. (Rebollo y Martos, 1998).

Existen diferentes colectivos que en los últimos años han creado propuestas o programas de actividad física de cara a poblaciones marginales. Es el caso de el CES Don Bosco, desde el año 2002 se centra en crear diferentes alternativas de inserción social y laboral dirigidas a personas en situación de riesgo o exclusión social. Buscan centrarse en el deporte ya que aporta una visión más clara y se complementa con otro tipo de herramientas más tradicionales empleadas anteriormente. (Moral, Miraflores, Pascual, Peralta y Murillo, 2005).

4.2 POBLACIÓN GITANA, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN DENTRO DE LOS CENTROS ESCOLARES.

4.2.1 Colectivo gitano en la actualidad y su educación.

En la actualidad existe un amplio crecimiento del colectivo gitano, si comparamos los datos en España de 1979 con los de la actualidad, vemos que ha habido un crecimiento de 210.000 hasta los 600.000/700.000 gitanos. Resaltamos de igual modo el crecimiento de inmigrantes en el sistema educativo, en cuestión de dos años, el crecimiento de alumnado extranjero ha aumentado de los 201.518 a los 389.728. (García, 2005).

Podemos encontrar una serie de dificultades en el marco educativo español:

- Un elevado fracaso escolar.
- Un absentismo muy notable acompañado del abandono escolar temprano.
- Algunos alumnos y alumnas desescolarizados.

El que los gitanos no acudan al colegio no se debe en gran medida al hecho de que sus padres los lleven o no al colegio, ni tampoco por el choque entre gitanos o no gitanos, sino que se debe a la no igualdad de oportunidades lo que provoca una marginación, todo esto fruto de la propia sociedad y de los propios centros educativos. (García, 2005).

Debemos mencionar que la escolarización del niño gitano ha ido mejorando y aumentando con los años, una muestra de ello es como poco a poco ha ido desapareciendo

ese analfabetismo y como cada vez encontramos más gitanos escolarizados dentro de los centros escolares. (García, 2005).

Este colectivo piensa que la escuela no es para ellos, por lo que vemos que la educación tradicional no ha conseguido los objetivos propuestos, y, en consecuencia, sienten gran rechazo hacia la escuela. (Jiménez y Durán, 2005).

En su vida domina la filosofía callejera y ven que no encajan. Lo normal para ellos es saltarse clases, no hacer deberes, no prestar atención al profesor, afiliarse a pandillas de barrio... Si a esto le añadimos la falta de implicación familiar y las bajas expectativas que tienen de ellos sus profesores, se hace sumamente difícil la consecución de objetivos académicos. (Lamentablemente encontramos muchas veces que el atractivo hacia la escuela es menor que adquirir fuerza sobre el vecindario y acceder al dinero, en muchos casos, a través del tráfico de drogas y otras formas delictivas). (Jiménez y Durán, 2005, p. 16)

Hoy en día, los centros escolares son un gran referente de la gran diversidad cultural que podemos encontrar. Por ello La Declaración Universal de la Unesco sobre la Diversidad Cultural (2001) dice en su articulado:

...toda persona tiene derecho a una educación y una formación de calidad que respeten plenamente su identidad cultural; toda persona debe tener la posibilidad de participar en la vida cultural que elija y conformarse a las prácticas de su propia cultura, dentro de los límites que impone el respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales. (art. 5) (UNESCO, 2001)

4.2.2 Grupos minoritarios e inclusión educativa.

La presencia de grupos minoritarios con su perspectiva cultural y religiosa de NEE o procedentes de familias en las cuales se aprecia una gran problemática social y cultural, constituye una realidad que afecta a los alumnos y que el centro escolar debe ayudar a remediar, ofreciendo una educación adecuada e igualitaria por y para todos, junto con una serie de oportunidades que ayuden a proporcionar una vida digna. (González, 2008).

Podemos encontrar numerosos estudios y experiencias, los cuales demuestran que un gran número de alumnos en nuestras escuelas están en situación o en riesgo de exclusión. En un primer momento la educación inclusiva estaba dirigida a alumnos con NEE, hoy en día se centra en todos los alumnos y alumnas por igual, es decir sin excluir a nadie. Para solventar esta problemática, debemos tener en cuenta a la propia

organización educativa, la cual debe dar respuesta y superar los retos que le propone la diversidad hoy en día. (González, 2008).

La inclusión educativa consiste en aceptar, reconocer y valorar a todo el alumnado por igual dentro de la propia escuela, gracias a la cual se ofrecen diferentes medios y ayudas de cara a su enseñanza, progreso académico, personal y social. (Giné, 2001).

Debemos implicar a las familias para la inclusión del alumnado en la escuela, por ello, cuando apenas existe relación o es nula, y las familias no se implican, conlleva a que estas queden fuera. Por ello, la educación inclusiva hace que se construya y fomente una comunicación estable entre profesores, alumnos y familias. (González, 2008).

4.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y DIVERSIDAD EN LAS POBLACIONES MARGINALES.

4.3.1 ¿Qué entendemos por actividad física?

Al hablar de actividad física, debemos tener en cuenta que se trata de:

“Cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.)” (Castro y Veiga, 1999, p. 8).

Entendemos por actividad física, funciones como andar, bailar, subir y bajar escaleras o realizar algún tipo de deporte a intensidad moderada, con una duración mínima de 30 minutos de cara a la salud de uno mismo. (Castro y Veiga, 1999).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda a la población joven, de entre 5 y 17 años, realizar mínimo 60 minutos al día de actividad física a intensidad moderada a vigorosa.

4.3.2 La actividad física y el deporte en poblaciones marginales.

Durante la última década, las condiciones de vida en las zonas urbanas han empeorado en España. Pueden ser el paro, la falta de expectativas, el fracaso escolar o familiar, motivos claros de deterioro en los jóvenes de estas zonas. Por ello, los resultados de esta problemática se transfieren a los niños, los cuales ven el comportamiento y pensamiento de los adultos y puede desembocar en un deterioro de los mismos. (Balibrea et al. 2002).

Diversas investigaciones en la sociología del deporte, han demostrado como la práctica deportiva adquiere una gran importancia en relación con la dedicación del tiempo

libre de los alumnos, por ello el poder realizar actividad física adaptada a las necesidades y vivencias personales, es algo muy positivo y enriquecedor. Vemos como poco a poco están surgiendo nuevos colectivos emergentes en la sociedad, un ejemplo de ello es el crecimiento de la población gitana, la cual se ve en aumento, y por ello la educación física tendrá que hacer frente a esta circunstancia. (Balibrea et al. 2002).

Por ello, el profesor de educación física debe colaborar en el proceso integral del alumnado, intentando promover la confianza, el respeto, el juego y desarrollo cooperativo al igual que fomentar un estilo de vida saludable, a través de diferentes propuestas relacionadas con el juego y el deporte. (Casimiro, Espinoza, Sánchez y Sande, 2013)

La actividad física dentro de la población joven ocupa un amplio fragmento de su tiempo libre, no obstante, hoy por hoy las acciones deportivas dirigidas a los jóvenes en los barrios desfavorecidos son escasas, por ello se han empezado a desarrollar diferentes actividades como natación, fútbol sala o gimnasia dirigida a este colectivo.

Encontramos dos motivos principales que definen la actividad física y el deporte como medio de inserción; por un lado, la importancia que crea en los hábitos de los jóvenes, por otro lado, el dinamismo y posibilidades de realizarlo en cualquier lugar, ya que no requiere de lugar específico. Debemos promover acciones y propuestas con carácter creativo, generador de conocimientos y eficaz, debiendo hacer hincapié en lo global y continuo. (Balibrea et al. 2002).

Por otro lado, la actividad física y el deporte son medios muy eficaces para favorecer el desarrollo positivo en jóvenes desfavorecidos, permitiendo su interacción positiva con el resto de compañeros, demostrando sus capacidades personales y la propia autonomía. (Escartí, Buelga, Gutiérrez y Pascual, 2009).

4.3.3 Jóvenes en riesgo y programas de intervención.

Tradicionalmente hablar de poblaciones especiales en educación física hacía referencia a personas con problemas de salud, minusvalías, o que, de una u otra forma, no podían realizar la práctica de la misma. Hoy en día esas poblaciones especiales están formadas por inmigrantes o jóvenes en riesgo. (Jiménez, 2006).

En riesgo ya que estos jóvenes se caracterizan por vivir en un entorno negativo de pobreza y marginación social, bajo unas circunstancias personales desfavorables, que pueden conducirles a caer en múltiples conductas perjudiciales y antisociales como el consumo de drogas y alcohol, conductas violentas y delictivas, desequilibrios mentales y emocionales, marginación y fracaso escolar,

prostitución, embarazos no deseados, ansiedad, depresión... (Jiménez, 2006, p. 31).

Ante el aumento de jóvenes desfavorecidos dentro de las ciudades, hay centros en los que se ha planteado crear diferentes programas de intervención en los que la actividad física y el deporte, con ayuda de una correcta planificación y metodología, ayude a que no se cometan conductas antisociales, y por el contrario se mejore el bienestar personal y social. No solo otorgando beneficios de la condición física como pueden ser la mejora de las capacidades físicas básicas o de las habilidades motrices, sino que también se centra en la autoestima, autocontrol emocional o la motivación. Dentro de los denominados jóvenes en riesgo, podemos encontrar una serie de factores que les influye y afecta como son el rechazo escolar y la desestructuración familiar. (Jiménez y Durán, 2005).

No debemos olvidar ese pequeño porcentaje de jóvenes resistentes, aquellos dentro de la población desfavorecida, que tienen la capacidad de remontar y superar con éxito estas dificultades que afectan a sus vidas y que cuentan con autonomía y optimismo personal. (Jiménez y Durán, 2005).

La práctica de actividad física de forma cooperativa ha ido cogiendo una fuerza muy notoria a lo largo de los últimos años, lo vemos reflejado en la práctica educativa, aunque también se está haciendo hincapié en la educación en valores. Estas dos corrientes tienen mucho en común y podemos destacar dos puntos fuertes como son, el logro de buenos climas de grupo en las aulas y un mayor grado de inclusión e integración para el alumnado de estos centros. (López, 2012)

4.3.4 Diversidad en educación física.

Tenemos que tener en cuenta, que el término diversidad es un término amplio y difícil de concretar, no obstante, podemos mencionar que engloba aquellos factores culturales, personales y físicos que permite catalogar a las personas como únicas. (Alonso, Navarro y Vicente, 2008)

Al hablar de diversidad en EF podemos hacer referencia a diferentes ámbitos que van a influir en la misma. Las **minorías étnicas**, englobando a personas de cultura y raza diferentes, como podría ser la raza gitana, o los inmigrantes, los cuales están integrados mayoritariamente en los barrios marginales, lo que hace más complicada su inclusión social y cultural. Por otro lado, **la religión**, también es influyente a la hora de realizar actividad física, ya que hay determinadas culturas, como el islam con

el velo, que condicionan la vestimenta de las mujeres a la hora de realizar actividad física. (Zagalaz, Lara, Cachón y Torres, 2013).

El alumnado extranjero ha supuesto un cambio significativo en la educación, ya que se han propuesto diferentes planes de integración y diversas ayudas en los que este colectivo forma gran parte. Como consecuencia de lo anterior podemos destacar **la interculturalidad**, es una oportunidad para reflexionar acerca de aquello que tenemos en común, en el ámbito de la educación física podemos trabajarlo a través de la danza y de los diferentes ritmos o también gracias a la expresión corporal. (Zagalaz et al. 2013).

El contexto es muy influyente, por ejemplo, lo vemos en el patio, gimnasio, pistas, rutas o canchas, en las cuales interactuar con los demás es más sencillo que en un aula tradicional y las experiencias son mucho más positivas. **El género**, debemos prestar especial atención al papel de la mujer, nuestro objetivo como futuros educadores, es intentar cambiar nuestra forma de actuar, tratando de favorecer situaciones de igualdad entre niñas y niños. (Zagalaz et al. 2013).

Por último, el denominado **currículum oculto**, referente a aquellos aspectos que se transmiten a los estudiantes a través de diferentes estructuras procedentes de las relaciones sociales que se ven en la escuela y no aparecen en el currículo oficial. Es importante considerar que la práctica físico-deportiva y el juego, facilitan la integración escolar y mejoran el clima relacional del alumnado. El profesor ha de ser un transmisor de valores educativos, respetando la diferencia entre sus alumnos. (Zagalaz et al. 2013).

4.4 QUÉ VALORES TRANSMITE EL DEPORTE.

4.4.1 ¿Qué entendemos por valores?

Para Flores y Gutiérrez (1990) los valores “son los criterios, los pensamientos o decisiones que permiten clarificar y aceptar que es lo que se debe potenciar en una cultura como educativo, para que el ser humano se desarrolle o perfeccione, o se eduque.” (citado en Arufe, 2011, p. 35).

4.4.2 Actividad física y deporte en relación con los valores.

Desde hace muchos años, la educación física y el deporte se han considerado como medios muy adecuados y apropiados para el desarrollo y consecución de valores a nivel personal y social. Por ello, debemos buscar en la práctica un desarrollo integral de la persona, lo que engloba cuerpo y mente en su conjunto, y no por separado. Podemos

destacar valores que desencadena su práctica como, por ejemplo, el trabajo en equipo, superarse a uno mismo, cumplimiento de reglas, constancia, responsabilidad personal y social, cooperación y respeto. Dentro de un clima lúdico y de disfrute. (Arufe, 2011).

Estos valores pueden ser adquiridos por todas las personas, con ayuda y orientación por parte de los profesores del centro, de los entrenadores y por supuesto, con el apoyo de la familia, actuando de manera conjunta, lo que le permite su pleno desarrollo físico, intelectual y social, para facilitarle su relación e integración en la sociedad. (Arufe, 2011).

Ante la cuestión sobre ¿qué valores desencadena la práctica escolar y extraescolar de actividad física?, podemos ver como hoy en día la pérdida de valores en los niños y jóvenes ha aumentado notablemente. En parte se debe a las diferentes situaciones que son enseñadas dentro del hogar, en la escuela o en el medio donde pasan la mayor parte del tiempo, lo que desencadena una falta de personalidad e identidad y hace que muchos jóvenes se refugien en pandillas de barrio, trapicheos o situaciones negativas a nivel social. Por ello debemos investigar acerca de los mecanismos más efectivos dentro de los centros, para facilitar la adquisición de valores en los estudiantes. (Flores y Zamora, 2009).

Cabe mencionar, que la pérdida de valores es consecuencia directa de conductas negativas en los niños y niñas. Debemos saber que la adquisición de valores en los niños y niñas, está influenciada por tres colectivos principales que son: los padres, la escuela y la sociedad, los cuales, a su vez, influyen en la personalidad y comportamiento de los mismos. (Flores y Zamora 2009).

La educación física, está muy relacionada con el recreo y el juego, permitiendo al alumnado desarrollar su proyecto de vida personal, desarrollando valores como la autonomía, tolerancia, participación, respeto, cooperación, confianza o disciplina. Por lo que, un mayor refuerzo de los programas de educación física en el curriculum, obtendrá como resultado un mayor logro en los valores del desarrollo personal, que el alumno o alumna podrá emplear en el futuro de forma global en las diferentes situaciones del día a día. (Flores y Zamora 2009).

GRÁFICO 1: Valores propuestos por diferentes autores que se pueden desarrollar por el medio del juego, la educación física y el deporte.

Autores	Actividades	Valores
Pila (1998)	Educación	Intelectuales, morales, físicos, sociales y religiosos.
Pila (1998)	Educación Física	Valores sociales: familia, ciudad, nación, estado, situación histórica y cultural.
Pila (1998)	Deporte	Entusiasmo, lucha apasionada, sentido de convivencia, afanes socializadores, trabajo en equipo y labor comunitaria.
Zarco (1992)	Juego Deporte	Lealtad, cooperación, resistencia resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia y la determinación.
Martínez y Rivera (2000) Pavesio y Rivera (2001)	Educación Física	Cooperación, autonomía, tolerancia, participación.
Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus y Dean (2001)	Juegos	Confianza, autoestima, sensación de logro.
Gómez (2003)	Educación Física	Tolerancia, integración, autonomía, cooperación.
Jaramillo (2003)	Educación Física Juego	Convivencia, saber ganar y perder, participación, el respeto y la aceptación de la diferencia activa del otro.
Baratti (2004)	Deporte	Estilos de vida saludable.
Vargas y Orozco (2004)	Educación Física	Respeto por el cuerpo, autoestima, disciplina, reduce tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
Tremblay et al. (2000) Moncada (2005)	Educación Física Deporte	Cooperación, solidaridad, confianza, respeto hacia sí mismos y hacia los demás, respeto, tolerancia
United Nations Inter-Agency Task Force on Sport (2005) citado por Moncada (2005)	Deporte	Cooperación, comunicación, respeto por las reglas y las leyes, resolución de problemas, liderazgo, honestidad, respeto por los demás (acciones y opiniones), mejorar la autoestima, disciplina, confianza en sí mismo.
Moncada (2005)	Deporte	Nacionalismo.

(Flores y Zamora, 2009, p. 138)

GRÁFICO 2: Componentes relacionados con los valores que se pueden trabajar en los diversos niveles de la educación básica a través de la educación física.

Niveles de la Educación Básica	Componentes de mayor énfasis
Primero	- Manifestación de actitudes sociales positivas. - Práctica de múltiples experiencias motrices básicas.
Segundo	- Relación de la actividad física con la alimentación, descanso, conservación del medio e higiene. - Actitudes y valores por medio del juego.
Tercero	- Adquisición de valores culturales. - Hábitos sobre la práctica pre-deportiva.
Cuarto	- Atención especial a cada una de las capacidades físicas (afrenta retos, mayor riqueza de movimientos y aumento en las cargas físicas). - Por medio de la práctica pre-deportiva se favorecen las manifestaciones de actitudes y valores, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio).
Quinto	- La formación de hábitos, conductas y valores por medio de juegos pre-deportivos y juegos organizados, estando implícita la victoria y la derrota. - Motivación hacia la práctica deportiva, así como la convivencia con sus compañeros (trabajo en equipo).
Sexto	- Las situaciones de juego y deporte se aprovechan para afirmar actitudes, valores y hábitos. - Corrección de actitudes reprimidas de cohibición.

(Flores y Zamora, 2009, p. 139)

Nosotros como educadores tenemos que tener en cuenta que somos la figura representativa para el alumnado, debemos organizar las clases con sentido, de forma

reflexiva y crítica, teniendo en cuenta que las clases de educación física suponen una vía de escape para los alumnos. (Flores y Zamora, 2009).

4.5 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLECTIVO MARGINAL.

4.5.1 ¿A qué nos ayuda la práctica de la actividad física?

Como veremos a continuación, diferentes autores nos hablan acerca de la importancia que tiene la actividad física en quien la realiza, no solo como mejora de la forma física, sino que posee otra serie de beneficios a nivel más personal.

Según Jiménez y Durán (2005):

La población cree que las intervenciones a través de la actividad física y el deporte tiene exclusivamente como objetivo la mejora de la salud, la condición física y la creación de hábitos de vida saludable en cuanto a ocupación positiva del tiempo libre...; sin embargo, no encuentran una relación o vínculo con que esta práctica pueda ayudar en la prevención de conductas antisociales. (p. 14).

Por otro lado, Danish y Hellen (1997) sostienen que:

La actividad física y deportiva correctamente planificada, con una metodología específica y siguiendo la idea de “educación” física centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social de estas poblaciones, generando una alternativa positiva en sus vidas. (citado en Sivira, Cañizares, Mesa y Copello, 2012, p. 1).

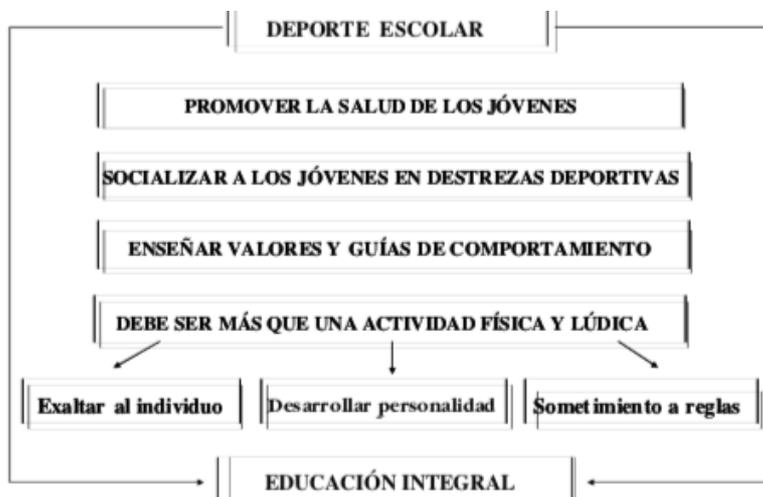
Huxley (1969) nos dice que:

Bien utilizado, el deporte puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y respeto por las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los de grupo; sin embargo, mal utilizado, puede promover la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria y odio entre rivales, y un espíritu corporativo de intolerancia y desdén por los demás. (citado en Gutiérrez, 2004, p. 107).

Como veremos en la siguiente imagen, el deporte entre escolares sirve como herramienta para promover la salud de los alumnos, les permite socializarse y relacionarse con el resto de compañeros y compañeras, transmitiendo una serie de valores. A nivel

individual ha de potenciarse no solo como un deporte, sino que debe ayudar a construir nuestra propia personalidad, cumplir y respetar una serie de normas. (Gutiérrez, 2004).

GRÁFICO 3: Funciones del deporte infantil y juvenil, según el consejo de Europa.



(Gutiérrez. 2004, p. 116).

Gracias a la actividad física y al deporte se pueden trabajar una serie de responsabilidades personales y sociales, siendo la edad de entre los 4 y los 8 años lo idóneo de cara a empezar a trabajar la autonomía personal en las diferentes asignaturas escolares. (Carreras, et al. 2006).

Como señala Brandon (1999) “La actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento.” (citado en Gutiérrez. 2004, p. 109).

Por otro lado, cabe destacar que, la educación física adquiere unas características que el deporte no posee, siendo positivas de cara a grupos con diversidad cultural, desarrollando de manera constante una relación entre la puesta en práctica de valores y la propia acción educativa. (Carter, López y Gallardo, 2017).

4.5.2 Beneficios gracias a la actividad física.

En este caso, la actividad física desencadena una serie de beneficios a nivel individual y social que vamos a ver a continuación:

<p>Beneficios individuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El desarrollo y aprendizaje de hábitos saludables. 	<p>Beneficios sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mejora de la convivencia entre el alumnado.
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ○ La mejora de la condición física. ○ La utilización del tiempo libre. ○ La adquisición y cumplimiento de normas. ○ Motivación. (Balibrea et al. 2002). ○ Asistencia a la actividad y puntualidad. ○ Participación activa. ○ Asignación de roles y tareas. (Sivira et al. 2012). 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Posibilidad de relación con personas de varias culturas. ○ Promulgación de respeto y tolerancia. (Balibrea et al. 2002). ○ Cooperación. ○ Trabajo por grupos o equipos. ○ Socialización. (Sivira et al. 2012).
<p>Beneficios psicológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Reduce riesgo de padecer estrés. ○ Mejora del estado de ánimo. ○ Mejora de la autoestima y bienestar psicológico. (Castro y Veiga, 1999). 	<p>Beneficios fisiológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ayuda a controlar el sobrepeso, obesidad. ○ Fortalecimiento de huesos. ○ Fortalecimiento de músculos. (Castro y Veiga, 1999).

La educación física se plantea como una asignatura de socialización y vivencias, permitiendo a quien la realiza convivir mediante el respeto, aceptación de normas y tolerancia. (Monzonís y Campllonch, 2015).

4.6 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, NEXO FAMILIA-ESCUELA Y GÉNERO.

4.6.1 Actividades extraescolares.

Las actividades extraescolares forman parte de la vida diaria de muchos niños y niñas españoles, según el (INCE) más del 70% de los alumnos de primaria realizan alguna actividad extraescolar después de la escuela. (Mollá, 2007).

Las actividades extraescolares, dentro de su justa medida y sin sobrecargar al alumnado, contribuyen de forma muy positiva y beneficiosa a la salud, la personalidad, y permite a los más pequeños desarrollar una serie de aptitudes las cuales no se desarrollan en el colegio. Dichas actividades se pueden entender como un complemento del currículo del aula, cuyo objetivo es reforzar los aprendizajes dentro de un clima más informal, teniendo un carácter lúdico y otorgando en quien lo realiza una serie de experiencias

positivas, que le motiven y se convierta en un hábito saludable de cara a su edad adulta. (Mollá, 2007).

Entre sus fortalezas podemos destacar la **socialización**, es una oportunidad muy buena para aquellos alumnos que son más tímidos, permitiendo intercambiar ideas, conversar y conocer más al resto de compañeros. **Trabajo en equipo**, las actividades deportivas fomentan la tolerancia, el respeto a uno mismo y al compañero, la cooperación y el desarrollo de una competitividad sana. **Capacidad organizativa**, esto hace referencia a que los alumnos y alumnas aprendan a organizar mejor su tiempo, para gestionar su rutina diaria de tareas y tiempo libre. (europapress, 2016).

Desarrollo de habilidades, facilita la formación integral del alumnado y permite consolidar diferentes aptitudes. **Mejora la salud física y emocional**, en el momento en que una actividad extraescolar va a suponer motivación, pueden llegar a ser altamente beneficiosas tanto física como emocionalmente, además previene la contracción de enfermedades cardíacas y de obesidad. Por último, **diversión y estimulación**, desconectar de los deberes y de otras rutinas diarias es vital para el alumnado. La práctica física es una de las más recomendadas para ello. (europapress, 2016).

4.6.2 La familia como referente de actividad física para el alumnado.

Los padres son referentes de motivación en los niños y niñas a la hora de iniciarse en cualquier deporte o actividad física. Cabe destacar que, a menor edad de los niños y niñas, mayor influencia familiar, por ello es necesario que tanto padres como madres animen a sus hijos a la práctica deportiva, no esperando resultados de éxito y respetando las decisiones que tomen los niños. (Latorre et al. 2009).

Como hemos visto anteriormente, es muy importante una buena conexión dentro del seno familiar, pero por supuesto también lo es, una muy buena conexión familia escuela. No debemos olvidar que la educación ha de ser una acción llevada a cabo por padres, madres y docentes, llevándose a cabo de forma conjunta. Para ello es necesario que existan diferentes canales de comunicación, para el desarrollo total del alumnado a nivel emocional, social e intelectual. La buena conexión familia escuela ayuda a desarrollar una transmisión de normas, valores, costumbres, habilidades personales, sociales y responsabilidades. Todo ello se quiere conseguir gracias al deporte a nivel familiar, y no solo en las escuelas. (Cabrera, 2009).

4.6.3 Importancia del género para la etnia gitana y magrebí en el deporte.

Las costumbres de la etnia gitana se suelen manifestar en todas las áreas curriculares dentro de la escuela, aunque en la educación física se hace más notable su identidad. Entre la población mencionada, hay mucha distinción en el ámbito del género.

Dentro de las jóvenes gitanas se valora su dedicación al cuidado de la familia y del hogar, asumiendo el rol de esposa y madre. Con tan solo trece o catorce años ya tienen novio, teniendo su primer hijo pocos meses después. Desde bien pequeñas se las inculca este rol, el cual está muy diferenciado del rol hombre, que se caracteriza por ser fuerte, noble y quien trae dinero a casa. (Blasco, 2006).

Como consecuencia de ello, las niñas suelen renunciar a los estudios y a otras actividades como suele ser el deporte, por ello, podemos ver como las chicas gitanas solo realizan alguna actividad física reglada en horario escolar y casi de forma obligada. La educación física suele ser una asignatura que se afronta con alegría, aunque en ciertos casos se ve como las niñas acuden a clase “cansadas” y sin ganas de realizar actividad física. Un dato importante es que suelen acabar la etapa de primaria con 13 o 14 años, debido al absentismo escolar de la gran mayoría de alumnos, por lo que repiten un curso y esta es la edad de referencia en que las niñas suelen dejar de realizar actividad física, una edad muy joven para dejar de lado la práctica física. No obstante, todo ello de manera general ya que hay casos, en los que sí continúan con sus estudios. (Blasco, 2006).

Las mujeres gitanas que realizan actividad física, lo suelen realizar de forma individual, rara vez se juntan grades grupos para realizar varios equipos. El baile y el flamenco son las actividades físicas que realizan, formando parte de su cultura, aunque se suele limitar su práctica como motivo de celebración en fiestas familiares. No obstante, otro tipo de actividad física que suelen realizar es pasear, en muchos casos por obligación, al ir a realizar la compra u otras tareas domésticas, no por gusto. (Piedra y Fernández, 2012).

Al igual que ocurre con la etnia gitana, la mujer dentro del colectivo magrebí también se encuentra muy alejada de la sociedad y del deporte, más allá del rol de madre o ama de casa. Factores como ser inmigrante, con un bajo dominio del idioma, y pertenecer a una clase social baja, acrecienta esta problemática, al igual que pertenecer a la religión del islam, lo que dificulta muchas prácticas deportivas por costumbres o tradiciones concretas de su religión. (Nasri, 2014).

5. DISEÑO Y METODOLOGÍA

5.1 Diseño metodológico.

Para centrarnos en el diseño y metodología del presente trabajo, debemos destacar que constará de dos partes principales. Una primera parte destinada a la investigación y análisis del ámbito escolar, social y familiar. Y una segunda parte, en la que ofrecemos alguna propuesta de carácter práctico en función de los resultados obtenidos en los tres ámbitos principales de investigación planteados.

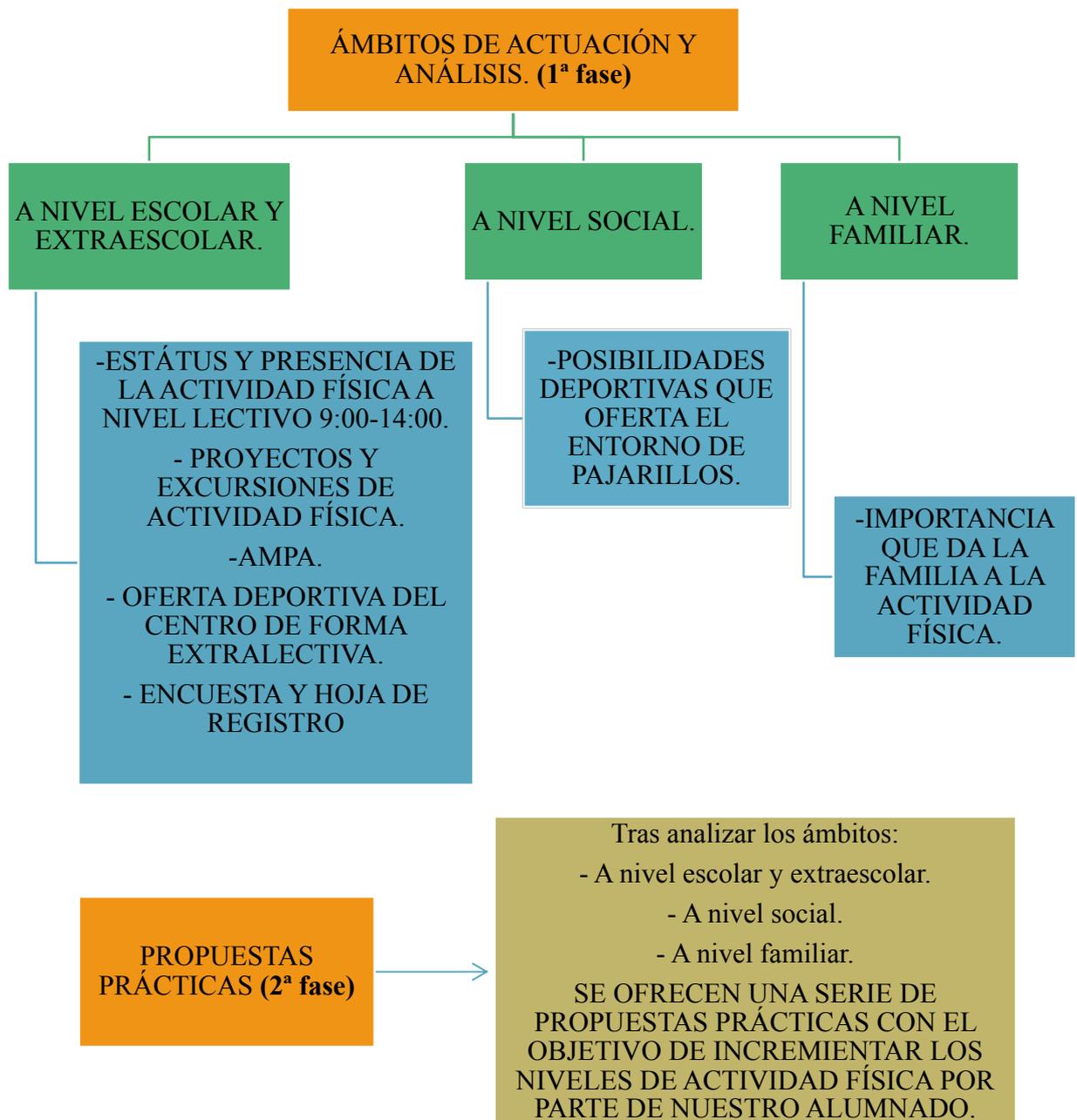
Dentro de la primera fase, llevaremos a cabo un análisis sobre la presencia y estatus que otorga el propio centro a la actividad física, tanto a nivel lectivo como extralectivo. Además de ello, indagaremos sobre la actividad física diaria que realiza nuestro alumnado de 3º a 6º de primaria.

Por otro lado, hemos llevado a cabo una investigación del entorno de Pajarillos, con el fin de conocer la oferta deportiva para alumnos y alumnas de entre 8 y 13 años, hemos consultado paginas web, realizado llamadas telefónicas y consultas personales (polideportivos, fundación, clubes, piscinas, ...).

Por último, nos centraremos en la perspectiva que tienen los propios padres y madres de los alumnos en términos de actividad física, para conocer cuanta de la misma realizan ellos mismos y sus propios hijos e hijas.

Tras esta primera fase, llevaremos a cabo la segunda, dentro de la cual nos centraremos en ofrecer algunas alternativas con el fin de aumentar los niveles de actividad física en los propios alumnos y alumnas, tanto a nivel lectivo como extralectivo, todo ello en relación a los resultados obtenidos en los diferentes ámbitos de investigación planteados inicialmente.

A continuación, se muestra un breve esquema donde se puede ver más detalladamente todo lo explicado en este punto.



A continuación, centrándonos más detalladamente en este esquema, vamos a explicar cada una de sus partes y los ámbitos sobre los cuales trabajaremos y nos centraremos:

PRIMERA FASE

1. Observación y determinación del alumnado que va a participar en nuestra propuesta de investigación: Dicha propuesta va destinada a los alumnos de 3º a 6º de primaria, los cuales comprenden edades de entre los 8 y los 13 años.

2. Estatus y presencia que da el centro a la actividad física en horario lectivo: es muy importante conocer cual es el nivel de implicación hacia la actividad física y el estatus de la misma dentro del centro. Conocer cuantas horas tienen los alumnos y alumnas de educación física a la semana, si hay actividades de refuerzo o actividades semanales relacionadas con la educación física, las salidas o excursiones dependientes de la asignatura de educación física y la relación de todo esto con la programación. Para lo que consultaremos los documentos oficiales del centro, junto a conversaciones con el director y el jefe de estudios.
3. AMPA y oferta extraescolar que ofrece el centro dentro del ámbito deportivo: Debemos conocer que actividades oferta el centro por las tardes, quien las lleva a cabo y si tienen o no un coste económico. Al igual que hablar con la asociación de madres y padres (AMPA) para ver y conocer como se gestiona todo esto.
4. Nivel de actividad física diaria y tiempo libre de nuestro alumnado: A través de diferentes instrumentos, vamos a conocer aspectos básicos sobre actividad física, gustos y dedicación de su tiempo libre una vez acabada la jornada escolar. Por otro lado, iremos viendo cuanto tiempo dedican a ciertas actividades, si suelen realizar todas las semanas lo mismo, manteniéndose en una misma línea, o, por el contrario, variando esas rutinas semanalmente. Una vez obtengamos los datos, vamos a clasificar los resultados de 3º, 4º, 5º y 6º junto con la media total, para ver si hay diferencias notables en la concepción de la actividad física y la ocupación del tiempo libre en función de la edad de los sujetos.
5. Indagación sobre la actividad física de los padres y madres: Otro punto a analizar, es la perspectiva que tienen las madres y padres acerca de todo esto, si fomentan o no la actividad física hacia sus hijos e hijas, además de ver si ellos mismos realizan o no actividad física. Por ello, debemos conocer más de cerca la opinión de este colectivo.
6. Análisis del contexto de Pajarillos para conocer la oferta deportiva del barrio: tras conocer la perspectiva de los alumnos, padres y madres, nos centraremos en conocer el contexto del barrio de Pajarillos, es decir, el entorno social. La gran

mayoría del alumnado que acude a este centro proviene del barrio de Pajarillos Bajos, por lo que vamos a centrarnos en buscar información acerca de las posibilidades que oferta este barrio en términos de actividad física, para estos alumnos y alumnas de entre 8 y 13 años de edad.

Para lo cual, como nombré anteriormente, vamos a servirnos de páginas web, entrevistas telefónicas y consultas personales, en los diferentes entornos que nos interesan de cara a este estudio.

SEGUNDA FASE

1. Propuestas prácticas: Para ello se plantean tres propuestas, las cuales pretenden aumentar los niveles de actividad física en el alumnado del centro y que veremos con mayor detalle a continuación.

En la primera de las propuestas prácticas denominada “**retos de la semana**” se plantean cuatro retos de actividad física. Tras el análisis de las encuestas iniciales, se observa que la gran mayoría de alumnos, padres y madres no realizan actividad física en familia, aunque a un alto porcentaje de los mismos sí les gustaría. Por ello, el primer reto fue diseñar un modelo de ruta por el entorno del barrio, para realizar en familia un día de la semana, además de establecer una parada en el parque con el objetivo de realizar diferentes juegos. El segundo y tercer reto, consistía en realizar un día, deporte y otro día, juegos tradicionales, ambos acompañados de un amigo o amiga, ya que, en la encuesta inicial, se puede apreciar como la gran mayoría estaría dispuesta a realizar algún tipo de actividad física si su amigo o amiga se apuntase con el/ella, por lo que es una forma de animarlos. Por último, les propongo un reto personal, para incrementar la actividad física a nivel individual gracias a la pirámide de la actividad física.

La segunda de las propuestas hace referencia a **los recreos lúdicos**, tras ver que un alto porcentaje de alumnos y alumnas no juega a nada en los recreos, sino que se dedica a hablar con sus amigos y amigas, propongo una serie de juegos que se realizarán en la hora del recreo, tratando diferentes temáticas (minizonas tradicionales, juegos variados, zonas deportivas, juegos cooperativos por equipos y pruebas de puntería).

La última propuesta hace referencia a los **entrenamientos de fútbol**, se pretende aumentar un día a la semana los entrenamientos. Además de

aumentar los niveles de actividad física, se trata de un aprendizaje recompensa, en el que, si ellos se comprometen a trabajar de forma diaria, mostrando respeto e interés y realizando la tarea, nosotros nos comprometemos a recompensarles de igual modo. Por otro lado, también se trata de un aprendizaje servicio, ya que, lo que ellos aprendan junto con el compromiso que se les requiere, el centro se compromete a pagarles un curso de entrenadores para que pongan en práctica lo que les hemos enseñado, siendo entrenadores del equipo pequeño de fútbol de cara al próximo curso.

ANEXO 5

5.2 Puntos de actuación y fechas.

Los puntos de actuación sobre los que nos vamos a centrar son los siguientes:

- El C.E.I.P Cristóbal Colón: lugar donde vamos a llevar a cabo el análisis de los documentos del centro, al igual que la entrega de encuestas y hojas de registro hacia el alumnado y los padres.
- Barrio de Pajarillos: llevaremos a cabo las labores de investigación en las diferentes entidades para conocer la oferta deportiva que se ofrece.

A continuación, se muestra una tabla en la que establecemos las fechas en las que hemos llevado a cabo los diferentes análisis y propuestas del presente trabajo.

¿EN QUÉ NOS VAMOS A CENTRAR?	¿CUÁNDO?
Elección del tema.	Febrero.
Lectura de artículos y revistas en relación con el tema propuesto para la realización del marco teórico.	Del 17 de febrero al 31 de marzo.
Determinación del alumnado que va a participar en nuestra investigación.	Del 18 al 20 de marzo.
Consulta de documentos y preguntas para conocer la presencia y estatus de la actividad física en el centro.	Del 20 al 31 de marzo.
Preparación de cuestionarios.	Del 1 al 7 de abril.
Análisis de actividades extraescolares en el centro y AMPA.	Del 25 de marzo al 7 de abril.

Actividad física y tiempo libre entre el alumnado de 3º a 6º del CEIP Cristóbal Colón.	10 y 11 de abril.
Perspectiva que tienen los padres sobre la actividad física y tiempo libre tanto a nivel personal como el de sus hijos e hijas.	5 de abril.
Cantidad de actividad física diaria que realiza el alumnado de 3º a 6º del CEIP Cristóbal Colón.	Semana del 24, 29 de abril y 6, 13 de mayo.
Análisis de la oferta deportiva del barrio de Pajarillos.	Del 13 al 23 de abril (semana santa).
Recreos lúdicos (propuesta práctica)	Del 24 de abril al 17 de mayo.
Retos de la semana (propuesta práctica)	24 de abril.
Fútbol (propuesta práctica)	Del 25 de febrero al 17 de mayo.

5.3 Participantes en nuestra investigación.

- Profesorado del C.E.I.P Cristóbal Colón: tanto para la solicitud de documentos del centro, como para la obtención de datos y análisis en relación a la importancia de la actividad física dentro del centro. Además de las actividades que se llevan a cabo semanalmente, excursiones en relación a la asignatura de educación física y la oferta extralectiva.

- Alumnado del C.E.I.P Cristóbal Colón: en nuestra investigación, van a participar alumnos de 3º a 6º de primaria, vamos a clasificar los resultados obtenidos en función de los cursos, para ver si existen diferencias notables entre los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º con respecto a la media total.

Contamos con un gran número de alumnos repetidores en cada clase, por ello las edades de nuestro alumnado está entre los 8 y los 13 años de edad.

Nº DE ALUMNOS EN RELACIÓN A LA ENCUESTA GENERAL Y HOJA DE REGISTRO SEMANAL.			
3ºA	Nº de alumnos: 10	5ºA	Nº de alumnos: 8
3ºB	Nº de alumnos: 7	5ºB	Nº de alumnos: 8
4ºA	Nº de alumnos: 7	6ºA	Nº de alumnos: 6
4ºB	Nº de alumnos: 9	6ºB	Nº de alumnos: 5

TOTAL 3º	TOTAL 4º	TOTAL 5º	TOTAL 6º
17	16	16	11
N=60			

- Padres y madres del alumnado perteneciente al centro: diversos padres y madres han realizado el cuestionario propuesto sobre actividad física. Me gustaría recalcar que, de todas las entrevistas entregadas para su realización, me han traído de vuelta respondidas más de la mitad, aspecto que me ha sorprendido, ya que inicialmente esperaba muchas menos.

Nº DE PADRES Y MADRES QUE CONTESTARON NUESTRA ENCUESTA
<u>64 encuestas entregadas / N=35 encuestas respondidas.</u>

- Diversas entidades pertenecientes al entorno del barrio de Pajarillos: diversas asociaciones, fundaciones, clubes, instalaciones deportivas del entorno de Pajarillos, con los que nos hemos puesto en contacto para conocer la oferta deportiva que ofrecen para el alumnado de entre 8 y 13 años de edad.

5.4 Contextos del centro y del barrio.

- El C.E.I.P. Cristóbal Colón es un centro que ofrece una educación pública y gratuita, destinada tanto a infantil como a primaria.

Esta situado en uno de los barrios periféricos de Valladolid, más concretamente en el número 26 de la calle Cigüeña, es decir en una de las vías primarias de Pajarillos Bajos, situado en la zona este de Valladolid. El alumnado que acude a este centro reside en Pajarillos Bajos, en su gran mayoría en el 29 de octubre.

El centro cuenta con un total de 219 alumnos entre infantil y primaria. Contamos con 99% de minorías, siendo un 79% etnia gitana y un 20% de extranjeros, en su mayor porcentaje marroquíes. A esto le debemos sumar un alto grado de alumnos absentistas desde muy pequeños y una relación con algunos padres un tanto complicada.

Quizá algunos de estos motivos y debido a las características del centro, muchos padres deciden llevar a sus hijos a centros del otro lado de la vía, como pueden ser Las huelgas, La sagrada familia o El Lestonac, este último se encuentra en Pajarillos Bajos, junto a nuestro centro, pero es un centro de carácter concertado. Por último, mencionar que el CEIP Cristóbal Colón es un centro que presenta:

- Cambio del perfil del alumnado, multicultural y diverso.
 - Alto porcentaje de fracaso y abandono escolar.
- El barrio de Pajarillos está situado en la zona este de Valladolid, y es donde vamos a realizar nuestra investigación para conocer las posibilidades de actividad física que se ofertan para nuestro alumnado.

Este barrio se divide en Pajarillos Altos y Pajarillos Bajos, este último caracterizándose por que la mayoría de pobladores de esta zona poseen un nivel socioeconómico bajo y una alta tasa de paro, presentando un nivel socio-cultural bajo. La mayoría tiene estudios primarios, y más de la mitad no terminados. Este factor hace que, en la mayoría de los casos, falte estímulo, apoyo e interés por la escuela.

6. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS PARA LA RECOGIDA Y ANÁLISIS DE DATOS.

Para la recogida de datos, hemos utilizado diferentes herramientas e instrumentos, que vamos a ver detallados a continuación, en función de cada una de las tres fases principales de análisis que engloba nuestro trabajo.

- Revisión y análisis de los documentos oficiales del centro:

- PGA.
- PEC.

- Conversación con el jefe de estudios y director:

A lo largo de diferentes días, me he puesto en contacto con ellos para consultar dudas sobre la persona o personas encargadas de llevar a cabo las actividades extraescolares, dudas respecto a algún plan o proyecto en relación a la programación, así como el conocimiento de excursiones dependientes de la asignatura de educación física.

- Cuestionario general para el alumnado:

Este cuestionario está formado por 20 preguntas tipo test, que se responderá de manera anónima. Con esta encuesta pretendemos obtener información sobre su nivel de actividad física, su gusto, valores que transmite, hábitos fuera del horario escolar, cuánto tiempo dedican a ello y, por último, su nivel de actividad física en relación a la familia. Para contrastar una serie de datos en función del curso.

Podemos ver preguntas en relación a lo siguiente: **ANEXO 1.**

- Actividad física en el día a día. Gustos y motivación.
- Valores que otorga la actividad física.
- Hábitos semanales.
- Actividad física extraescolar.
- Horas de dedicación por las tardes a diferentes actividades (tele, parque, actividad física, play, ...)
- Actividad física los fines de semana y en familia.

- Hoja de registro semanal para el alumnado:

Esta hoja de registro se realizará durante 4 semanas. El objetivo de la misma, será conocer la cantidad de actividad física que realizan los alumnos y alumnas en el día a día (de lunes a domingo) dentro del horario escolar y a nivel extraescolar, llegando a una serie de conclusiones semanales. Cabe destacar que, en el apartado 3 y 4 de la hoja de registro, hemos puesto los deportes o tipos de actividad física que hemos obtenido de la pregunta 7 del cuestionario semanal, para que, de esta forma, aparezcan aquellas actividades que los alumnos nos han indicado que suelen realizar frecuentemente por las tardes. Podemos encontrar preguntas relacionadas con: **ANEXO 2.**

- Días dedicados a la actividad física en cada uno de sus 4 niveles.
- Qué y cuántos días han realizado cada actividad.

- Conversaciones personales, telefónicas y consulta de páginas web con las diferentes entidades del barrio:

Para el desarrollo de este apartado, he obtenido durante las vacaciones de semana santa, por medio de paginas web, conversaciones vía telefónica y en persona, información para conocer las posibilidades que ofertan las diferentes entidades, clubes, piscinas y asociaciones que podremos ver a continuación: **ANEXO 3.**

- Piscina Henar Alonso Pimentel.
- Polideportivo Narciso Alonso Cortés.
- Polideportivo Pajarillos.
- Go-fit.
- Cd Don Bosco.
- Cd San Isidro.
- Centro cívico Pajarillos.
- Casa de juventud Aleste.
- Fundación Juan Soñador.

- Cuestionario para los padres y madres de los alumnos: este cuestionario va destinado a los padres y madres de los alumnos, cuenta con un total de 14 preguntas, que está dividido en pequeñas fases. El objetivo es conocer la implicación de las familias en relación a la actividad física de sus hijos e hijas, al igual que obtener diferentes datos y resultados relevantes en relación al nivel de actividad física y deporte personal, dedicación de su tiempo libre, si practican

actividad física solos o acompañados de sus hijos e hijas, si animan a sus hijos a la práctica de la misma, analizando el factor económico. Podemos ver en el cuestionario preguntas que se engloban en: **ANEXO 4.**

- Interés e importancia de la actividad física hacia ellos y hacia sus hijos.
- Nivel de actividad física habitual.
- Nivel de actividad física con su hijo/hija.
- Ocio y tiempo libre.
- Interés en que su hijo/hija practique actividad física.

7. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, analizaremos en detalle los resultados obtenidos gracias a los diferentes instrumentos utilizados, al igual que en las diferentes investigaciones llevadas a cabo estas semanas, en función de los tres ámbitos principales de actuación, que son, el escolar, el social y el familiar.

7.1 Resultados a nivel escolar y extraescolar.

- Nivel escolar

Debemos conocer cual es el estatus de la actividad física y la importancia que se le concede dentro del centro a nivel escolar.

Todos los cursos realizan semanalmente diferentes sesiones de educación física, cuya duración veremos reflejada en la siguiente tabla. Las clases suelen ser de media hora, una hora o una y media, en función del día y del curso, por lo que para cuadrar las horas hay cursos que tienen dos o incluso tres clases semanales, de tal forma que quedaría como vemos a continuación.

<u>CURSO</u>	<u>1º</u>	<u>2º</u>	<u>3º</u>	<u>4º</u>	<u>5º</u>	<u>6º</u>
<u>HORAS</u>	2 horas					
<u>SEMANALES</u>	y	y			y	
<u>DE E. F</u>	media	media			media	

Tal y como indica la ORDEN EDU/939/2018, de 31 de agosto, por la que se regula el «Programa 2030» para favorecer la educación inclusiva de calidad mediante la prevención y eliminación de la segregación escolar por razones de vulnerabilidad socioeducativa. Nuestro centro cumple con más de dos de las siguientes características que se requieren para pertenecer a este programa:

- Que más del 30 por ciento de su alumnado esté en situación de vulnerabilidad socioeducativa.
- Que más del 30 por ciento de su alumnado presente necesidad específica de apoyo educativo.
- Que el centro se encuentre ubicado en un entorno en situación de vulnerabilidad social de acuerdo con la información suministrada por las entidades locales.

- d) Que el centro presente dificultades de convivencia escolar, de acuerdo con los datos obrantes en la consejería competente en materia de educación.
- e) Que el porcentaje de resultados escolares del centro se encuentre por debajo de la media de Castilla y León.

Por ello, tal y como se especifica en el Artículo 8. *Organización escolar y curricular* en el centro se podrá llevar a cabo:

- b) Organización de horarios: Los horarios del centro serán flexibles, adaptándose a las particularidades culturales y a las necesidades educativas del alumnado.
- e) Horario lectivo: El horario lectivo será el establecido para cada tipo de centro, si bien se podrá modificar cuando las circunstancias así lo requieran, con carácter general para todo el centro o de forma particular para determinados alumnos de acuerdo con sus necesidades educativas, previa autorización de la consejería competente en materia de educación.

De esta forma y gracias a lo visto anteriormente, el centro realiza dos actividades semanales dentro del horario escolar, las cuales están relacionadas con la educación física y son las siguientes:

- Acudir a la **piscina** los cursos de 3º y 4º una hora a la semana para realizar cursos de natación, con un coste de 15 euros al año.
- Por otro lado, los viernes se realiza la actividad de **explorajones**, en la cual las tres primeras horas hasta el recreo se juntan los cursos:
 - o 1ª hora: sextos y cuartos
 - o 2ª hora: quintos, terceros y 2ºB
 - o 3ª hora: primeros y 2ºA

De tal forma que es una manera de potenciar la actividad física y, además, al mezclar alumnos y alumnas de diferentes cursos, se trabaja la cooperación y colaboración de unos con otros. Normalmente se suelen trabajar retos físicos de carácter cooperativo o minizonas deportivas.

También debemos mencionar que el centro realiza a lo largo del año, una serie de excursiones o salidas, las cuales están organizadas y dependen del profesorado de educación física:

- o Gymkana deportiva navideña.

- Salida al centro deportivo Go-fit.
- Orientación en el parque Patricia.
- La roca multiaventura Palencia.
- Salidas de senderismo dentro del CRIE de Berlanga de Duero (Soria).
- Salida a los talleres del Pinar de Antequera.
- Carrera solidaria dentro del colegio, para donación a una ONG.

- **Nivel extraescolar**

A nivel extraescolar, el centro cuenta con diferentes actividades, al igual que comedor y apoyo al estudio para el alumnado que lo solicite.

Haciendo hincapié y centrándonos en las actividades relacionadas con la educación física, encontramos dos tipos:

1. Las actividades que llevan desde comienzo del curso y son dependientes del centro:
 - Baile moderno: lunes de 16:45 a 17:30.
 - Fútbol sala “Los panteras”: martes y jueves de 16:45 a 17:30.

2. Por otro lado, debemos mencionar que el centro es promotor y está inmerso en un proyecto llamado “Pajarillos educa”, el cual va destinado a la mejora de la convivencia dentro del propio barrio de Pajarillos, con la ayuda de diferentes colectivos. Por ello, desde el mes de marzo, se ofertan una serie de actividades extraescolares denominadas “laboratorios”, tanto para alumnos de primaria como de secundaria de todos los centros del entorno de Pajarillos (Lestonac, Galileo, Diego de Praves, Miguel Hernández y Cristóbal Colón) con el fin de que estos chicos y chicas, puedan acudir de forma gratuita por las tardes a diferentes talleres. Se ofertan laboratorio de música, teatro, robótica y, en relación con la actividad física:
 - Laboratorio de circo:
 - De 10 a 13 años, los martes de 16:00 a 17:30 en el polideportivo del Cristóbal Colón.
 - De 13 a 16 años, los jueves de 18:00 a 19:30 en el polideportivo del Galileo.

Todas las actividades extraescolares, tanto las del apartado 1 como las del 2, son de carácter gratuito para el alumnado, no obstante, hay una serie de requisitos que se han de cumplir y que vienen reflejadas en la PGA del centro:

- Aprender a utilizar el tiempo libre en actividades lúdicas, artísticas, deportivas.
- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento adecuado.
- Respetar y cuidar los espacios donde se realizan los talleres.
- Compromiso e interés.

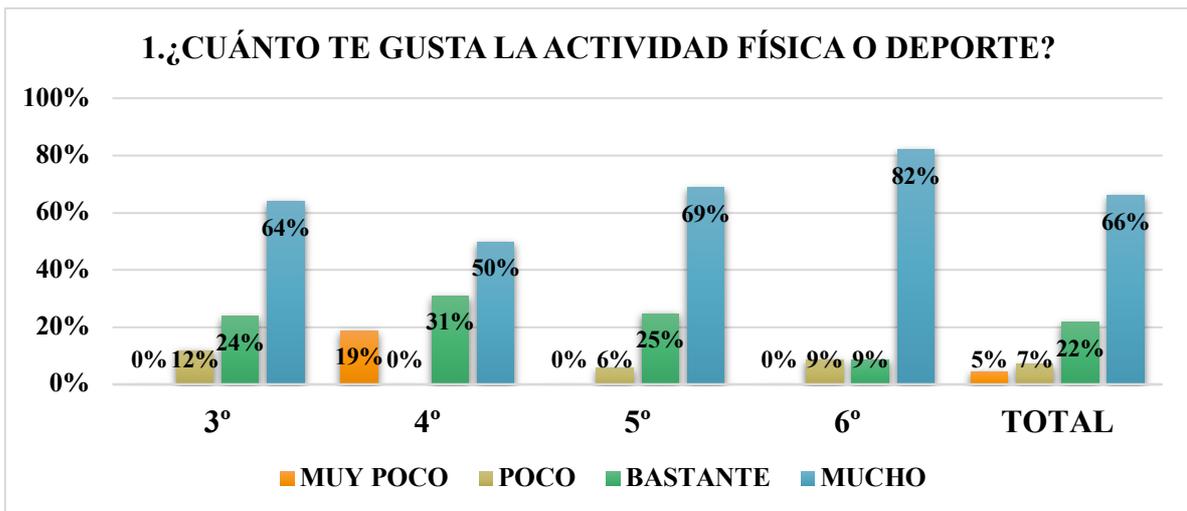
- **AMPA**

Sorprendentemente, este centro no cuenta con AMPA, lo que me llamó mucho la atención a la hora de preguntarlo e informarme sobre como se gestionaban las actividades extraescolares. Este centro no cuenta con asociación de madres y padres y las actividades son gestionadas por el propio centro.

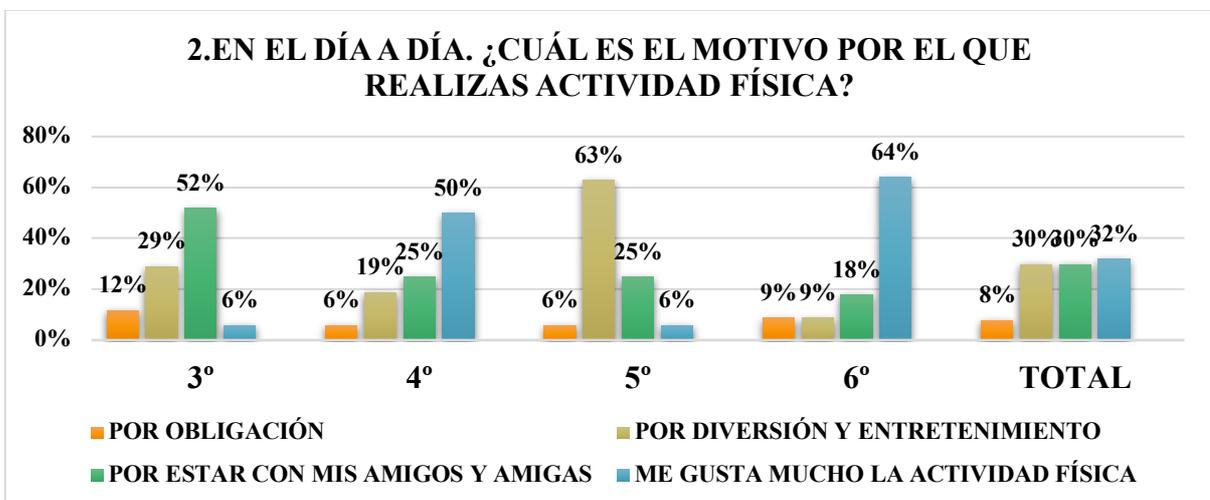
Podemos hacer mención dentro de este apartado, que hay dos padres de alumnos que no tienen el título de educación secundaria ni el de entrenadores, y son quienes entrenan al equipo de fútbol. El centro el año pasado se comprometió a pagarles el título de entrenadores y una vez comenzado el curso, acudieron dos días y posteriormente lo dejaron. Por lo que podemos ver un poco reflejado el poco compromiso de la mayor parte de los padres y madres de este alumnado.

- **Resultados encuesta general.**

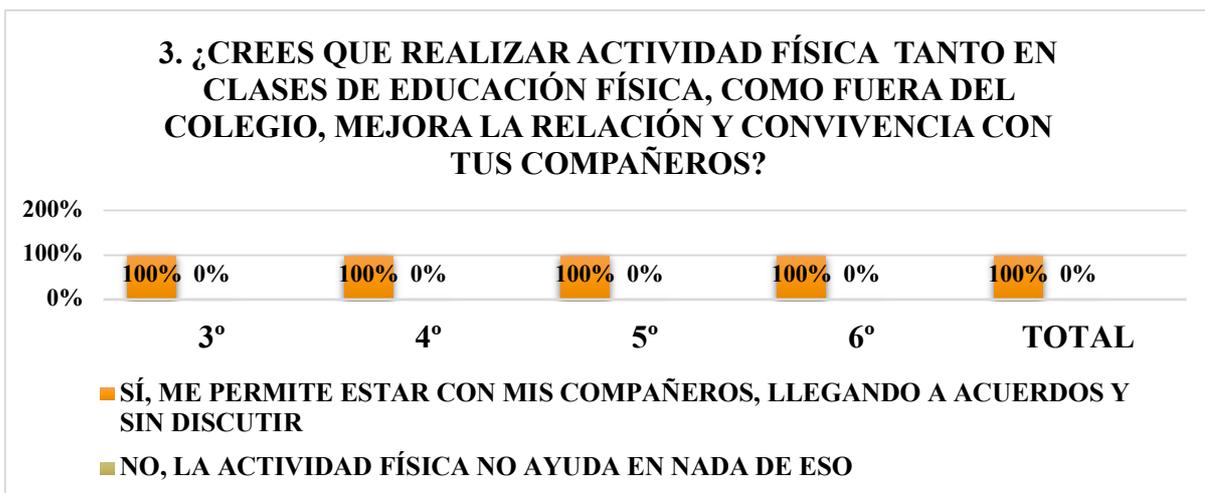
Tras analizar los cuestionarios por cursos, pretendemos obtener información sobre su gusto por la actividad física, los valores que transmite, sus hábitos fuera del horario escolar y cuánto tiempo dedican a ello; por último, su nivel de actividad física en relación a la familia. Analizando resultados por los diferentes cursos (de 3º a 6º) y el resultado total.



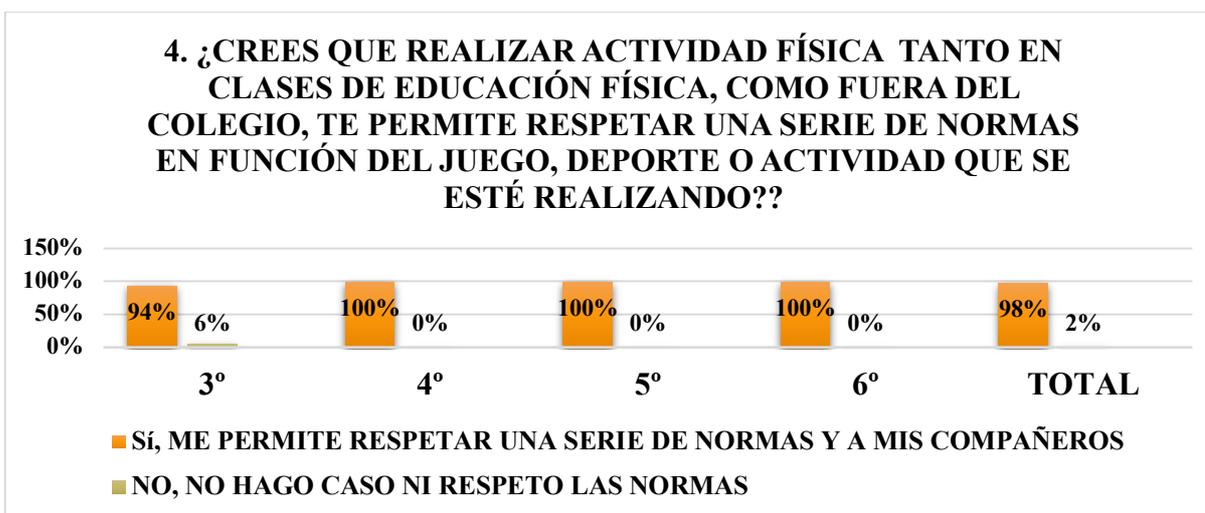
- A más de la mitad de los alumnos les gusta mucho la actividad física (entre el 50% y el 82%), siendo el resultado más destacable en cada uno de los cuatro cursos. En segundo lugar, a más o menos un tercio del alumnado por clase le gusta bastante (entre en 9 % y 24%), poco (entre el 0% y 12%) y, por último, muy poco (entre el 0% y el 19%) siendo estos dos últimos los resultados más bajos.



- En el día a día, el motivo principal de realización de actividad física está bastante igualado dentro del resultado total, en relación a estar con los amigos y amigas (destacan los alumnos de 3º con un 52%), diversión y entretenimiento (destacan los alumnos de 5º con un 63%) por último, porque les gusta mucho (destacan 4º y 6º con un 50% y 64% respectivamente). En los 4 cursos hay un pequeño porcentaje que lo realiza por obligación un 8% del total (entre el 6% y el 12% en cada curso).



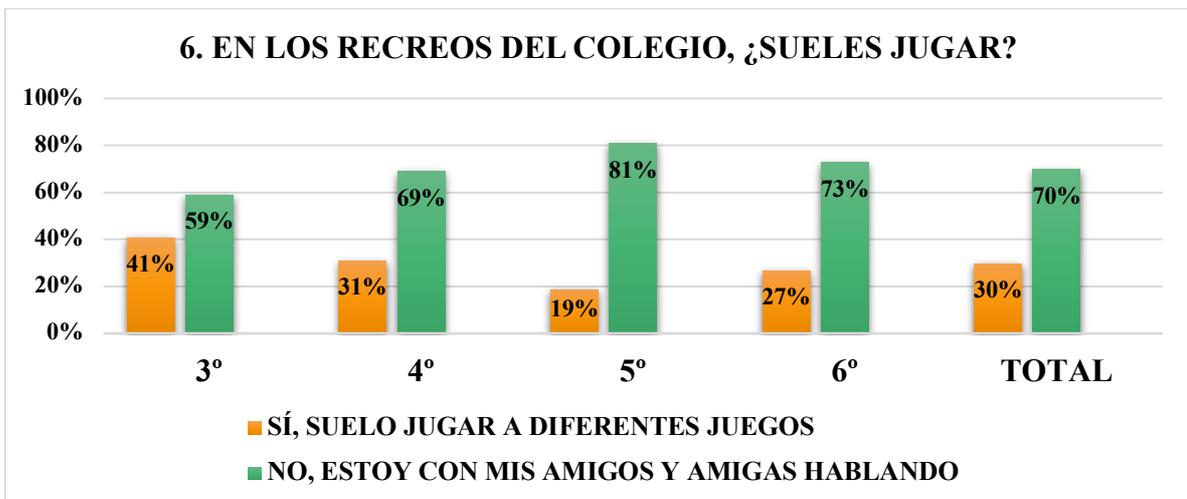
- El 100% de los alumnos, considera que la actividad física permite relacionarse con el resto de compañeros y compañeras, mejorando la relación entre ellos.



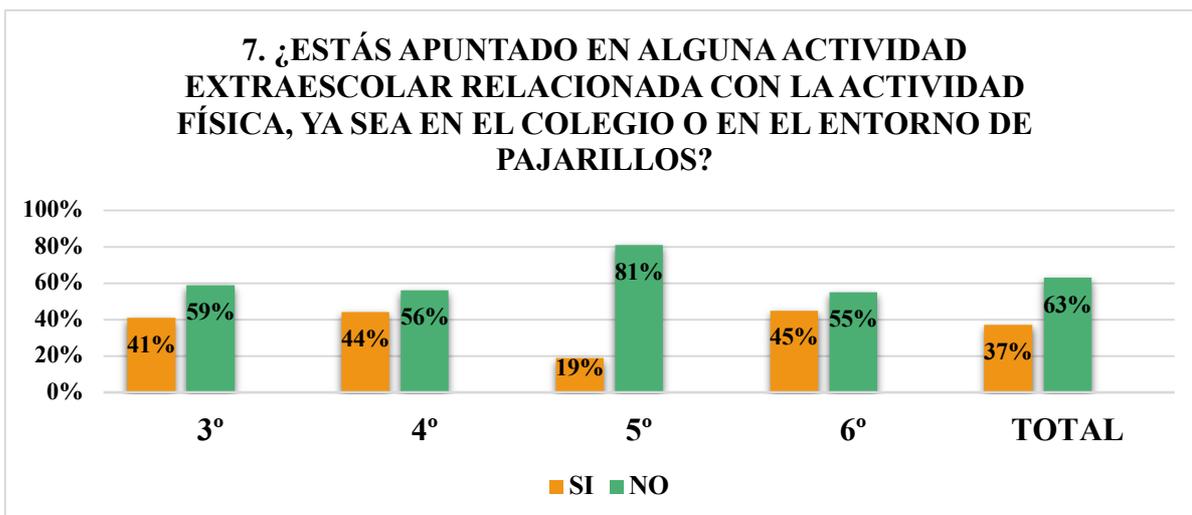
- Prácticamente el 100% de los encuestados, a excepción de un mínimo porcentaje en 3°, considera que la actividad física y deporte cumplen una serie de normas que deben respetar según el juego o actividad correspondiente, al igual que a los propios compañeros.



- El 100% de los alumnos y alumnas de 3º y 4º considera que la actividad física y deporte les permite relacionarse con alumnos y alumnas de otras razas y culturas. En 5º y 6º casi la totalidad opina lo mismo (87% y 88%), pero contamos con un bajo porcentaje de alumnos (13% y 12%) que no cree que esto sea así.



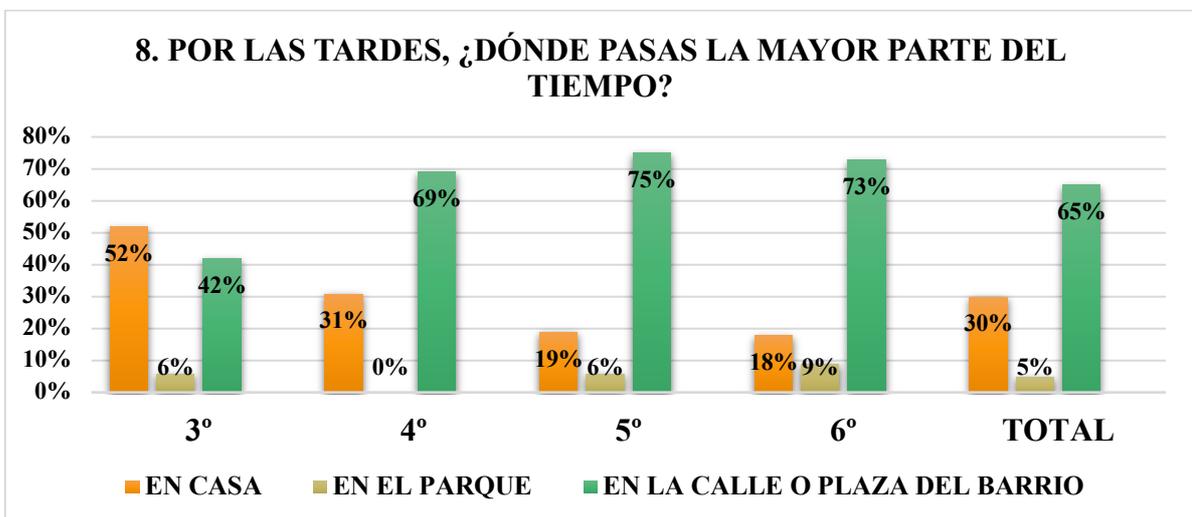
- Un aspecto a destacar, tras obtener los datos de esta pregunta, es que en todos y cada uno de los cuatro cursos, la respuesta mayoritaria es que no juegan a nada en los recreos (3º 59%, 4º 69%, 5º 81%, 6º 73%), solo conversan. Mientras que solo un 30% del total entre los 4 cursos sí que juega durante los recreos.



- En cuanto a las actividades extraescolares en relación a la actividad física, un 63% del total no está apuntado, mientras que solo un 37% si.

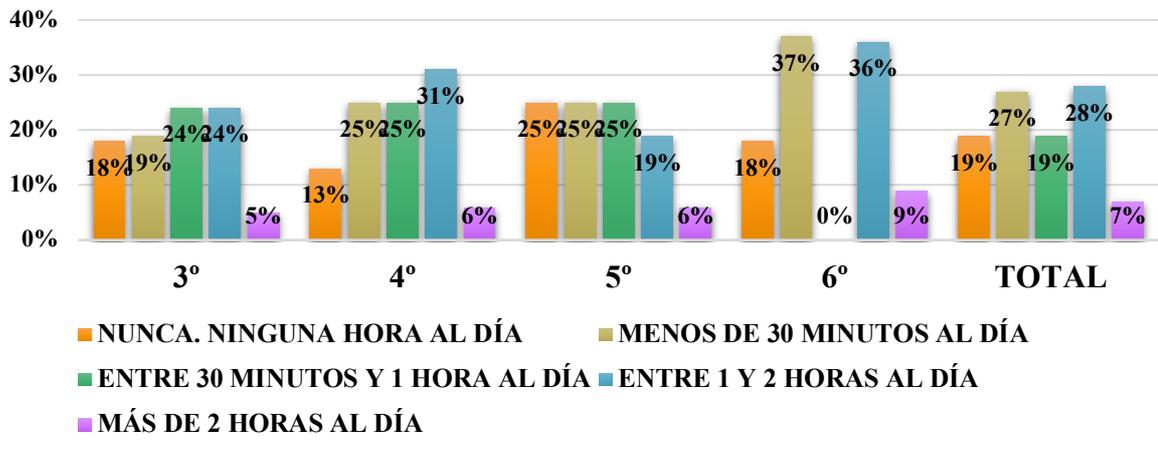
Cabe destacar que, en cada uno de los cuatro cursos, encontramos un porcentaje mayor del 50% de alumnos y alumnas que no está apuntado a ninguna actividad extraescolar en relación a estas características.

Entre las actividades extraescolares que han mencionado destacamos fútbol, artes marciales mixtas, boxeo, baile, patinaje o zumba.



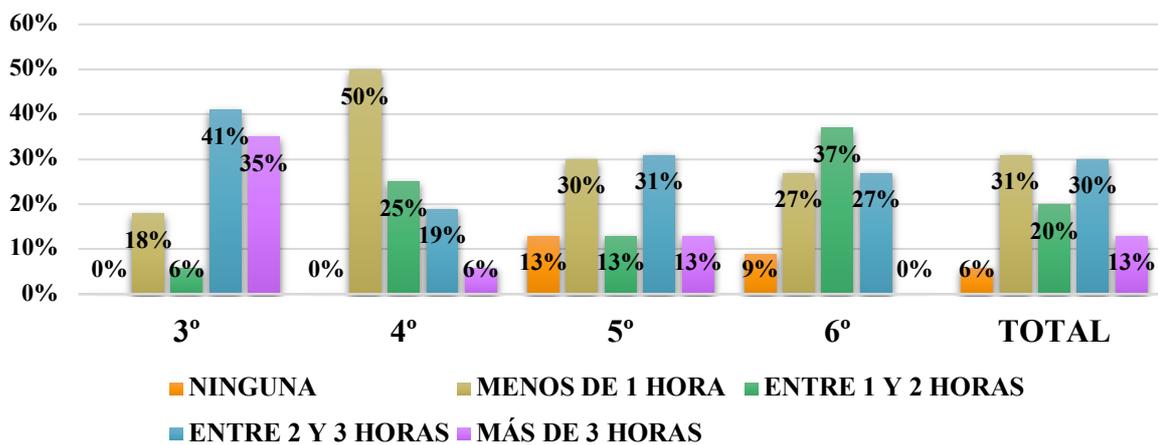
- A excepción del alumnado de 3°, que pasa más rato en casa (52%) que en la calle (42%) o parque (6%). En el resto de cursos predomina muy notablemente que la mayor parte del tiempo lo pasan en la calle o plaza del barrio, un 65% del total (4° 69%, 5° 75%, 6° 73%).

9. ¿CUÁNTAS HORAS PRACTICAS ACTIVIDAD FÍSICA POR LAS TARDES, FUERA DEL HORARIO ESCOLAR?

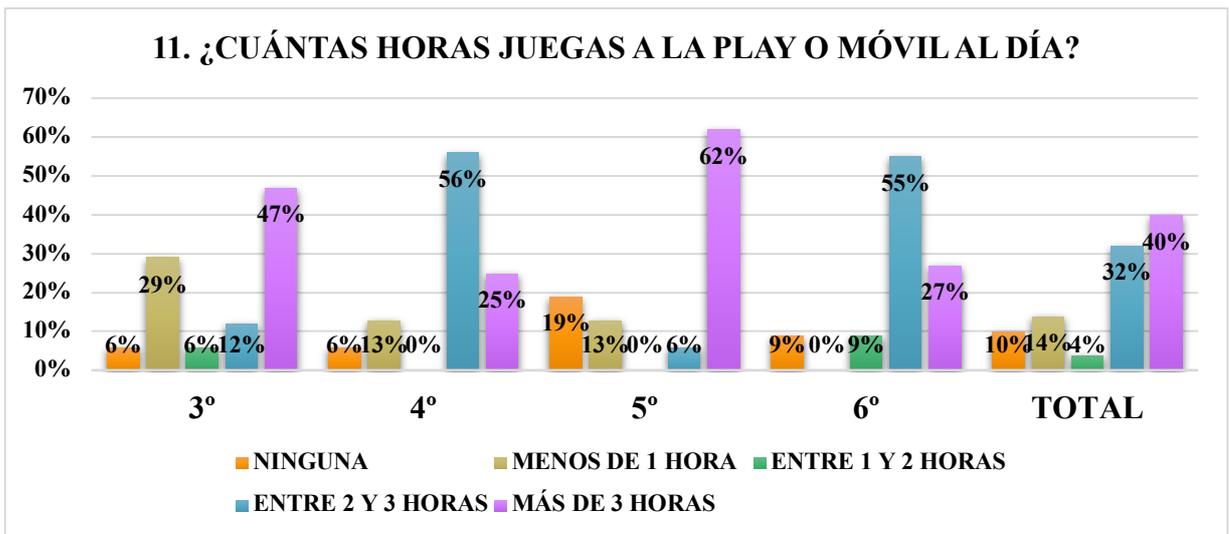


- En relación a esta pregunta, podemos obtener resultados diversos en cada curso ya que no hay datos que sobresalten, sino que están bastante ajustados e igualados, a excepción del alumnado que realiza más de 2 horas de actividad física diaria, siendo este el porcentaje más bajo en cada uno de los cursos (entre el 5% y el 9%). Dentro del total, suelen realizar actividad física, bien menos de 30 minutos al día (27%), entre 30 minutos y 1 hora (19%) o entre 1 y 2 horas al día (28%).

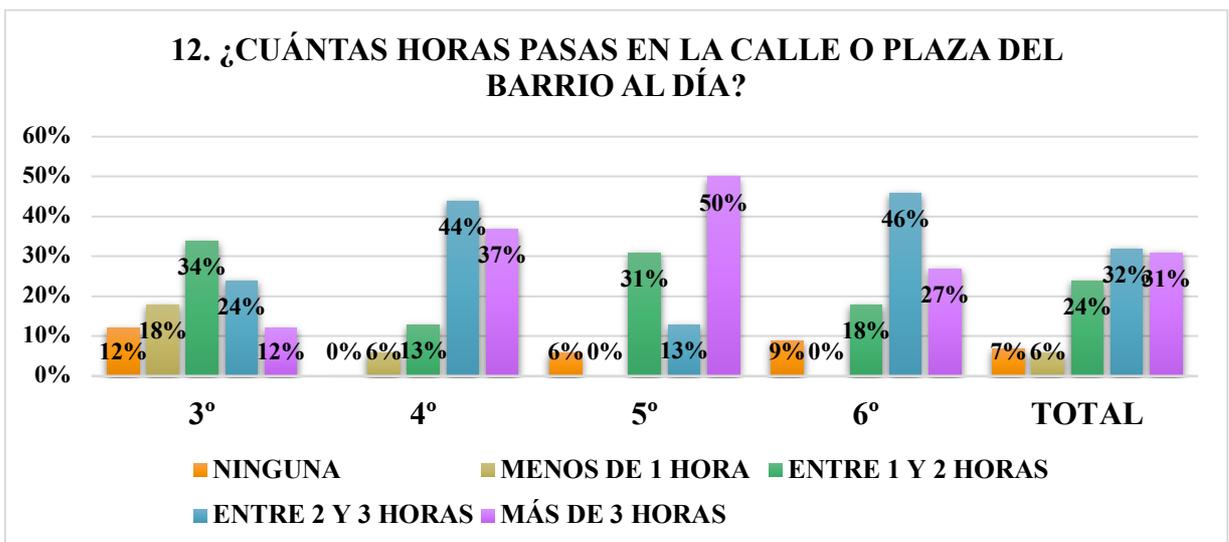
10. ¿CUÁNTAS HORAS VES LA TV AL DÍA?



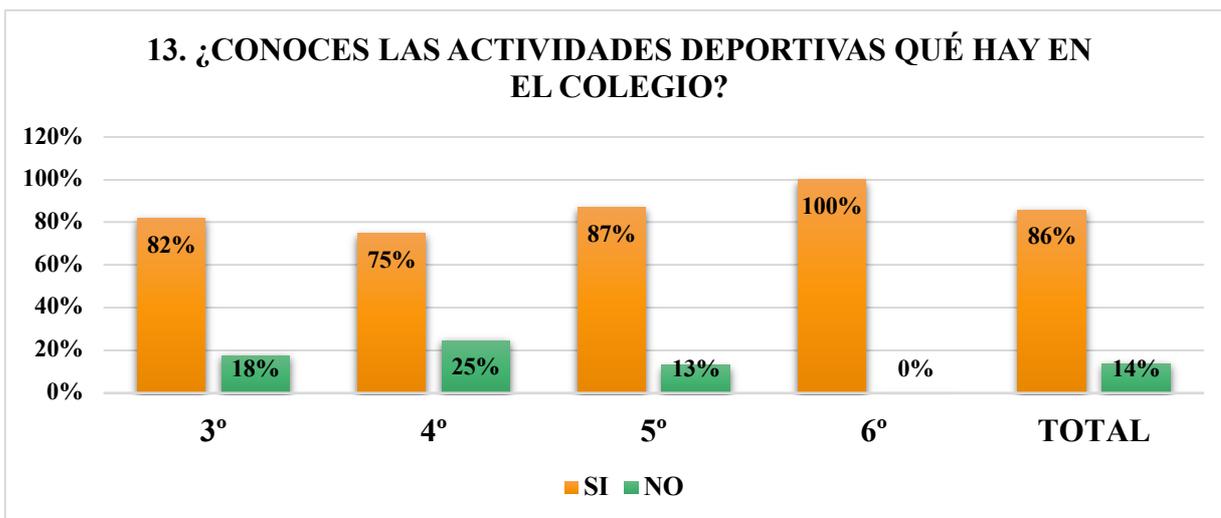
- Al igual que en la anterior pregunta, podemos ver variedad de datos en función del curso. Cabe destacar que el 94% del total sí que ve la televisión y un 6% no la ve ninguna hora. Dentro de ese 94%, los datos oscilan entre menos de una hora (31%), 1 y 2 horas (20%), 2 y 3 horas (30%) y más de 3 horas (13%).



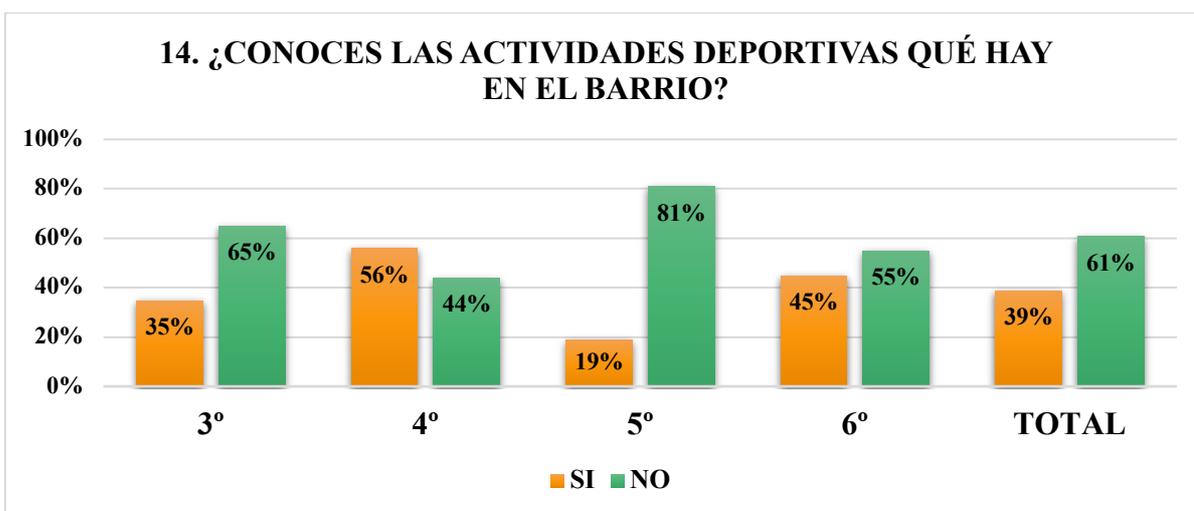
- Encontramos resultados muy elevados en el uso del teléfono y play. La mayoría de alumnos y alumnas de 3º a 6º, están entre 2 y 3 horas (32%) o más de 3 horas (40%) con el móvil o play de forma diaria, y solo un 10% no dedica ninguna hora a la play o móvil.



- En 4º y 6º, la mayor parte de los alumnos y alumnas pasan entre 2 y 3 horas de media al día en la calle o plaza del barrio (44% y 46%). En 5º un 50% pasa más de 3 horas al día en la calle o plaza del barrio, y en 3º, un 34% entre 1 y 2 horas. Mientras que solo un 7% del total de los 4 cursos, no pasa ninguna hora en la calle o plaza de su barrio.



- Prácticamente $\frac{3}{4}$ partes de alumnos y alumnas de cada curso, sí que conocen las actividades extraescolares a nivel deportivo que hay en el colegio, siendo un 86% del total. Si bien, un 14% del alumnado la desconoce.



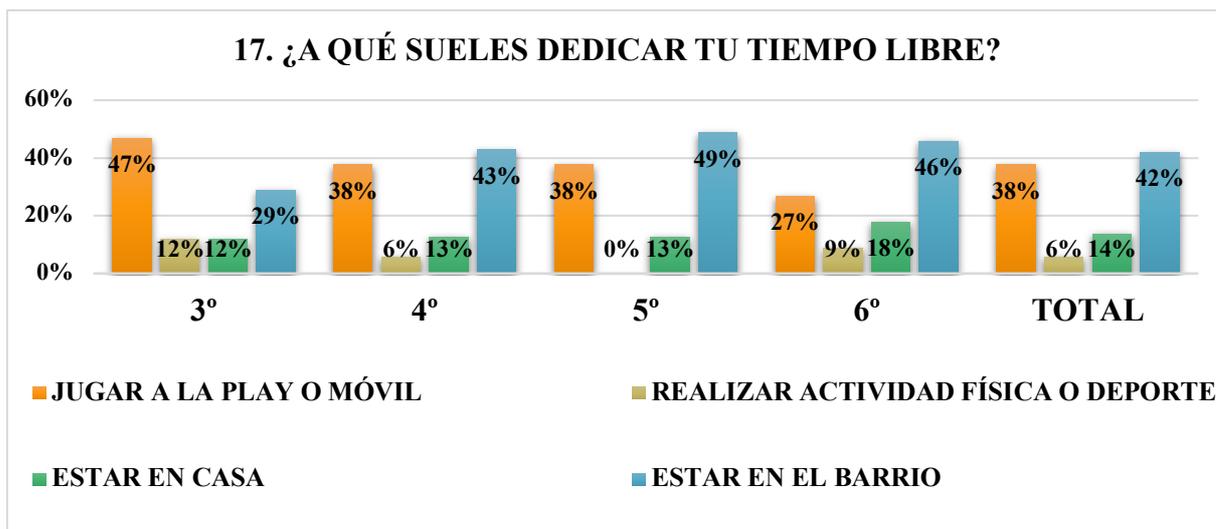
- En este caso, las respuestas se invierten, ya que encontramos un mayor porcentaje de alumnos y alumnas que no conocen la oferta deportiva que hay en el barrio de Pajarillos (un 61% del total) lo que equivale a prácticamente el 50% o más de cada clase. Y solo un 39% del total sí que la conoce.



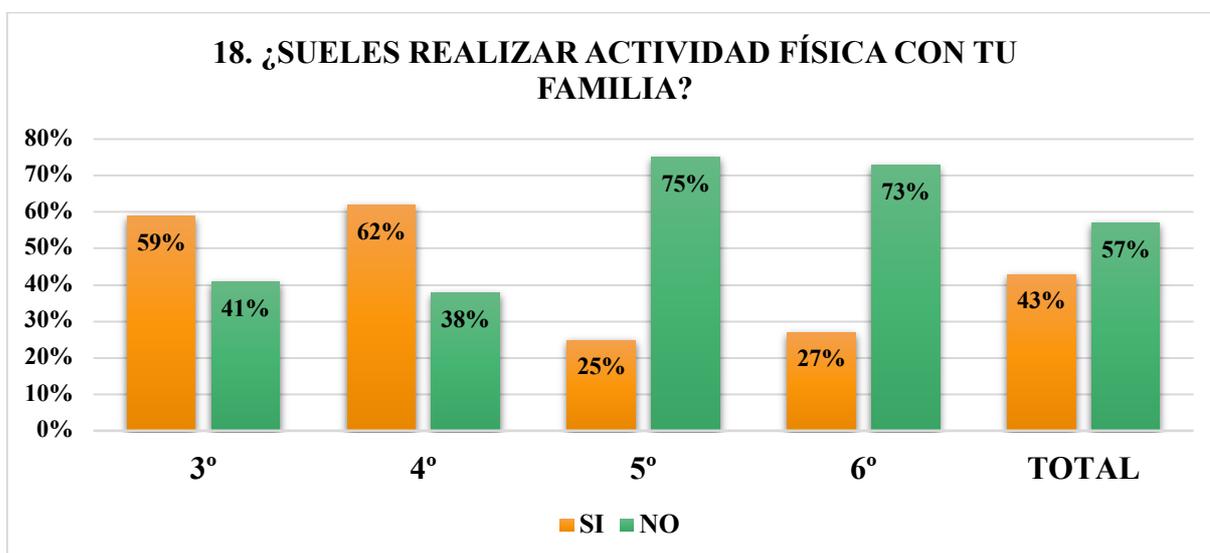
- La mayoría de alumnos y alumnas de 3º a 4º, suelen emplear los fines de semana en su tiempo libre para jugar con sus amigos y amigas (52% del total), en segundo lugar, un 38% del alumnado suele jugar a la play o teléfono móvil, y solo un pequeño porcentaje del 10% realiza algún tipo de actividad física o deporte.



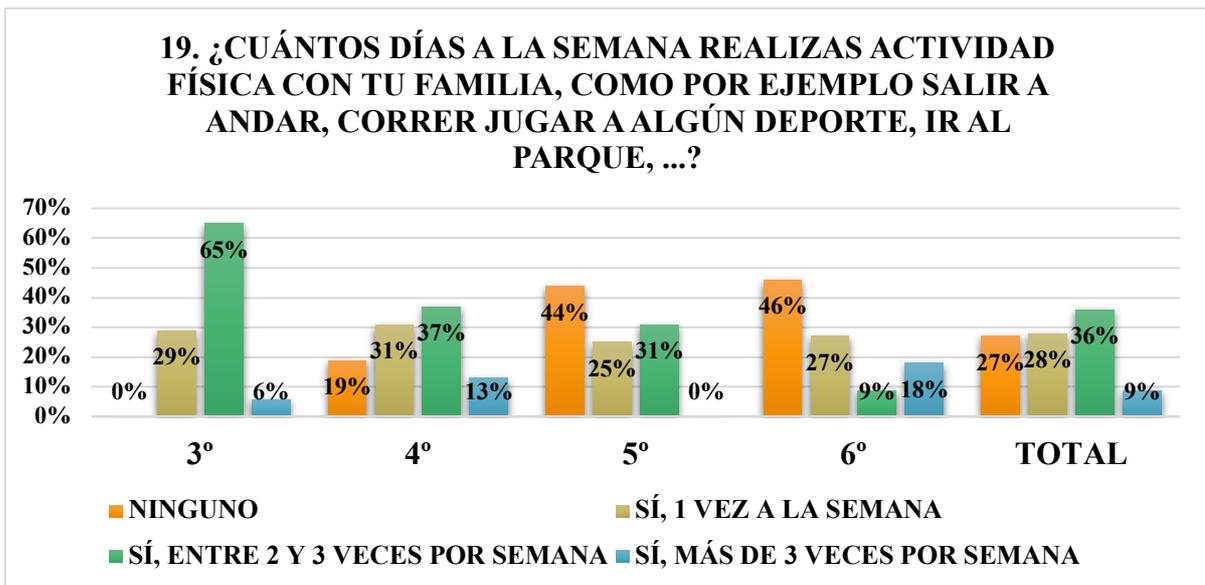
- Entre un 75% y un 100% de cada uno de los 4 cursos, estaría dispuesto a apuntarse a una actividad de carácter deportivo, si su amigo o amiga estuviese apuntado con él o ella. Por el contrario, solo un 10% en 3º y un 25% en 5º no se apuntaría a ninguna actividad, aunque su amigo o amiga estuviese apuntado o apuntada.



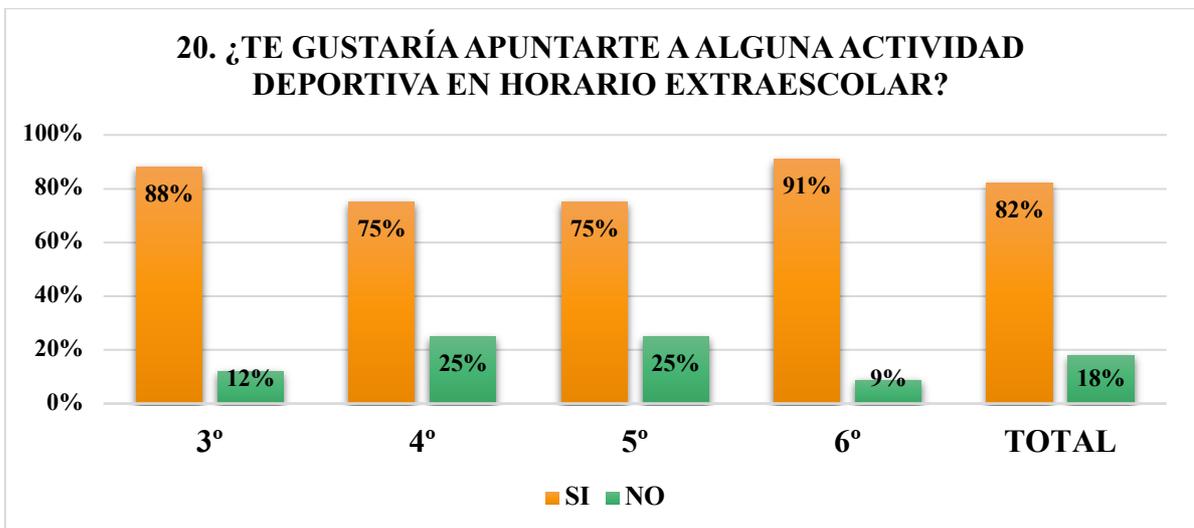
- Al preguntarles acerca de su tiempo libre, 2 son las actividades de mayor predominio entre los cuatro cursos. Por un lado, estar en el barrio (un 42%), por otro lado, jugar a la play o teléfono móvil (38%). Mientras que estar en casa o realizar actividad física son las dos actividades que menos predominan con un 6% y un 14% respectivamente.



- La mayoría de alumnos y alumnas no suelen realizar actividad física con su familia de forma habitual. En 5º y 6º, $\frac{3}{4}$ de los encuestados no realizan actividad física con su familia (75% y 73%) mientras que en 3º y 4º cabe resaltar que un 59% y un 62% que sí suele realizar actividad física con su familia, por lo que si comparamos 3º y 4º con respecto a 5º y 6º se aprecia una diferencia notable.



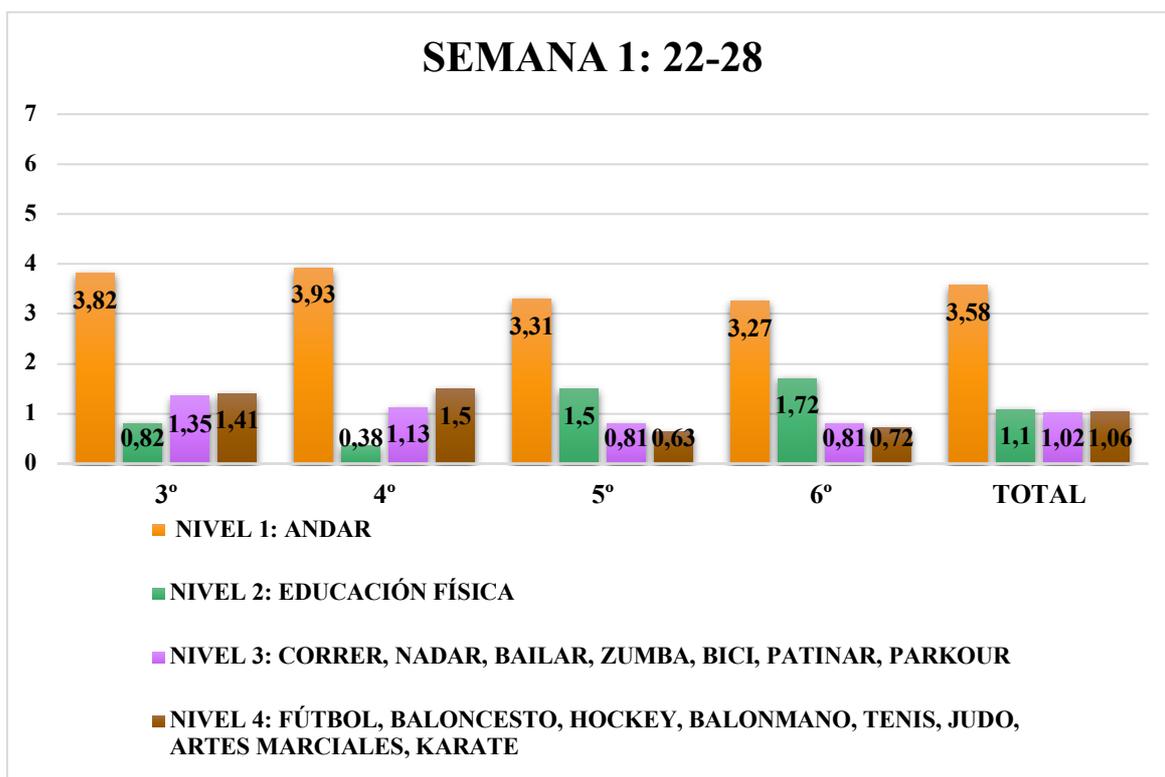
- Como veíamos en la pregunta anterior, aquí ocurre algo similar. Los alumnos y alumnas de 5° y 6° en un alto porcentaje (44% y 46%) no realizan ningún día actividad física con su familia. Mientras que en 3° y 4° lo más habitual es entre 2 y 3 veces por semana (65% y 37%) y 1 vez a la semana (29 y 31%)



- En relación a las actividades deportivas que se ofertan tanto en el colegio como en el barrio de Pajarillos, entre el 75% y el 100% de alumnos y alumnas de cada curso, sí le gustaría apuntarse a alguna de las actividades deportivas. Si bien un pequeño porcentaje de alumnos y alumnas por clase y curso, no estarían dispuestos a apuntarse a ninguna actividad extraescolar de carácter deportivo.

- **Resultados hoja de registro semanal.**

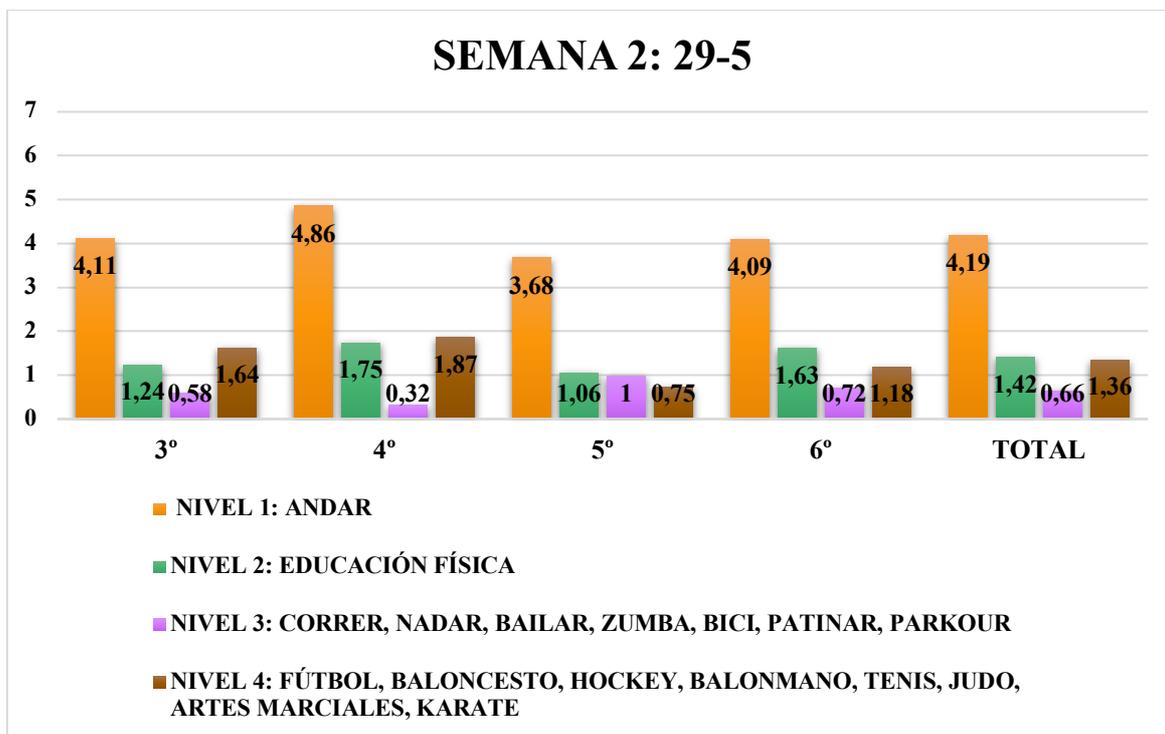
Con esta hoja de registro semanal, pretendemos conocer el nivel de actividad física que realizan nuestros alumnos en el día a día a nivel escolar y extraescolar. A continuación, se mostrarán diferentes gráficos en función de las 4 semanas de registro, junto con la media en días que los alumnos realizan cada uno de los cuatro tipos de niveles.



- Vemos como en esta primera semana de registro, la actividad más destacable ha sido la de andar, con una media de entre 3 y 4 días a la semana por alumno. Por otro lado, al haber sido fiesta el lunes y martes, podemos apreciar como los cursos de 3º y 4º tienen un porcentaje muy bajo en el apartado 2, sobre educación física, con una media de 0,82 y 0,38 días a la semana, lo que no llegaría ni al cumplimiento de una sesión por alumno. En actividades de nivel 3, 3º y 4º tienen mayor media que 5º y 6º, sobretodo debido a que acuden una hora a la piscina, lo que provoca una hora de actividad física de natación. Por último, en relación a tareas deportivas, 3º y 4º con una media de 1,4 y 1,5 días a la semana por alumno/a, y, 5º y 6º, no llegando a un día semanal de actividad física en torno al nivel 4.

Si sumamos los resultados medios del total: $3,58+1,1+1,02+1,06=6,76$

Esto significa que la media total entre los cuatro niveles de actividades no llegaría ni a una actividad por día y alumno, lo que indica resultados muy bajos de actividad física.

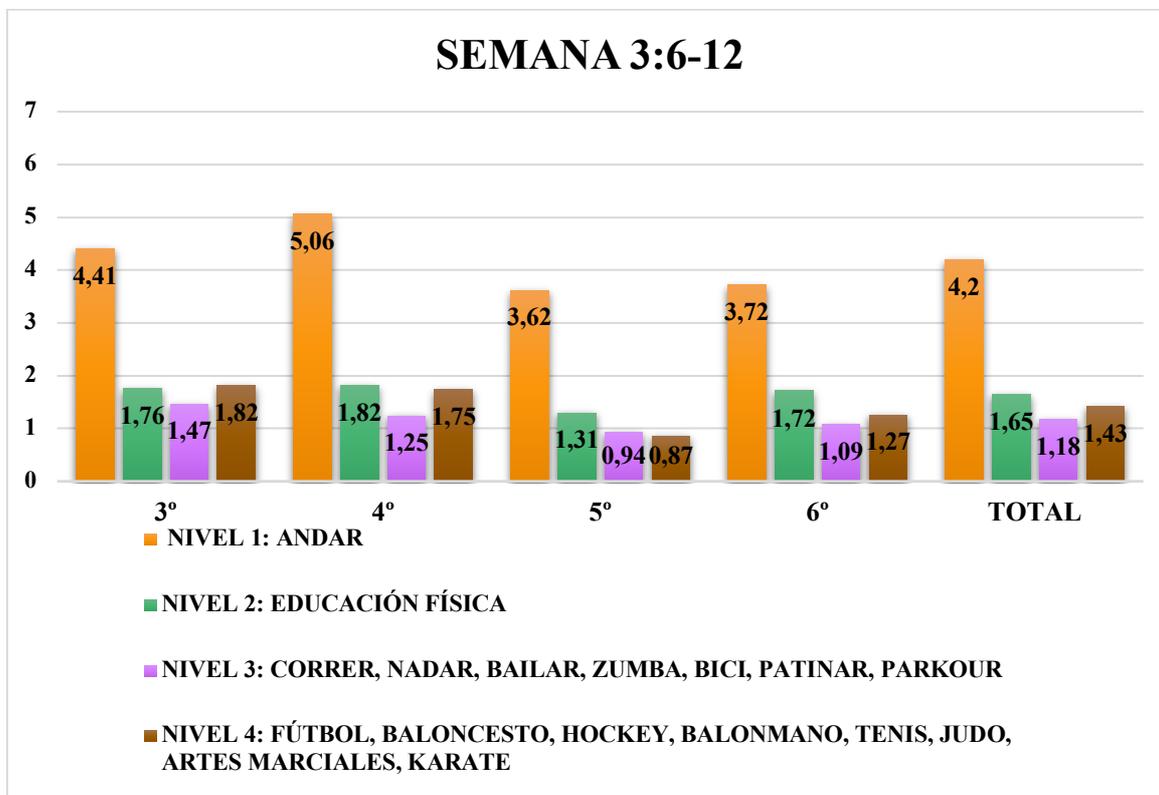


- Segunda semana de registro, vemos como la actividad de nivel 1 ha aumentado un día de media en los cursos de 3º, 4º y 6º, manteniéndose en 5º de forma muy similar a la anterior semana. En relación a las clases de educación física, la media de los cuatro cursos está en torno al día y medio. En actividades de nivel 3 se aprecia un decrecimiento en 3º y 4º, dado que esta semana el miércoles ha sido fiesta y en consecuencia no ha habido piscina, por ello obtenemos resultados de media muy bajos que están en torno a medio día a la semana de realización de este tipo de actividades, mientras que en 5º han llegado a 1 día de media. Por último, las actividades de nivel 4 tienen un resultado similar a la anterior semana, a excepción de 6º que ha incrementado su media en casi el doble.

Si sumamos los resultados medios del total: $4,19+1,42+0,66+1,36=7,63$

Esto significa que la media total entre los cuatro niveles sería de una al día por alumno, vemos que los resultados han mejorado con respecto a la

semana anterior, aunque es recomendable que se aumente por lo menos a 3 o 4 días a la semana por alumno.

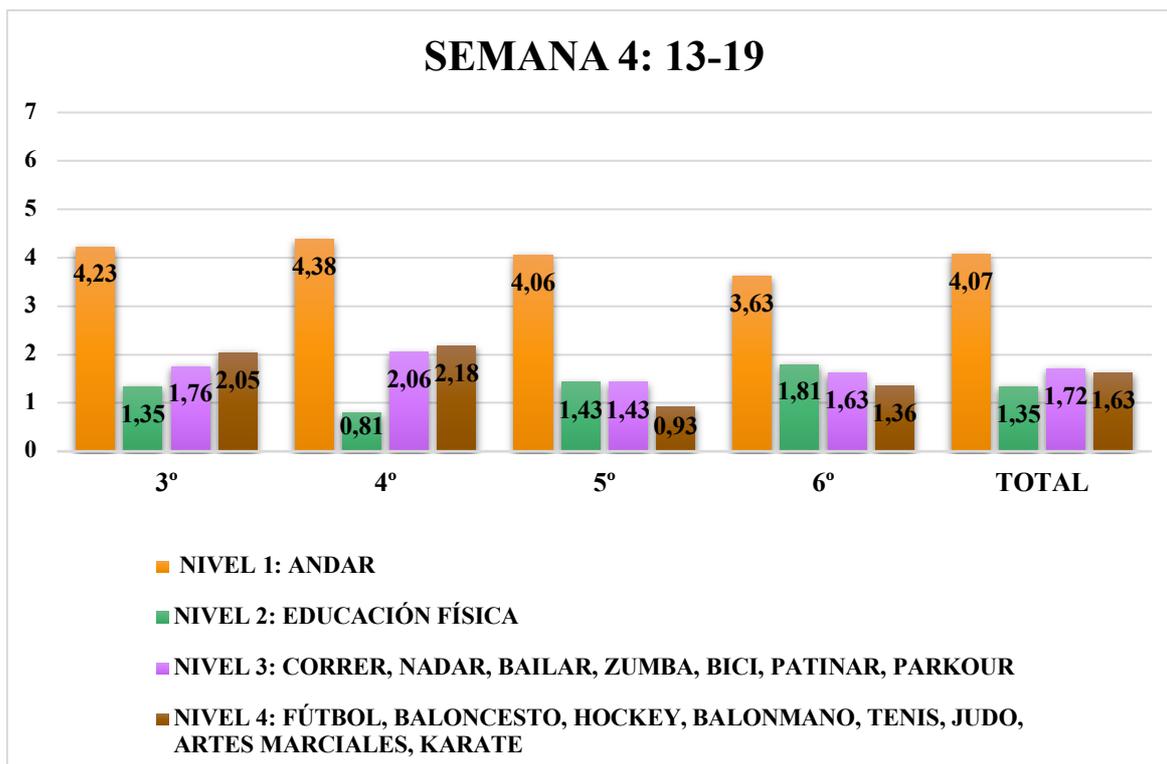


- Como en las dos primeras semanas, los resultados más destacables son los referentes al nivel 1, andar, (4,41/5,06/3,62/3,72 días a la semana por alumno y curso). Esta semana es donde encontramos los resultados más altos e igualados entre los cuatro cursos en términos de clases de educación física (entre 1,32 y 1,82 días por semana).

En relación a las actividades de nivel 3 y nivel 4, los alumnos de 3° y 4° obtienen una media mayor en ambos niveles que los de 5° y 6°. Esto muestra que los alumnos y alumnas de 5° y 6° son más inactivos en términos de actividad física.

Si sumamos los resultados medios del total: $4,2+1,65+1,18+1,43=8,46$.

La media total entre los cuatro niveles de actividad, sería de una y un cuarto por alumno al día, poco a poco se aprecia un aumento de la actividad física semanal.



- Última semana de registro sobre actividad física. Como las semanas anteriores, la media más alta la obtenemos en torno al nivel 1. Vemos como el nivel 2 de educación física ha sufrido una leve bajada en los resultados con respecto a la anterior semana, teniendo obteniendo los resultados más altos en 6º (1,81).

Esta semana se ha celebrado en el colegio la carrera solidaria contra el hambre y diferentes juegos deportivos, por lo que se puede apreciar un aumento notable en los 4 cursos en relación al nivel 3 y 4, obteniendo resultados de media en torno al día y medio o dos días por alumno a la semana.

Si sumamos los resultados medios del total: $4,07+1,35+1,78+1,63=8,83$.

Vemos como esta semana han mejorado los resultados, no obstante, he apreciado en las 4 semanas de registro como la mayor parte de las actividades del nivel 2, 3 que realizan los alumnos son actividades organizadas a nivel escolar, como puede ser el ir a nadar o educación física.

7.2 Resultados a nivel social.

Polideportivos.

- **Polideportivo Narciso Alonso Cortés.**

- Situado en el Paseo de Juan Carlos I nº75.
- Horario de lunes a viernes de 8 a 23 horas, sábados de 8 a 22:30 y domingos de 8 a 15 horas.
- No cuenta con actividades deportivas, si bien, se puede alquilar el polideportivo bajo la responsabilidad de un mayor de edad con las siguientes tarifas:

Pabellón	Entrenamiento	Competición
Pabellón completo.	20 euros/hora	25 euros/hora
Medio pabellón.	13 euros/hora	13 euros/hora

- **Polideportivos Pajarillos**

- Situado en C/. Escribano, 9.
- Horario de lunes a viernes de 8 a 23 horas, sábados de 8 a 22:30 y domingos de 8 a 15 horas.
- No cuenta con actividades deportivas, si bien, se puede alquilar el polideportivo bajo la responsabilidad de un mayor de edad con las siguientes tarifas:

Pabellón	Entrenamiento	Competición
Pabellón completo.	36 euros/hora	40 euros/hora
Medio pabellón.	20 euros/hora	21,50 euros/hora

Gimnasios y piscinas.

- **Piscina Henar Alonso Pimentel**

- Situado en Plaza Biólogo José Antonio Valverde, 3.
- Horario de lunes a viernes de 8 a 23 horas, sábados de 8 a 22:30 y domingos de 8 a 15 horas.
- Entre sus actividades podemos encontrar:

- Plan escolar de natación, con un precio de 15 euros por niño y duración desde el 1 de octubre de 2018 al 31 de mayo de 2019.
- Plan extraescolar de natación de primaria y ESO, un día a la semana con un coste de 65,50 euros por niño. Fecha de comienzo y finalización de la actividad, del 1 de octubre de 2018 al 1 de junio de 2019.
- Entrada libre a la piscina
 - Bono un baño: 1,50 euros
 - Bono mes para menores de 18 años: 15,50 euros al mes.
- **Go-fit**
 - Situado en Calle del Asteroide, 47011 Valladolid.
 - Horario de lunes a viernes de 7 a 23 horas, sábados de 9 a 22 horas y domingos de 9 a 20 horas.
 - Dentro de este gimnasio, encontramos Go fit kids, se trata de una serie de actividades infantiles clasificadas por tres bloques según la edad:
 - A: de 3 a 6 años.
 - B: de 7 a 10 años.
 - C: de 11 a 15 años.
 - Con un coste anual de 15,64 euros al mes, y disponemos de diferentes actividades deportivas para los alumnos como, por ejemplo:

- Taekwondo.	- Motion.
- Padel.	- Cross kids.
- Aqua.	- Fitball.
- Fútbol.	- Bádminton.
- Baile.	- Hability.
- Basket.	

Clubes.

- **Cd Don Bosco**
 - Situado en C/ Pajarillos, 1.

- Horario de lunes a viernes de 8 a 23 horas, sábados de 8 a 22:30 y domingos de 8 a 15 horas.
- Equipos de fútbol de diferentes categorías con coste económico.
- Se puede alquilar el polideportivo bajo la responsabilidad de un mayor de edad con las siguientes tarifas:

Hierba sintética

Tipo de campo	Entrenamiento	Competición
Hierba artificial futbol 7 o medio campo de fútbol 11.	35 euros/hora	40 euros/hora
Campo hierba artificial fútbol 11.	70 euros/hora	80 euros/hora

Fútbol recreativo

Tipo de campo	Entrenamiento	Competición
Campo fútbol recreativo	15 euros/hora	15 euros/hora
Suplemento por luz	2 euros/hora	2 euros/hora

• **Cd San Isidro**

- Situado en C/ Santa María de la Cabeza s/n.
- Horario de lunes a viernes de 8 a 23 horas, sábados de 8 a 22:30 y domingos de 8 a 15 horas.
 - Equipos de fútbol y baloncesto por categorías con coste económico.
 - Programa deportivo mayores de 60 años con coste económico.
 - Programa de ocio y tiempo libre (gimnasia, aerobio, GAP, fitball, pilates) para fomentar el ejercicio físico dirigido a adultos con coste económico.
- Se puede alquilar el polideportivo bajo la responsabilidad de un mayor de edad con las siguientes tarifas:

Pabellón

Pabellón	Entrenamiento	Competición
Pabellón entero	36 euros/hora	40 euros/hora

Medio pabellón	20 euros/hora	21,50 euros/hora
----------------	---------------	------------------

Campo de fútbol

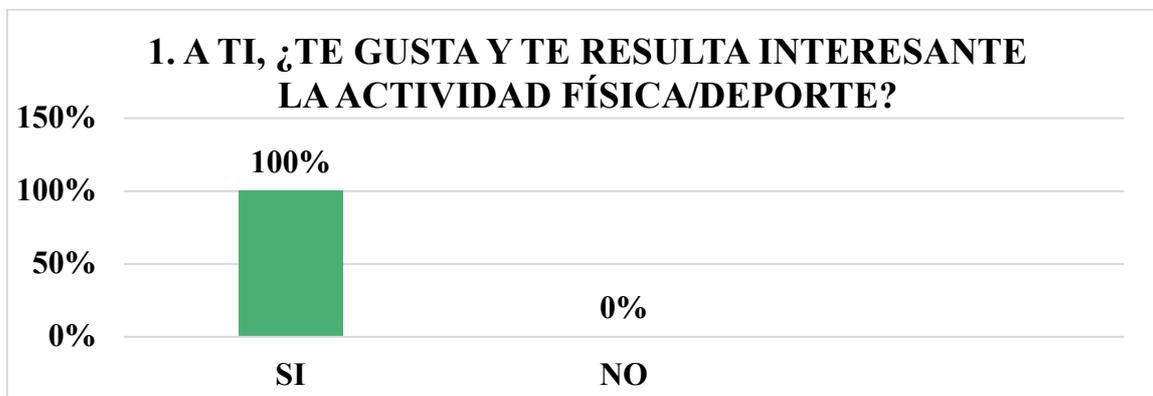
Tipo de campo	Entrenamiento	Competición
Campo tierra	8 euros/hora	18 euros/hora
Fútbol 7 o mitad de fútbol 11	2,5 euros/hora	10 euros/hora
Campo completo de fútbol 11	euros/hora	euros/hora

Asociaciones.

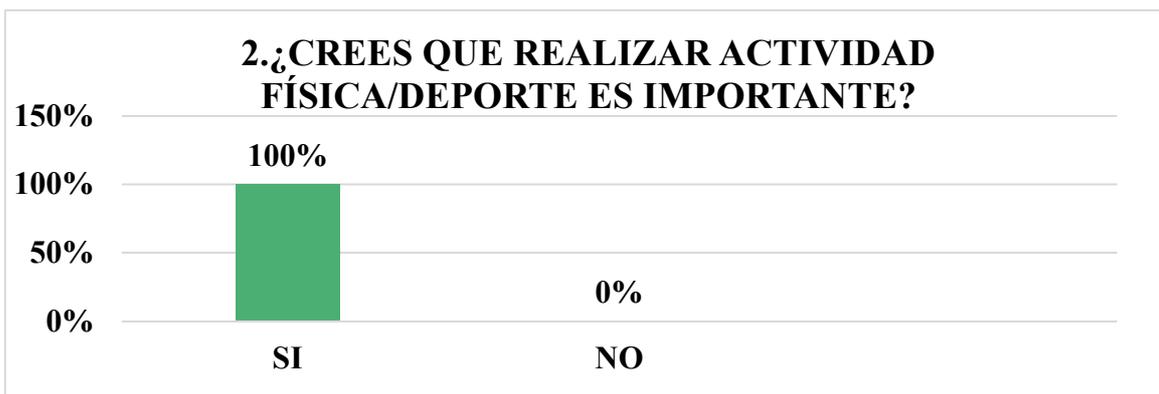
- **Centro cívico Pajarillos**
Encontramos diferentes actividades, ninguna relacionada con la actividad física.
- **Casa juventud Aleste**
Encontramos diferentes actividades, ninguna relacionada con la actividad física.
- **Fundación Juan Soñador**
Encontramos diferentes actividades, ninguna relacionada con la actividad física.

7.3 Resultados a nivel familiar.

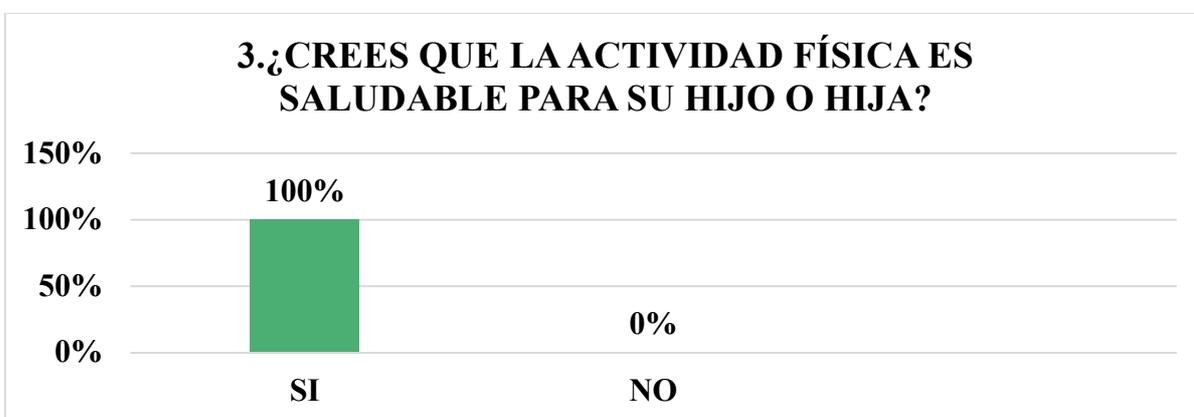
Tras la revisión de las encuestas entregadas a los padres y madres, hemos podido obtener diferentes datos y resultados relevantes en términos de actividad física, al igual que conocer a que dedican su tiempo libre, si practican actividad física solos o acompañados de sus hijos e hijas o si les animan a la práctica de la misma, analizando el factor económico.



- Al 100% de los encuestados les resulta interesante la actividad física o deporte.



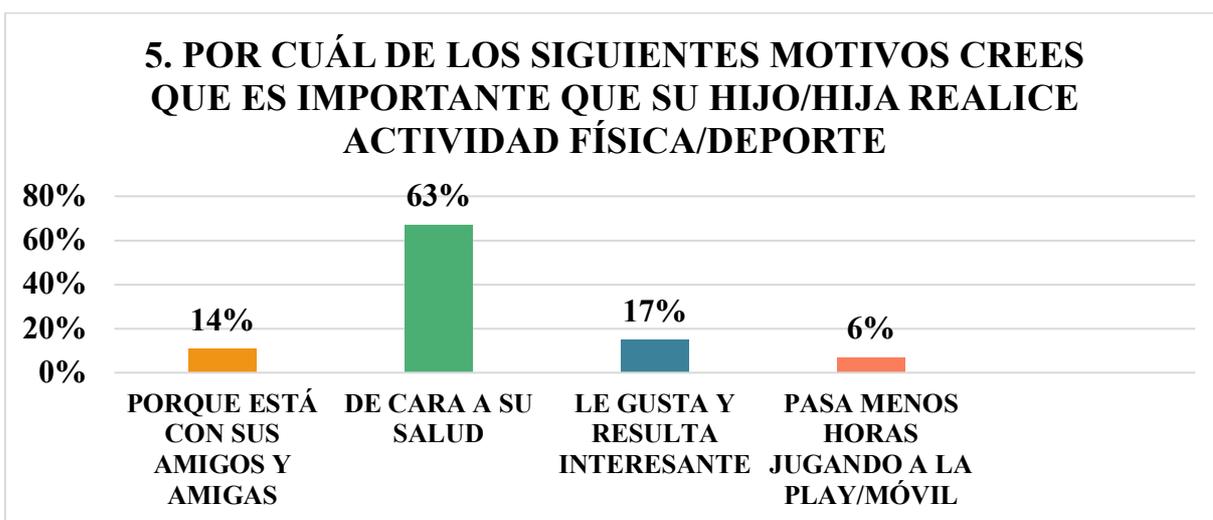
- Por otra parte, el 100% de los padres y madres considera que la práctica de actividad física y deporte es importante.



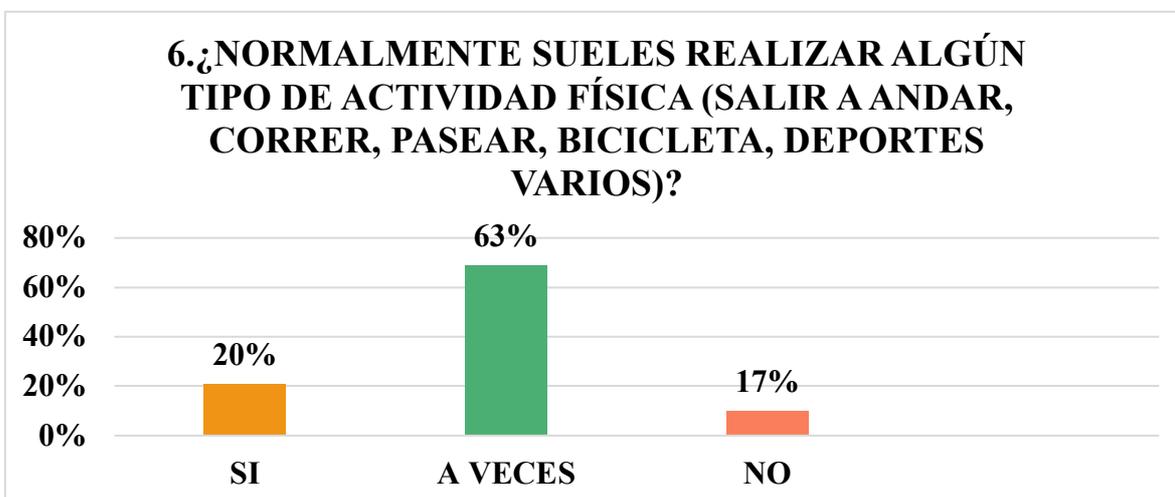
- Un 100% de los encuestados considera que la actividad física/deporte es saludable de cara a su hijo o hija.



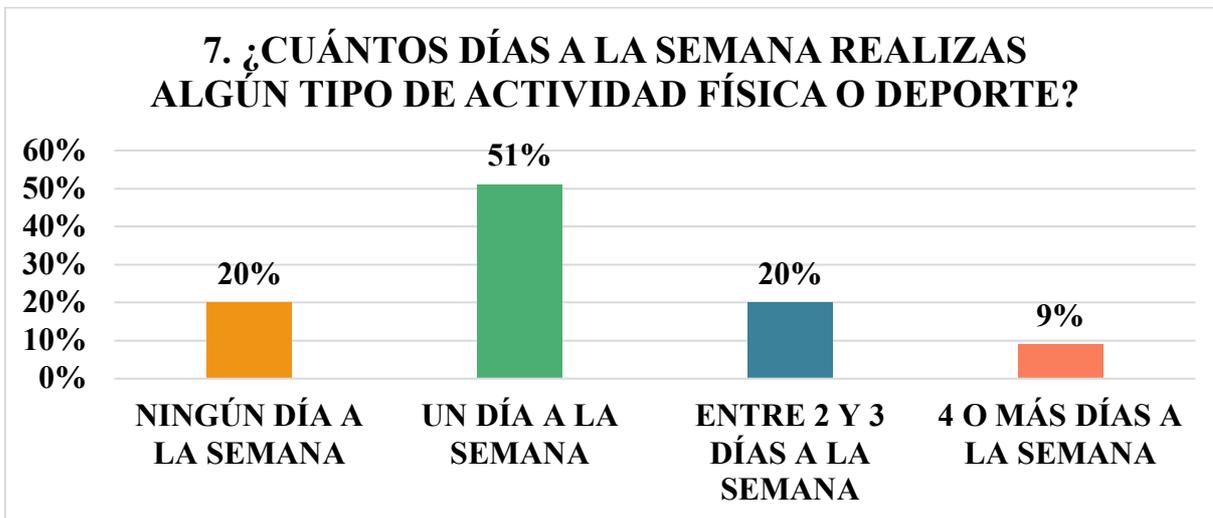
- En relación a esta cuestión, contamos con un alto porcentaje de madres y padres (89%), que sí animan a sus hijos e hijas a realizar actividad física, aunque cabe destacar ese 11% de familias que, aun considerando importante y saludable la actividad física de cara a sus hijos e hijas, no les animan a practicarla. Entre las actividades a las que les animan sus padres y madres destacan: fútbol, atletismo, baile, kárate, zumba, sentadillas, baloncesto y artes marciales.



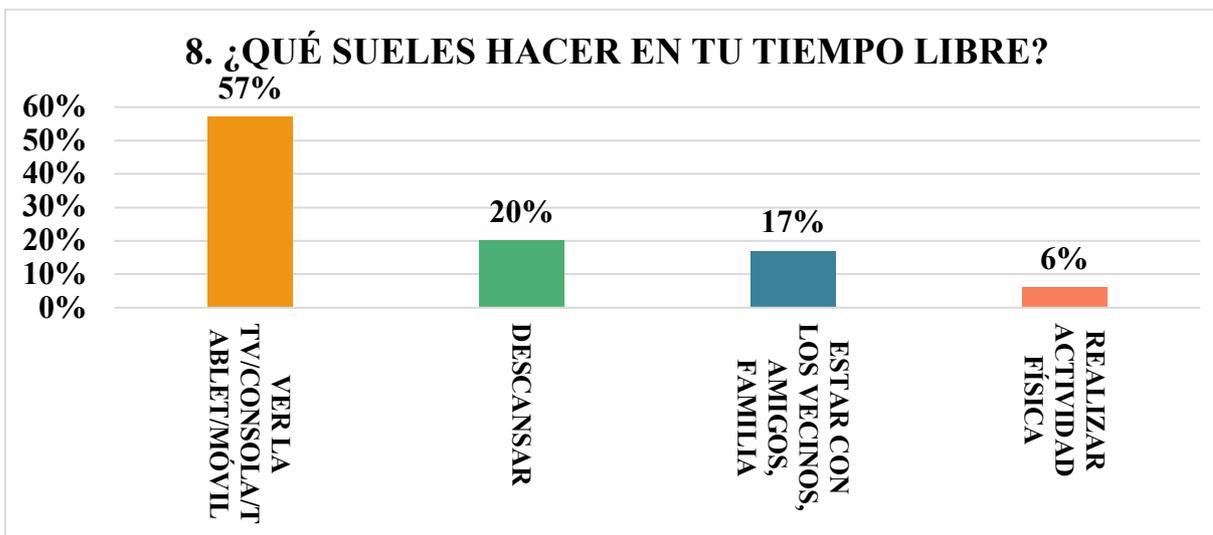
- Más de la mitad de los encuestados considera que el motivo más importante para la realización de actividad física por parte de sus hijos e hijas es de cara a su salud (63%), un 17% considera que a sus hijos e hijas les gusta y resulta interesante, un 14% cree que de esta forma está con sus amigos y amigas, y por último, un 6% considera que al realizar actividad física o deporte pasa menos horas con el móvil o play.



- Un 63% de los padres y madres de alumnos y alumnas suelen realizar algún tipo de actividad física o deporte a veces, un 20% sí que lo realiza y un 17% no.



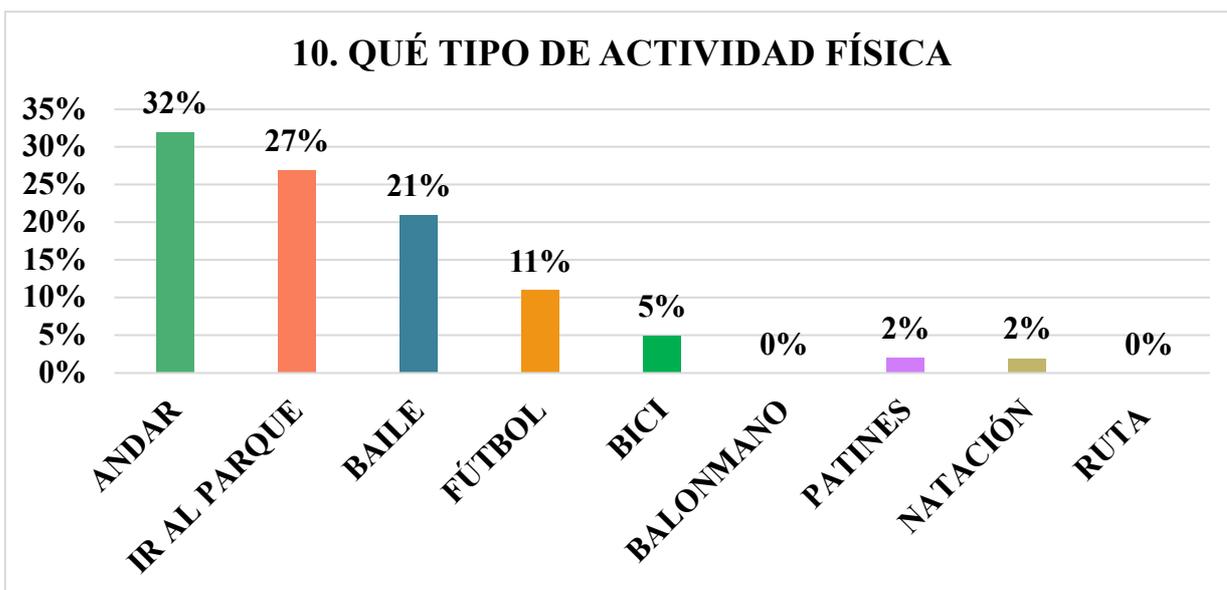
- En relación con el gráfico anterior, podemos ver como más de la mitad (51%) realiza actividad física o deporte un solo día a la semana, un 20% entre 2 y 3 días a la semana, un 9% 4 o más días semanales, y, por último, un 20% no realiza ningún tipo de actividad física a la semana.



- Un 57% de los encuestados, dedica su tiempo libre a ver la TV, jugar a la consola, tablet o móvil. Un 20% dedica su tiempo libre a descansar, un 17% a estar con sus vecinos, amigos y familia. Y, por último, solo un 6% suele dedicar su tiempo libre a la realización de actividad física.



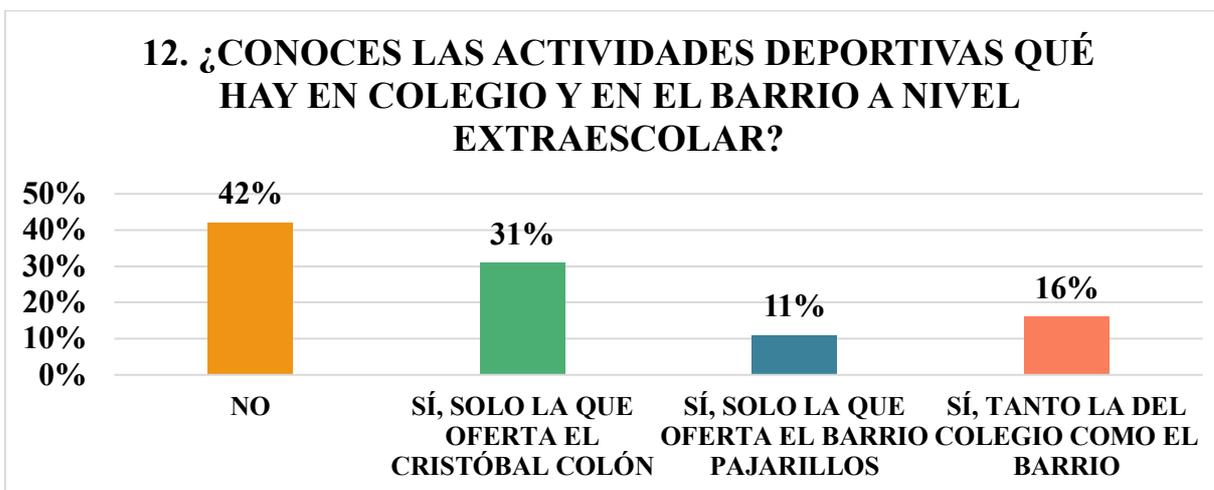
- En relación a esta pregunta, podemos ver como solo un 23% realiza actividad física/deporte con su hijo o hija, mientras que la gran mayoría, 77%, no realiza ningún tipo de actividad física o deporte con sus hijos e hijas.



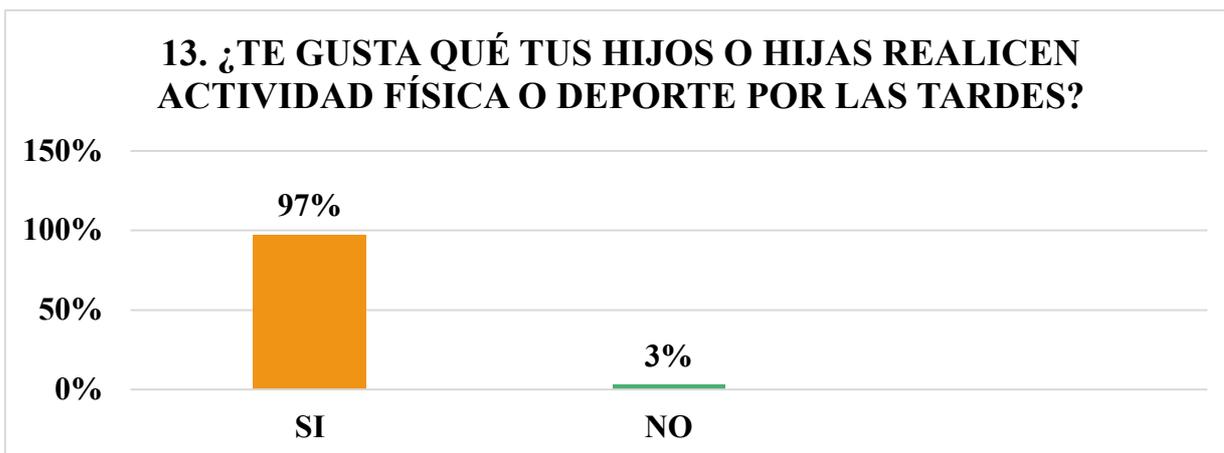
- De entre las familias que sí realizan actividad física con sus hijos e hijas, cabe destacar que la práctica más frecuente y habitual es andar con un 32%, ir al parque con un 27%, el baile con un 21%, jugar al fútbol 11%, andar en bici 5%, patines y natación ambos con un 2%.



- Aunque un 78% de padres y madres no realizan actividad física con sus hijos e hijas, un 91% de los casos coincide en que sí le gustaría realizarla acompañados de sus hijos e hijas, y solo un 9% de los padres y madres no quieren realizar actividad física o deporte con sus hijos e hijas.



- Un 42% de las familias no conoce la oferta deportiva que hay en el colegio ni en el barrio, un 31% solo la oferta deportiva del colegio, mientras que un 11% conoce la del barrio y solo un 16% del total conoce tanto la del colegio como la del barrio de Pajarillos.



- Casi la totalidad de los padres y madres (97%) les gusta que sus hijos e hijas realicen actividad física o deporte por las tardes, mientras que solo a un 3% no.



- Por último, podemos ver como el factor económico es decisivo para un 83% de los padres y madres, ya que, si alguna actividad deportiva costase dinero, no podrían permitírselo. Por el contrario, el factor económico no afecta al 17% de los encuestados, los cuales subrayan que, aunque una actividad cueste dinero, apuntarían a sus hijos si estos quisieran realizarla.

8. CONCLUSIONES

Tras el proceso de análisis e investigación llevado a cabo en los últimos meses a través de los diferentes instrumentos propuestos, podemos sacar en claro diferentes conclusiones. Me gustaría destacar, que tanto el objetivo general, como cada uno de los específicos que me propuse inicialmente para ver qué quería conseguir con este trabajo, se han llevado a cabo correctamente, bien haya sido a través de las diferentes encuestas y hojas de registro semanales, búsqueda de información o gracias a las propuestas prácticas.

Por otro lado, se observan 5 apartados principales, los cuales hacen mención a cada uno de los focos estudiados en nuestro trabajo, en cada uno de los cuales hablaremos acerca de los resultados más destacados junto con una reflexión acerca del mismo, lo que nos ha permitido extraer una serie de conclusiones en claro, que son las que vamos a tratar a continuación.

En relación al alumnado de 3º a 6º que participa en nuestra investigación, vemos un interés elevado en relación a la actividad física, ya que a un 66% del total le interesa mucho, aunque un 8% la realiza por obligación. Más del 94% de los encuestados, considera que la actividad física permite relacionarse con compañeros de otras culturas y respetar una serie de normas, llegando a acuerdos. Haciendo hincapié en los recreos, un 70% de los alumnos y alumnas no juega nada, dedicando su tiempo de recreo a estar con sus amigos y amigas hablando, resultados que se hacen más notables en los cursos de 5º y 6º.

Por otro lado, vemos como la actividad física que realizan en el día a día es muy baja (un 46% no realiza ningún tipo de actividad física al cabo del día), y en relación con esto, casi tres cuartas partes de los encuestados no está apuntado a ningún tipo de actividad extraescolar relacionada con la actividad física (63%), por lo que vemos una cierta conexión en este sentido, aunque cabe destacar que casi la totalidad del alumnado estaría dispuesto a apuntarse a alguna actividad extraescolar si fuese acompañado de su amigo o amiga. El que no realicen actividades extraescolares por la tarde se puede deber a dos motivos principales, el primero de ellos, porque no les guste realizarla, y, en segundo lugar, apreciamos que solo un 39% conoce las actividades del barrio de Pajarillos y un 86% las del colegio, por lo que se debe informar más al alumnado sobre este tipo de actividades a nivel de centro y de barrio.

Si nos preguntamos por las dos actividades más habituales una vez acabada la jornada escolar de 9 a 14 horas de lunes a viernes, en primer lugar, vemos como lo más frecuente es estar en la calle o plaza del barrio, con resultados muy altos en 4º, 5º y 6º, además de pasar allí muchas horas, los fines de semana suelen decantarse por pasar la mayor parte del tiempo con sus amigos y amigas. En segundo lugar, jugar a la play o teléfono móvil, ya que un 40% dedica más de 3 horas al día, siendo estos resultados altísimos. No obstante, cabe destacar que las horas dedicadas a ver la televisión son elevadas, pero no son tan altas como las dos actividades mencionadas anteriormente, ya que solo un 13% la ve más de 3 horas.

Apenas realizan actividad física con su familia, ya que más del 50% no realiza ningún tipo de actividad, y del 43% que sí realiza, lo más habitual es un solo día a la semana, resultados que coinciden con la encuesta de los padres.

A modo resumen, cabe destacar que el alumnado en general, siente interés y atracción por la actividad física, ya que les permite relacionarse con sus compañeros, respetar normas y relacionarse con niños y niñas de otras culturas. Aunque podemos apreciar que en el día a día los niveles de actividad física son muy bajos.

Un problema que he detectado y me parece importante, es que casi $\frac{3}{4}$ de los alumnos y alumnas no juegan a nada en los recreos, lo que es raro en alumnos y alumnas de esta edad.

La mayor parte de su tiempo libre, tanto por las tardes como los fines de semana, lo dedican a estar en el barrio y jugar a la play o teléfono móvil, destinando nada o casi nada de tiempo a la realización de actividad física.

Más de la mitad del alumnado sí que conoce la oferta deportiva del colegio, pero no la del barrio de Pajarillos, y sí que les gustaría apuntarse a alguna actividad de carácter deportivo, más aún si van acompañados de algún amigo o amiga. Como veremos más adelante, las actividades que se ofertan en el colegio y en el barrio de forma gratuita son bastantes, pero pocas de carácter deportivo, ya que hay actividades de teatro, manualidades, robótica, música, ...

Por último, al igual que veremos en la encuesta de los padres, la gran mayoría no suele realizar actividad física en familia, lo que provoca que los alumnos adquieran costumbres muy similares a la de los padres, ya que estos son los referentes de los alumnos y alumnas.

En relación a la **hoja de registro semanal**, para conocer el nivel de actividad física diario que realiza el alumnado del CEIP Cristóbal Colón, he podido ver a lo largo de las cuatro semanas de análisis, cómo de los 4 niveles propuestos de actividad física, el más habitual y frecuente ha sido el del nivel 1 andar, siempre y cuando sea con una duración mínima de al menos 30 minutos. Obteniendo medias de entre 3 y 5 días por alumno a la semana, lo que en muchos casos es el resultado del trayecto entre su casa y el colegio, y del colegio a casa.

Si nos centramos en el nivel 2 referente a las clases de educación física, la media suele rondar entre uno y dos días de práctica a la semana, sí bien, hay semanas en las que ha habido fiesta y se ha perdido esa clase por lo que la media ha disminuido, aunque lo normal suele ser entre 1 y 2 días a la semana.

En relación al nivel 3, como comenté anteriormente, para los alumnos y alumnas de 3º y 4º hay una actividad que consiste en ir 1 hora a la semana a la piscina municipal, y es gracias a esto, por lo que los resultados del nivel 3 en los cursos de 3º y 4º han aumentado y son notablemente más altos que los de 5º y 6º. Gracias a esta iniciativa de acuerdo por parte del colegio y la piscina Henar Alonso Pimentel, los alumnos y alumnas de 3º y 4º realizan actividad física y aprenden a nadar.

Por último, centrándonos en el nivel 4, los cursos de 3º y 4º suelen tener resultados más altos que los de 5º y 6º, en este caso he observado que la mayoría de alumnos y alumnas que han marcado durante la semana actividad física de este nivel, son los que están apuntados por las tardes en alguna actividad extraescolar de carácter deportivo.

También destacar que, la última semana del 13 al 19 de mayo, se realizó en el colegio la carrera contra el hambre y diversos juegos deportivos, por lo que vemos un aumento en el porcentaje de actividades de nivel 3 y 4 esa semana. A esto debemos sumarle un muy bajo porcentaje de alumnos y alumnas que sí acuden de forma extraescolar a actividades como atletismo o baile durante la semana.

Como conclusiones a esta hoja de registro semanal, he de decir que la mayor parte de actividad física semanal que realizan es andar, normalmente ir y venir al colegio. Por otro lado, dentro del nivel 2 y nivel 3 de actividad física, el porcentaje obtenido es gracias a actividades dependientes del colegio en su gran mayoría, es decir a nivel lectivo. Por ejemplo, las clases de educación física, ir a la piscina en 3º y 4º o la carrera contra el hambre. En relación al nivel 4 se muestra un bajo porcentaje de alumnos que están

apuntados a alguna actividad extraescolar. Haciendo hincapié en los resultados del fin de semana, los niveles de actividad física son bajísimos o nulos en la gran mayoría.

De forma global, obtenemos medias 1 actividad física al día o 1 y poco, por alumno al día, siendo estos resultados muy bajos entre los 4 niveles de actividad física propuestos.

Cabe destacar la labor tan importante que hace el colegio en relación a la actividad física, ya que, tras analizar los resultados, es casi en su totalidad gracias a actividades dependientes del centro, por lo que se debe seguir trabajando para que estos niños y niñas sigan realizando actividad física en el día a día, ya que fuera de allí es prácticamente nula.

Respecto a la implicación de las familias en relación a la actividad física a nivel personal y de sus hijos e hijas, casi la totalidad de los encuestados cree que la actividad física es importante sobretodo de cara a la salud de sus hijos, además de ello, a las familias les gusta, resulta interesante y cree que es saludable de cara a su hijo o hija. Cabe destacar que a más del 89% de los padres les gustaría que sus hijos realicen actividad física, por lo que les animan en actividades como fútbol, atletismo, sentadillas, artes marciales, etc.

Del 83% que suele realizar actividad física de forma habitual o de vez en cuando, vemos como un 51% lo realiza 1 solo día a la semana, por lo que los niveles de actividad física de los padres junto con los resultados de sus hijos coinciden notablemente, siendo muy bajos.

Al igual que veíamos en la encuesta del alumnado, a la hora de hacer hincapié en su tiempo libre, vemos como un 57% dedica su tiempo a ver la Tv, jugar a la consola, Tablet, o móvil. Por lo que vemos, adoptan costumbres muy similares en su tiempo libre los padres y madres que los alumnos. Un 77% no realiza actividad física con sus hijos, aunque casi al 100% sí le gustaría realizar algún tipo de actividad física con ellos.

Por último, al referirnos a actividades extraescolares, vemos como el factor económico es muy decisivo para la mayoría de familias, ya que el 83% sostiene que si costase dinero una actividad para sus hijos e hijas no podría apuntarle, además se aprecia una mala conexión entre familia, alumnado y escuela, ya que un 42% de los padres y madres no conocen las actividades del colegio ni del entorno de Pajarillos.

Para concluir, en relación a la encuesta de padres y madres, vemos como los niveles de actividad física son muy bajos, aunque apenas realizan actividad física con sus hijos, sí le gustaría a la gran mayoría realizar algún tipo de actividad con ellos. No debemos olvidar que los padres son los referentes para sus hijos y si estos pasan la mayor

parte del tiempo en el barrio o viendo la tv, Tablet o móvil, sus hijos van a actuar de forma muy similar, por lo que vemos como las encuestas de los padres y los alumnos, en términos de actividad física y tiempo libre son muy parecidas, adoptando los mismos hábitos en la gran mayoría.

También podemos apreciar una mala conexión entre alumno, familia, escuela, ya que la mayor parte del alumnado si que conoce las actividades deportivas del colegio, y la mayor parte de padres y madres no conocen ningún tipo de actividad extraescolar, por lo que debe haber una mayor conexión y comunicación dentro del seno familiar y entre la familia-escuela, para conocer la oferta deportiva del barrio y del colegio. Además, podemos apreciar que el factor económico es decisivo, creo que se subsanaría en un alto porcentaje este problema, si se crean y potencian actividades de carácter físico con coste reducido o nulo, dándose a conocer dichas actividades al alumnado y familias de forma global.

En lo **referente al barrio de Pajarillos**, tras investigar y ponernos en contacto vía mail, telefónica y personal con las diferentes asociaciones, clubes, polideportivos, gimnasios y piscinas, con el objetivo de estudiar las posibilidades deportivas que se ofertan en el barrio de Pajarillos, llegamos a sacar en conclusión tres grandes problemas:

- El primero de ellos, es que, en el barrio, se ofertan una gran variedad de actividades, pero muchas no son de carácter deportivo, por lo que en este sentido vemos una escasa oferta deportiva.
- En segundo lugar, como vimos en la encuesta de padres y madres, el factor económico es muy importante de cara a un 83% de los encuestados, y la mayoría de actividades como clubes, piscina, Go fit, polideportivos, tiene un factor económico, son de pago. Si bien, las actividades del colegio son gratuitas, pero son escasas y tienen número limitado.
- Por otro lado, algunos polideportivos a parte del alquiler de la pista, ofrecen una serie de actividades como yoga, zumba, gimnasia, ... pero este tipo de actividades va destinada a gente mayor, no a alumnos y alumnas de entre 8 y 13 años.

El proyecto Pajarillos educa quiere ofertar diferentes actividades de deporte urbano, sin coste alguno para que el alumnado pueda disfrutar de actividad física diferente a los deportes tradicionales, sin que el motivo económico sea un impedimento para estos alumnos y familias.

Por ello, creo que en el barrio se deberían ofertar mayor cantidad de actividades en relación con la actividad física, de carácter gratuito o precio reducido como es el caso de la piscina a nivel escolar que cuesta en torno a 15 euros anuales y en este caso pienso que se apuntarían muchos más alumnos y alumnas.

Por último, **en relación a las propuestas prácticas**, se plantearon tres propuestas dentro de nuestro alcance, las cuales intentaban erradicar los problemas encontrados tras el análisis e investigación propuesto e incrementar los niveles de actividad física en el alumnado del centro.

En relación a la primera propuesta práctica sobre retos de la semana, se les entregó un folleto con los cuatro retos explicándoles el objetivo del mismo, no obstante, no pude comprobar si lo habían realizado o no, ya que el alumnado empezaba a estar cansado de las encuestas y hojas de registro semanal, apreciando bastantes quejas y viendo que no pondrían interés en responderlo coherentemente. Por lo que en esta propuesta no pude comprobar el cumplimiento o no de la misma.

En relación a la propuesta práctica de los recreos, cabe destacar que, de los 4/5 juegos propuestos para cada día, no se realizaron todos, sino que se realizaban unos 3 o 4, al igual que algún día introducíamos algún juego nuevo a petición del alumnado, mostrando cierta flexibilidad en la programación. Podemos sacar en claro que hubo una participación bastante elevada por parte de la gran mayoría de alumnos, por lo que creo que el objetivo de incrementar la actividad física en los recreos, se cumplió. No obstante, mencionar que la última semana la participación fue menor que las tres primeras. Se aprecia en este tipo de alumnado, que a la hora de plantear una propuesta nueva suele ser bastante llamativa y de gran interés, pero se cansan muy rápido de ella, por lo que es conveniente cada muy poco tiempo, estar cambiado de juegos o actividad que ayuden a estimularles de nuevo, ya que, de no ser así, no mostrarán nada de interés en las actividades y la participación en ellas decrecerá notablemente.

Por último, la propuesta del fútbol fue una iniciativa que nos propuso el director del centro, por lo que aceptamos y la verdad no hemos tenido ningún tipo de percance. Inicialmente explicamos a los alumnos el objetivo que pretendíamos conseguir al aumentar un día el entrenamiento, con las correspondientes condiciones acordadas. Nuestra presencia allí, fue los miércoles durante el periodo de prácticas, realizamos diferentes tipos de entrenamientos, apreciándose un interés alto junto con compromiso de puntualidad y respeto en los entrenamientos por parte de los chicos.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, M. J., Navarro, R. y Vicente, L. (2008). Actitudes hacia la diversidad de estudiantes universitarios. *Comunicación presentada en las XIII Jornadas de Fomento de la investigación, Universitat Jaume I, Castellón, España*, 113.
- Arufe, V. (2011). La educación en valores en el aula de educación. ¿Mito o realidad? *EmásF: Revista digital de educación física*, (9), 32-42.
- Balibrea, E., Santos, A. y Lerma, I. (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts. Educación física y deportes*, 3 (69), 106-111.
- Blasco, D. (2006). Educación, género y deporte: jóvenes de etnia gitana y práctica físico-deportiva. *Disparidades. Revista de Antropología*, 61 (2), 115-128.
- Cabrera, M. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Revista digital de innovación y experiencias educativas*, (16), 1-9.
- Carreras, LL., Eijo, P., Estany, A., Gómez, M. T., Guich, R., Mir, V., Ojeda, F., Planas, T. y Serrats, M. G. (2006). Materiales y textos, recursos y técnicas. *Cómo educar en valores*. Decimocuarta edición. Madrid, Narcea, S.A.
- Carter, B., López, V. M. y Gallardo, F. (2017). Inmigración, deporte y escuela. Revisión del estado de la cuestión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 19-24.
- Casimiro, A. J., Espinoza, R., Mateo, C. y Sande, J. A. (2013). El maestro de educación física educando emociones en un centro marginal. *E-motion: Revista de educación, motricidad e investigación*, 1, 83-94.
- Castro, J. M. y Veiga, O. (1999). Actividad física y salud. Guía para padres y madres. Secretaría General de Educación, 1-39.
- Escartí, A. Buelga, S., Gutiérrez, M. y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. *Revista de psicología general y aplicada*, 62 (1-2), 45-52.

- *europapress*. (21 de noviembre de 2016). Obtenido de ¿Cuáles son los beneficios de las actividades extraescolares?: [https://www.europapress.es/sociedad/noticia-
cuales-son-beneficios-actividades-extraescolares-20161120212930.html](https://www.europapress.es/sociedad/noticia-cuales-son-beneficios-actividades-extraescolares-20161120212930.html)
- Flores, R. y Zamora, J. D. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista educación*, 33 (1), 133-143.
- García, A. (2005). La educación con niños gitanos. Una propuesta para su inclusión en la escuela. *Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 3 (1), 437-448.
- Garreta, J. y Llevot, N. (2007). Los gitanos en España: mercado de trabajo y educación: crónica de un desencuentro. *Educación y diversidad*, 1, 257-278.
- Giné, C. (2001). Inclusión y sistema educativo. In *Actas de III Congreso La Atención a la Diversidad en el Sistema Educativo*. Universidad de Salamanca. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (INICO).
- González, M. T. (2008). Diversidad e inclusión educativa: algunas reflexiones sobre el liderazgo en el centro escolar. *Revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 6 (2), 82-99.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, (334), 105-126.
- Jiménez, P. J. (2006). Propuesta de intervención con jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte. *Conexões*, 4 (1), 30-47.
- Jiménez, P. J. y Durán, L. J. (2005) Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *Apunts educación física y deporte*, 2 (80), 13-19.
- La Parra, D. (2016). Segunda encuesta nacional de salud a población gitana 2014. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. *Informes, estudios e investigación*, 1-245. Recuperado de: https://gitanos.org/upload/77/10/encuesta_salud_gitana_2014.pdf

- Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., Carmona, F. J. y Malo, J. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 1 (1), 12-25.
- López, V. M. (2012). Didáctica de la educación física, desigualdad y transformación social. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38 (ESPECIAL), 155-176.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (27), 241-252.
- Monzonís, N. y Campllonch, M. (2015). Mejorar la competencia social y ciudadana: innovación desde Educación Física y tutoría. *Retos de la Actividad Física y el Deporte*, (28), 256-262.
- Moral, L., Miraflores, E., Pascual, L. F., Peralta, A. y Murillo, M. (2005). La actividad físico-deportiva como medio de integración socio-laboral de los jóvenes desfavorecidos. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (13), 127-149.
- Nasri, K. (2014). Actitudes y hábitos deportivos de las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña: un estudio de casos.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en la escuela. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- ORDEN EDU/939/2018, de 31 de agosto, por la que se regula el «Programa 2030» para favorecer la educación inclusiva de calidad mediante la prevención y eliminación de la segregación escolar por razones de vulnerabilidad socioeducativa.
- Pardo, R. (2009). La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte. Estudio múltiple de casos: Getafe, L'Aquila y Los Ángeles. *Apunts: Educación física y deportes*, (96), 111.

- Piedra, J. y Fernández, J. (2012). Práctica deportiva e inclusión social de las mujeres gitanas mayores de 55 años. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (11), 117-131.
- Rebollo, S. y Martos, P. (1998). Práctica Físico-Deportiva y género: aproximación a una realidad marginal. *European Journal of Human Movement*, (4), 183-202.
- Sivira, Y., Cañizares, M., Mesa, M. y Copello, M. (2012). Propuesta de un programa de actividades físico deportivas para la educación del valor responsabilidad en niños en situación de riesgo social en Venezuela. *EFDeportes.com* (166), 1.
- UNESCO. (2 de noviembre de 2001). Obtenido de Declaración de la Unesco para la diversidad cultural. Recuperado de: http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=13179&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Zagalaz, M. L., Lara, A. L., Cachón, J. Y Torres, G. (2013). *El deporte como vehículo de integración*. (7-21). Sevilla. Wanceulen S.L.

10. ANEXOS

ANEXO 1 “CUESTIONARIO GENERAL PARA EL ALUMNADO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE”

CURSO: _____

RODEA LA OPCIÓN ELEGIDA

1. ¿Cuánto te gusta la actividad física o deporte?

- a. Muy poco.
- b. Poco.
- c. Bastante.
- d. Mucho.

2. En el día a día, ¿cuál es el motivo por el que realizas actividad física?

- a. Por obligación, en las clases de educación física y si puedo evitarlo no hago actividad física.
- b. Por diversión y entretenimiento.
- c. Por estar con mis amigos y amigas.
- d. Me gusta mucho la actividad física y lo realizo siempre que puedo.

3. ¿Crees que realizar actividad física tanto en clases de educación física, como fuera del colegio, mejora la relación y convivencia con tus compañeros?

- a. Sí, me permite estar con mis compañeros y llegar a acuerdos, intentando no discutir.
- b. No, la actividad física no ayuda en nada de eso.

4. ¿Crees que realizar actividad física tanto en clases de educación física, como fuera del colegio, te permite respetar una serie de normas en función del juego, deporte o actividad que se esté practicando?

- a. Sí, me permite respetar las normas y a mis compañeros.
- b. No, no hago caso de las normas.

5. ¿Crees que la actividad física te permite relacionarte con niños y niñas de otras culturas y razas que no conoces o no tienes tanto trato?

- a. Sí.
- b. No.

6. En los recreos del colegio, ¿sueles jugar?

- a. Sí, suelo jugar a diferentes juegos.
- b. No, estoy con mis amigos y amigas hablando.

7. ¿Estás apuntado en alguna actividad extraescolar relacionada con la actividad física, ya sea en el colegio o en el entorno del barrio?

- a. Sí.
- b. No.
- b. En caso de ser un sí, explica que actividad realizas:

8. Por las tardes, ¿dónde pasas la mayor parte del tiempo?

- a. En casa.
- b. En el parque.
- c. En la calle o plaza del barrio.

9. ¿Cuántas horas practicas actividad física por las tardes, fuera del horario escolar?

- a. Nunca. Ninguna hora al día.
- b. Menos de 30 minutos al día.
- c. Entre 30 minutos y 1 hora al día.
- d. Entre 1 y 2 horas al día.
- e. Más de dos horas al día.

10. ¿Cuántas horas ves la televisión al día?

- a. Ninguna.
- b. Menos de 1 hora.
- c. Entre 1 y 2 horas.
- d. Entre 2 y 3 horas.
- e. Más de 3 horas.

11. ¿Cuántas horas juegas a la play/móvil al día?

- a. Ninguna.
- b. Menos de 1 hora.
- c. Entre 1 y 2 horas.
- d. Entre 2 y 3 horas.
- e. Más de 3 horas.

12. ¿Cuántas horas pasas en la calle o plaza de tu barrio al día?

- a. Ninguna.
- b. Menos de 1 hora.
- c. Entre 1 y 2 horas.
- d. Entre 2 y 3 horas.
- e. Más de 3 horas.

13. ¿Conoces las actividades deportivas del colegio?

- a. Si.
- b. No.

14. ¿Conoces las actividades deportivas del barrio de Pajarillos?

- a. Si.
- b. No.

15. ¿Qué sueles hacer los fines de semana?

- a. Jugar a la play o teléfono móvil.
- b. Realizar actividad física o deporte.
- c. Jugar con los amigos.
- d. Otro: _____

16. Si algún amigo o amiga tuya estuviese apuntado a alguna actividad deportiva, ¿te animarías a apuntarte con él o ella a esa actividad?

- a. Sí, si mi amigo o amiga estuviese apuntado a una actividad deportiva me apuntaría con él.
- b. No, no me apuntaría, aunque estuviese mi amigo o amiga.

17. ¿A qué sueles dedicar tu tiempo libre?

- a. Jugar a la play o teléfono móvil.
 - b. Realizar actividad física.
 - c. Estar en casa.
 - d. Estar en el barrio.
 - e. Otro:
-

18. ¿Sueles realizar actividad física con tu familia?

- a. Si.
- b. No.

19. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física con tu familia, como por ejemplo salir a andar, correr, jugar a algún deporte, ir al parque, ...)

- a. Ninguno.
- b. Sí, 1 vez a la semana.
- c. Sí, entre 2 y 3 veces por semana.
- d. Sí, más de 3 veces por semana.

20. ¿Te gustaría apuntarte a alguna actividad deportiva en horario extraescolar?

- a. Si.
- b. No.

¡MUCHAS GRACIAS POR COLABORAR!

ANEXO 2 “HOJA DE REGISTRO SEMANAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE”

Nombre y apellidos: _____ Curso: _____

Escribe el número y la inicial del deporte o actividad física que realices al menos 30 minutos al día, en la casilla del día correspondiente.

- 1- Andar.
- 2- Educación física.
- 3- Correr, nadar, baile, zumba, andar en bici, patinar, parkour.
- 4- Fútbol, baloncesto, hockey, balonmano, tenis, judo, artes marciales, kárate.

DÍA/SEMANA	22-28	29-5	6-12	13-19
LUNES.				
MARTES.				
MIÉRCOLES.				
JUEVES.				
VIERNES.				
SÁBADO.				
DOMINGO.				

ANEXO 3 “GUÍA PARA LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN EN EL ENTORNO DE PAJARILLOS”

GUÍA PARA LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN.	
ENTIDAD	OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN.
Piscina Henar Alonso Pimentel	- https://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=77
Polideportivo Narciso Alonso Cortés	- https://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=29
Polideportivo Pajarillos	- https://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=23 - 620 318 496
Go-fit	- http://www.go-fit.es/Centros/Centro/valladolid - valladolid@go-fit.es - Conversación en persona
Cd Don Bosco	- https://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=87 - Conversación en persona
Cd San Isidro	- https://www.fmdva.org/instal_ficha.asp?id_instal=25 - 670 389 667
Centro cívico Pajarillos	- Conversación en persona.
Casa de juventud Aleste	- 983 30 28 23 - http://www.alestecasaj.org
Fundación Juan Soñador	- https://fundacionjuans.org - 983 21 85 59

**ANEXO 4 “CUESTIONARIO PADRES Y MADRES DE ALUMNOS SOBRE
ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO LIBRE”**

Entendemos por actividad física acciones como andar, caminar, bailar, correr o practicar algún tipo de deporte con una duración de al menos 30 minutos.

RODEA CON UN CÍRCULO LA OPCIÓN ELEGIDA.

- 1. A ti, ¿te gusta y resulta interesante la actividad física/deporte?**
 - a. Si.
 - b. No.

- 2. ¿Crees que realizar actividad física/deporte es importante?**
 - a. Si.
 - b. No.

- 3. ¿Crees que la actividad física es saludable para su hijo o hija?**
 - a. Si.
 - b. No.

- 4. ¿Animas a tu hijo o hija a realizar algún tipo de actividad física?**
 - a. Si.
 - b. No.
 - c. En caso de rodear el SÍ, a que actividad física le anima:

- 5. Por cual de los siguientes motivos crees que es importante que su hijo/hija realice actividad física:**
 - a. Porque está con sus amigos.
 - b. De cara a su salud.
 - c. Porque le gusta y resulta interesante.
 - d. De esta forma pasa menos horas jugando a la play/teléfono móvil.

6. ¿Normalmente sueles realizar algún tipo de actividad física (salir a andar, correr, pasear, bicicleta, deportes varios)?

- a. Sí.
- b. A veces.
- c. No.

7. ¿Cuántos días a la semana realizas algún tipo de actividad física o deporte?

- a. Ningún día a la semana.
- b. Un día a la semana.
- c. Entre 2 y 3 días a la semana.
- d. 4 o más días a la semana.

8. ¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre?

- a. Ver la televisión /consola /tablet /móvil.
- b. Descansar.
- c. Estar con los vecinos, amigos o familia.
- d. Realizar actividad física.
- e. Otros: _____

9. ¿Sueles realizar actividad física o deporte con tu hijo/hija?

- a. Sí.
- b. No.

10. ¿Qué tipo de actividad física?

- a. Andar.
- b. Ir al parque.
- c. Baile.
- d. Fútbol.
- e. Bici.
- f. Balonmano.
- g. Patines.
- H. Natación.
- i. Ruta por la montaña.
- j. Otra: _____

11. En caso de no realizar actividad física con tu hijo, ¿te gustaría realizarla?

- a. Actualmente no realizo actividad física con mi hijo/hija, pero sí me gustaría realizarla.
- b. Actualmente no realizo actividad física con mi hijo/hija, pero tampoco me gustaría realizarla con él/ella.

12. ¿Conoces las actividades deportivas que hay en el colegio y en el barrio a nivel extraescolar?

- a. No.
- b. Sí, solo la que oferta el Cristóbal Colón (fútbol las panteras, laboratorio circo...)
- c. Sí, solo la del barrio (clubes, fundación y piscina municipal.)
- d. Sí, tanto la del colegio como la de los clubes, fundación y piscina municipal.

13. ¿Te gusta que tus hijos/hijas practiquen actividad física o deporte por las tardes?

- a. Sí.
- b. No.

14. En caso de haber una actividad física o deporte que requiera un coste de dinero, influiría en tu decisión de apuntar a tu hijo /hija a esa actividad

- a. Sí, si costase dinero todos los meses seguramente no podría apuntarle.
- b. No, si el o ella quiere apuntarse le apuntaría, aunque cueste dinero todos los meses.

¡MUCHAS GRACIAS POR COLABORAR!

ANEXO 5 “PROPUESTAS PRÁCTICAS.”

¡PROPUESTAS PRÁCTICAS!



CEIP CRISTÓBAL COLÓN.

INDICE

JUSTIFICACIÓN.....	88.
PROPUESTA 1.....	90.
PROPUESTA 2.....	92.
PROPUESTA 3.....	93.

JUSTIFICACIÓN

Tras obtener los resultados a través de las diferentes herramientas e instrumentos empleados, pude observar que los resultados en términos de actividad física son muy bajos, tanto por parte del alumnado como por parte de los padres y madres, apreciándose costumbres muy similares.

Este alumnado pasa la mayor parte del tiempo libre en el barrio, y las aficiones más destacables son, jugar a la play y al teléfono móvil. Otro de los problemas que he detectado, es que, un alto porcentaje del alumnado no juega a nada en los recreos, sino que dedica su tiempo a hablar con sus amigos o amigas.

Por todo ello, se plantean una serie de propuestas prácticas, las cuales están dentro de nuestro alcance y que hemos podido desarrollar dentro de nuestro propio periodo de prácticas, intentando de esta forma, que su nivel de actividad física aumente tanto en el ámbito individual como familiar, dentro de los diferentes contextos.

La primera de las propuestas prácticas, consiste en proponer 4 retos de actividad física para que los alumnos y alumnas realicen en una semana. Podemos encontrar actividades a nivel individual, grupal y familiar, con el objetivo de incrementar su nivel de actividad física. Un dato importante es que, en la encuesta, muchos alumnos y alumnas se apuntarían a una actividad si fuesen acompañados de algún amigo o amiga, por lo que, en este caso, proponemos actividades para realizar con algún amigo o amiga.

La segunda de las propuestas, está orientada a los recreos, tras ver que la mayoría de alumnos y alumnas no juegan a nada, he decidido crear un calendario en el que cada día habrá una temática diferente, con el objetivo de intentar que estos niños y niñas jueguen en un ambiente lúdico y cooperativo.

Por último, otra de las propuestas, es aumentar un día más los entrenamientos del equipo de fútbol del colegio, por ello mi compañero y yo hemos acudido los miércoles durante nuestro periodo de prácticas a entrenar a dichos alumnos para aumentar los niveles de actividad física. Es una propuesta en la que si los alumnos se comprometen a hacer los deberes, mostrando un comportamiento adecuado, podrán entrenar un día más junto con unos exalumnos que ahora cursan 1º de la ESO, de cara a la formación de un nuevo equipo para el año que viene.

Por un lado, se trata de un aprendizaje recompensa, en el que, si ellos se comprometen, nosotros nos comprometemos a recompensarles de igual modo.

Mencionar también que se trata de un aprendizaje servicio, ya que lo que ellos aprendan junto con el compromiso que se les requiere, el centro se compromete a pagarles un curso de entrenadores para que pongan en práctica lo que les hemos enseñado, siendo entrenadores del equipo pequeño de fútbol el año que viene.

PROPUESTA PRÁCTICA 1 “RETOS SEMANALES”

A CONTINUACIÓN, TE PROPONGO CUATRO RETOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA QUE REALICES EN LA PRESENTE SEMANA. ¡SUERTE Y A POR ELLO!

RETO 1 “Ruta en familia”

Sal un día a realizar una ruta con tu familia por Valladolid, por ejemplo, por tu barrio. Te propongo un modelo de ruta si te sirve de ejemplo, pero puedes realizar el itinerario que tú y tu familia deseéis.



	Salida desde el C.E.I.P Cristóbal Colón.
	Parada en el parque para jugar o hacer algún tipo de actividad física/deportiva.
	Llegada.

RETO 2 “Actividad física con algún amigo o amiga”

En este segundo reto, te propongo que una mañana o una tarde, realices algún tipo de actividad física con el amigo/s o amiga/s que tu elijas.

Algunos ejemplos de actividad física que puedes realizar son: caminar, ir al parque, baile, cualquier tipo de deporte (fútbol, baloncesto, voleibol, ...) con una duración igual o superior a 30 minutos.

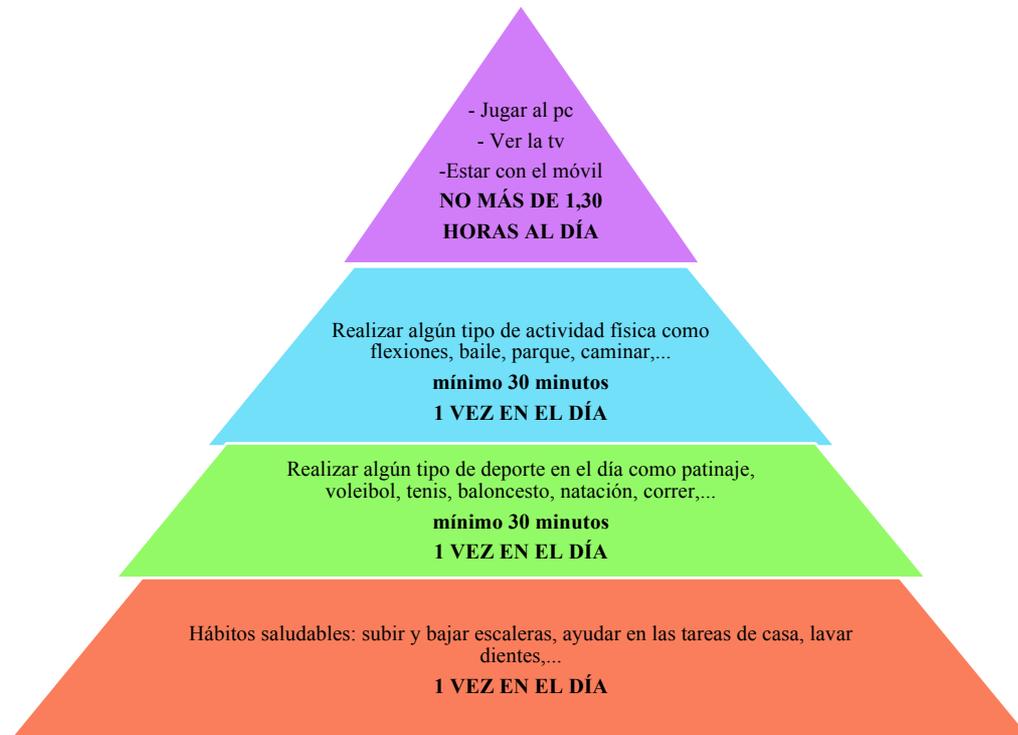
RETO 3 “Juegos tradicionales”

Existe gran variedad de juegos tradicionales y populares, te propongo practicar o jugar a alguno de ellos. También puedes preguntar a tus abuelos para ver si se acuerdan de alguno.

Algún ejemplo que te proporcione: comba, rayuela, carrera de sacos, bolos con botellas, con una duración igual o mayor a 30 minutos.

RETO 4 “Pirámide de la actividad física”

Como veis en la siguiente pirámide, tenemos 4 niveles diferenciados por colores. En cada uno de ellos hay diferentes actividades y a continuación en negrita las veces u horas que debemos hacer uso de ellos a lo largo de un día. Te propongo que intentes cumplir esa pirámide, mínimo uno de los días de la semana, el que tú elijas.



*“El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental.”
Carol Welch*

PROPUESTA PRÁCTICA 2 “RECREOS LÚDICOS”

RECREOS LÚDICOS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MINIZONAS</p> <p>TRADICIONALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolos. - Petanca. - Rana. - Comba. - Chapas. 	<p>JUEGOS VARIADOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twister. - Pañuelo. - Tres en raya con aros y pañuelos. - La caza del zorro. 	<p>ZONAS</p> <p>DEPORTIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fútbol. - Baloncesto. - Bádminton. - Voleibol. - Béisbol. 	<p>JUEGOS</p> <p>COOPERATIVOS</p> <p>POR EQUIPOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego de los 10 pases. - Puntos/cementerio. - Balón torre. - Juegos con el paracaídas. 	<p>JUEGOS Y PRUEBAS</p> <p>DE PUNTERÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolos. - Diana. - Pelota por el aro. - La calva. - Frisbee por los aros. - Encesta el aro en la pica.

PROPUESTA PRÁCTICA 3 “ENTRENAMIENTO FÚTBOL”

Dado que los alumnos que están apuntados al fútbol en el colegio como deporte extraescolar entrenan dos días a la semana, martes y jueves. Vamos a entrenarles un día a mayores durante nuestro periodo de prácticas que serán los miércoles de 16:00 a 17:00 horas, para incrementar el nivel de actividad física. Como explico en la justificación, no se trata de aumenta un entrenamiento así porque sí, sino que se está potenciando la creación de un equipo de mayores de cara al año que viene. Nos centraremos en el aprendizaje recompensa (hacer la tarea, responsabilidad, compromiso, buen comportamiento, junto con apuntarse a alguno de los laboratorios del cole) y el aprendizaje servicio (lo que nosotros les estamos enseñando y transmitiendo en los entrenamientos, posteriormente lo podrán hacer si entrenan al equipo pequeño de fútbol, adoptando una serie de responsabilidades y poniendo en práctica lo que saben.)

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

DOMINGO	X
SÁBADO	PARTIDO
VIERNES	X
JUEVES	ENTRENAMIENTO
MIÉRCOLES	ENTRENAMIENTO (JORGE Y ÁLVARO)
MARTES	ENTRENAMIENTO
LUNES	X