



Universidad de Valladolid

Un deporte alternativo y los descansos activos
para fomentar la motivación hacia la actividad
física y la adquisición de hábitos de vida
saludables

Autor: Pablo Antón Vázquez

Tutor académico: Juan Carlos Manrique Arribas



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. OBJETIVOS.....	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	3
3.1. Justificación personal respecto a la relevancia del tema.....	3
3.2. Justificación académica y relación con las competencias del Título	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
4.1. La actividad física como necesidad vital	4
4.2. La actividad física en toda su globalidad.....	6
4.3. La motivación hacía la actividad física.....	8
4.4. Fomento de la autonomía en el desarrollo y práctica de la actividad física.....	11
4.5. La AF en el tiempo escolar según la ley	12
4.6. Deporte alternativo (Baskettenball) como herramienta motivacional	14
4.7. Aprovechamiento de los diferentes periodos lectivos para realizar actividad física	16
4.7.1. Los descansos activos.....	16
4.7.2. Recreos activos.....	18
4.7.3. Clases físicamente activas	19
4.7.4. Desplazamiento activo al colegio.....	20
4.8. Actividades extraescolares para toda la familia.....	21
5. PROPUESTA DIDÁCTICA O DE INTERVENCIÓN.....	21
5.1. Deporte alternativo (Baskettenball) y los descansos activos como propuesta didáctica en un colegio para aumentar la motivación, actividad física y hábitos de vida saludables de los alumnos	21
6. BASKETTENBALL, UN DEPORTE ALTERNATIVO GENERADOR DE MOTIVACIÓN Y SALUD	22
6.1. Materiales necesarios.....	25
6.2. Reglas del juego	25
6.3. Evaluación y resultados.....	32

6.3.1. Comentarios generales sobre lo que es la evaluación	32
6.3.2. Instrumentos utilizados	32
6.4. Análisis de Resultados	33
6.4.1. Ficha de autoevaluación del alumnado	33
6.4.2. Análisis y valoración del registro anecdótico del diario del maestro.....	36
7. LOS DESCANSOS ACTIVOS COMO PROPUESTA PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA	36
7.1Descripción de los descansos que se van a implementar	37
7.2. Evaluación y resultados.....	42
7.2.1. Instrumentos utilizados	42
7.3. Análisis de resultados	43
7.3.1. Ficha de autoevaluación del alumnado	43
7.3.2. Análisis y valoración del registro anecdótico del diario del maestro.....	44
7.4. Similitudes encontradas entre los resultados de ambas propuestas.....	45
8. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE	46
9. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	46
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	50
ANEXOS	54

Índice de tablas

Tabla 1 Sesión 1 Baskettenball.....	26
Tabla 2 Sesión 2 Baskettenball.....	27
Tabla 3 Sesión 3 Baskettenball.....	28
Tabla 4 Sesión 4 Baskettenball.....	29
Tabla 5 Sesión 5 Baskettenball.....	30
Tabla 6 Sesión 6 Baskettenball.....	31
Tabla 7 Registro anecdótico del maestro en Baskettenball.	54
Tabla 8 Autoevaluación del alumnado en Baskettenball.....	56
Tabla 9 Registro anecdótico del maestro en los descansos activos.....	57
Tabla 10 Autoevaluación del alumnado en los descansos activos.	59

Índice de figuras

Figura 1 Pista Baskettenball.....	23
Figura 2 Descanso activo 1.....	38
Figura 3 Descanso activo 2.....	38
Figura 4 Descanso activo 3.....	39
Figura 5 Descanso activo 4.....	39
Figura 6 Descanso activo 5.....	40
Figura 7 Descanso activo 6.....	41
Figura 8 Descanso activo 7.....	41
Figura 9 Descanso activo 8.....	42

RESUMEN

La actividad física entendida como necesidad personal es un elemento que debe tener suma importancia en el sistema educativo. A través de una propuesta basada en un deporte alternativo de reciente de creación y propia, como es el Baskettenball, y de la puesta en práctica de una serie de descansos activos, el autor de este trabajo pretende contribuir al aumento de la actividad física de los escolares aumentando su motivación y mejorando sus hábitos de vida saludables. El deporte alternativo se llevó a cabo en las clases de 4º y 5º de Primaria y los descansos activos, que presentan un enfoque lúdico, se realizaron en una clase de 6º de Primaria. Los resultados más importantes de estas dos implementaciones son que se ha conseguido aumentar la motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física gracias a dos propuestas que han despertado su interés hacia ella.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, deporte alternativo, descansos activos, salud, motivación

ABSTRACT

Physical activity understood as a personal need is an element that should be of utmost importance in the educational system. Through a proposal based on a recently created and own alternative sport, such as Baskettenball, and the implementation of a series of active breaks, the author of this work aims to contribute to increasing the physical activity of schoolchildren by increasing their motivation and improving their healthy lifestyle habits. The alternative sport was carried out in the 4th and 5th grade classes and the active breaks, which have a playful approach, were carried out in a 6th grade class. The most important results of these two implementations are that the motivation of the students to practice physical activity has been increased thanks to two proposals that have awakened their interest in it.

KEYWORDS: physical activity, alternative sports, active breaks, health, motivation, motivation

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado muestra en su desarrollo una propuesta de intervención de un deporte alternativo (Baskettenball) de creación propia y de unos descansos activos llevados a cabo en un colegio público de Segovia con alumnos de 4º, 5º curso de Primaria, en el caso del deporte alternativo, y de 6º curso de Primaria en el de los descansos activos.

El trabajo comienza con una exposición de los objetivos que se pretenden alcanzar, seguido de una justificación personal sobre la elección y relevancia del tema y otra más académica que explica la relación que tiene este trabajo con las competencias del Título. A continuación, aparece una fundamentación teórica donde el autor habla de diferentes puntos importantes relacionados con la actividad física, la motivación, el deporte alternativo y sobre el aprovechamiento de los periodos lectivos para realizar AF en el colegio sin contar la Educación Física, sobre todo en el caso de los descansos activos.

A continuación, se plantea la propuesta didáctica o de intervención, donde se describe el deporte alternativo creado y, posteriormente, la explicación de los descansos activos utilizados. En cada caso se indica el proceso de enseñanza seguido y el sistema de evaluación aplicado, así como las técnicas y los instrumentos de recogida de datos empleados. Posteriormente, se analizan los resultados obtenidos en ambas propuestas, estableciendo las similitudes y diferencias en ambos casos. Para finalizar, se muestra un análisis del alcance del trabajo y de las oportunidades y limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado, concluyendo con unas consideraciones finales a modo de conclusiones de todo el trabajo. También se completa este trabajo con todas las referencias bibliográficas utilizadas y unos anexos que visualizan el proceso seguido en la aplicación de las intervenciones y los documentos de la recogida de los datos.

2. OBJETIVOS

Con el desarrollo de este trabajo se pretenden alcanzar una serie de objetivos y que van a marcar el proceso de su realización. Estos son:

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. Justificación personal respecto a la relevancia del tema

La elección de este tema surge del compromiso del autor con la importancia de la actividad física desde edades tempranas, siendo el colegio una oportunidad única para iniciarse en dichos hábitos de práctica física. Estimo que a través de las propuestas de un deporte alternativo y de la aplicación de unos descansos activos, aumente la motivación del alumnado y que con ella mejoren sus hábitos de vida saludables.

Generar interés a través de propuestas innovadoras puede ser una herramienta muy útil para conseguir que los escolares pasen a desarrollar más actividad física de forma habitual. Esta finalidad tan interesante es lo que ha llevado al autor a esforzarse en preparar unas propuestas en las que los alumnos disfruten y, mediante esta sensación positiva, cambien su perspectiva hacia la actividad física (AF). La razón fundamental que me ha llevado a proponer estas intervenciones es porque considero que la práctica de AF es un medio imprescindible para la formación de una persona, ya que gracias en desarrollo integral de la persona, lo físico siempre va unido a lo psicológico y social y genera ciudadanos sanos y buenos ciudadanos.

3.2. Justificación académica y relación con las competencias del Título

Mediante la elaboración de este trabajo se pretende que el autor adquiriera una serie de competencias profesionales de enorme utilidad para su formación académica. Principalmente, y de un modo general, se quiere desarrollar habilidades que formen al estudiante para que sea capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje. También que sea capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en los contextos educativos; y, además que sea capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.

En el ámbito de la Educación Física, sobre la cual versa principalmente este trabajo, se pretende que el alumnado sepa utilizar el juego motor como un recurso educativo y como contenido de enseñanza en Educación Física, al igual que los conocimientos relacionados con las actividades de recreación y ocio para poder utilizarlos en el tiempo libre. Además, se han utilizado los recursos necesarios para realizar una programación en el área de Educación Física, que tiene en cuenta el desarrollo de la condición física del alumnado de Primaria, su adaptación al ejercicio físico y las rutinas adecuadas en la realización de la AF y el deporte (calentamiento, estiramiento, hidratación, etc.).

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. La actividad física como necesidad vital

La actividad física (AF) debe ser considerada como una necesidad y no como una obligación por los enormes beneficios que se pueden obtener tras su realización. Gracias a ella, se podrán evitar problemas de salud, se mejorará la condición física, se desarrollarán mejor las habilidades sociales por la relación con otras personas, y se disfrutará de ella sin importar otros aspectos. Una persona que realiza AF será una persona feliz, siempre y cuando lo haga desde la alegría de poder practicarla, porque hasta en los momentos malos, esta será aliada y ayudará a pensar poco en ellos.

Esta concepción de entender la necesidad de realizar la actividad física para conseguir beneficios debe ser entendida desde pequeños, y el contexto escolar brinda posibilidades únicas para ello. Tanta es su importancia, que Pereyra (2020) nos argumenta que ser activo físicamente provoca una prevención y alejamiento de los jóvenes hacia comportamientos poco saludables, frente a aquellas personas sedentarias en las que ocurre justamente lo contrario, con un mayor riesgo de tomar sustancias perjudiciales y adquirir hábitos nocivos.

En un estudio realizado por García y Pampín (2022) en el cual se relaciona la condición física y los niveles de AF, se nos indica la enorme relevancia que tiene el introducir prácticas físicas en la escuela más allá de las dos horas de la asignatura de educación física (EF) para evitar problemas de salud y que los alumnos con menores niveles de AF se vean beneficiados tanto personal como físicamente.

Como encontramos en el artículo de Perea-Caballero et al. (2019), seguir las recomendaciones sobre la actividad física genera beneficios globales en la persona como pueden ser, entre otros, aumentar las habilidades motrices y motoras, generar hábitos y rutinas, o encontrar el placer en el proceso. También tiene beneficios a nivel neurológico ya que su práctica disminuye las posibilidades de sufrir ansiedad, depresión o el tener un accidente cardiovascular, por lo que disminuye el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria o, incluso, la muerte. Además de todo ello, también puede reducir la posibilidad de sufrir cáncer y generar beneficios musculoesqueléticos y endocrinos. Por todo ello, la balanza se desnivela a favor de la realización de AF y se antoja clave promoverlo desde edades tempranas.

Garzón y Aragón (2021) exponen que los beneficios para la salud anteriormente mencionados pueden provocar cambiar el estilo de vida de una persona con todo lo que ello supone. Esto es especialmente relevante, porque nunca es tarde para cambiar de hábitos y mejorar a todos los niveles, siguiendo las recomendaciones adecuadas y teniendo predisposición hacia el cambio.

Por tanto, como nos exponen Perea-Caballero et al. (2019), introducir la AF de un modo notable en la vida cotidiana de una persona es un proceso complejo en algunos casos, pero para facilitararlo, entre otras muchas cosas, es importante conocer a la persona

con la que se pretende conseguir para acercar lo que se vaya a realizar a sus gustos y además ser un referente a nivel saludable y relacionado con la AF.

4.2. La actividad física en toda su globalidad

La realización de la actividad física es un instrumento con enormes beneficios y con grandes consecuencias negativas si no se le da la importancia necesaria. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), ésta supone todo movimiento o acción generado por los músculos esqueléticos que supone un gasto energético en el organismo de la persona que lo realiza, que puede ir desde lo simple, como un desplazamiento de un en acciones cotidianas de un día de cualquier persona hasta algo más complejo como la realización de un conjunto de ejercicios en los que se requiera una mayor coordinación y fuerza bien planificados e intencionados. Precisamente, la actividad física en un niño en edad escolar es un elemento primordial para conseguir unos hábitos de vida saludables en edad adulta.

Según un estudio desarrollado por Rodríguez-Torres et al. (2020), la AF engloba variadas actividades como los deportes, juegos, desplazamientos, las acciones recreativas, o la propia asignatura de EF. Precisamente esta asignatura debería ser el marco indiscutible para acercar los conocimientos necesarios a los estudiantes para que puedan desarrollar de manera autónoma la AF.

El hecho de saber realizarla adecuadamente significa un buen instrumento de mejora de la salud, de la socialización o, incluso, de rendimiento académico. Es por ello por lo que debemos de ser conscientes de su relevancia en la formación integral del alumno. Sin embargo, en la escuela, la realidad es que la asignatura de EF solo dispone de dos horas semanales, claramente escasas para conseguir los beneficios que se esperan conseguir con ella, aunque también se abren otro tipo de posibilidades dentro de la jornada escolar.

El alumnado pasa una gran parte de su día en el centro escolar, un total de cinco horas diarias, casi una cuarta parte de su día, y teniendo en cuenta que las recomendaciones de la OMS (2022) determinan la práctica de 60 minutos diarios de AF

moderada y /o vigorosa, se advierte un problema al comprobar que hay muchos alumnos que no realizan actividad física ni dentro ni fuera de la escuela

Por otro lado, tras la etapa de la pandemia, ha habido cambios en la forma de concebir la AF y en los hábitos y las costumbres de los más jóvenes, pues la cuarentena ha provocado un mayor sedentarismo en la sociedad, por lo que urge realizar una adaptación que permita un cambio a mejorar estas malas prácticas. Según un estudio de Santos-Miranda et al. (2022), el confinamiento supuso una disminución de los niveles de actividad física en la población y una acentuación del sedentarismo y con ello se produjeron aumentos de peso, del índice de masa corporal y de las horas de sueño.

En un estudio realizado por Jiménez-Loaisa et al. (2023), para comprobar los niveles de actividad física de diferentes escolares en este periodo postpandemia, encontramos que los alumnos que participaron en esta investigación dedicaban 42 minutos diarios a realizarla, lo que significa un total de cinco horas semanales, bastante alejadas de lo que promueve la OMS para este grupo de edad. En el estudio de Ortiz-Sánchez et al. (2021) se nombra la utilización de las nuevas tecnologías como una de las causas más importantes del aumento del sedentarismo y, por tanto, de la disminución de la actividad física entre los menores. Esta realidad que se presenta es algo preocupante por lo recurrente que está siendo entre todo este colectivo tan sensible.

El sedentarismo y la inactividad como estados pronunciados en la “nueva normalidad”, pueden producirse, según el estudio de Jiménez-Loaisa et al. (2023) por las medidas surgidas tras la COVID-19, que impedían acciones en las cuales hubiera riesgo de contagio y que provocaban que los escolares dedicaran más tiempo a las actividades sedentarias, como jugar a la videoconsola. Otra causa pudo ser la formación de los grupos burbuja que limitaban espacios y tiempos en los recreos y, por lo tanto, una disminución de la actividad física que se pudiera realizar en la escuela de manera compartida.

En todo caso, es necesario reconducir esta situación porque, según Perea-Caballero et al. (2019), la AF es un vehículo para evitar enfermedades y mejorar la salud, pues amplía la esperanza de vida, sobre todo con la prevención de las enfermedades físicas, la evitación de estados depresivos y la ansiedad, así como conseguir ampliar las relaciones interpersonales.

La realización de la actividad física es importante para mejorar a nivel global, pero no se debe olvidar la enorme relevancia que tiene la alimentación y la calidad de la dieta. García y Carrillo (2020) nos indican que los escolares que realizan AF en términos recomendados suelen tener una mejor calidad de la dieta. Por lo tanto, es algo a partir de lo cual se debe continuar para seguir progresando. Además, nos argumentan, que el entrenamiento físico correctamente realizado puede llegar a transformar comportamientos motivacionales en los escolares, sobre todo el enfocado a mejorar la salud a través de una alimentación más conveniente. Por tanto, el comportamiento y las acciones que lleve a cabo el docente se presentan claves para aquellos alumnos con menor nivel de AF o con peor calidad en la dieta.

Un problema derivado de esta falta de minutos dedicados a la AF es el exceso de peso. La obesidad y el sobrepeso, desde una perspectiva social y pública, ha llegado al ámbito escolar. La promoción de unos hábitos de vida saludables desde la escuela se hace imprescindible para que los escolares puedan realizar actividades del día a día sin que les cause problemas por falta de capacidad física (Solís y Borja, 2019). En este contexto, el docente se convierte en pieza clave (Garzón y Aragón, 2021), así como la familia.

4.3. La motivación hacia la actividad física

La motivación, ese concepto en ocasiones olvidado pero imprescindible para que el alumnado desarrolle un proceso de aprendizaje adecuado y óptimo, se convierten en un centro de interés para trabajarla. La motivación tiene tanto valor que es capaz de cambiar por completo las dinámicas o los pensamientos sobre algo, y por ello es importante el tratar de programar de forma que resulte atrayente y motivante para los protagonistas del proceso buscando su comodidad durante la práctica en todo momento. En este punto es importante distinguir entre motivación la intrínseca y la extrínseca.

La motivación intrínseca es aquella que se siente al realizar algo por el simple hecho de hacerlo, mientras que la motivación extrínseca es aquella en la que se busca encontrar un premio o recompensa o evitar un castigo, y en la que intervienen agentes externos de diferente tipo. Según Varela-García et al. (2019), el docente debe conseguir que el alumno sienta la motivación intrínseca por encima de la extrínseca. Esto se antoja

fundamental para tratar de lograr que los alumnos desarrollen un verdadero interés por realizar actividad física y, por consiguiente, que alcancen unos hábitos de vida saludables. Eso sí, es necesario alcanzar los niveles adecuados de motivación ya que sobrepasarlos puede generar consecuencias negativas.

En determinados contextos puede ocurrir que exista una sobre motivación por parte del alumnado. Según Varela-García et al. (2019) el docente ya no tiene que buscar esa motivación, sino que tiene que tratar de mantenerla para tener a los escolares en los niveles óptimos. Aumentar la motivación en un aula, es un proceso arduo y que requiere de mucho esfuerzo, creatividad y predisposición por parte del docente, ya que es necesario controlar los niveles de motivación que se pretendan para que el alumno no se aleje del carácter didáctico y educativo que tiene todo ello.

La actividad física, en toda su globalidad, permite una gran variedad de formas de llevarla a cabo en el contexto escolar, lo único que cambia es el modo de plantearlas y el contexto y el espacio en el que se realiza. Estos condicionantes son imprescindibles para un buen desarrollo del alumnado, de modo que la formación del docente debe ser lo más completa posible para alcanzar los objetivos planteados en esta materia.

Varela-García et al. (2019) proponen varias estrategias para aumentar la motivación en las clases o, en el caso de que ya exista, para mantenerla, tales como son el trabajar en pequeños grupos, dotar de autonomía a los escolares, acercarse a sus gustos o aficiones, plantear aspectos novedosos y actuales y adaptar lo que se realice al nivel de cada individuo.

Por otro lado, una estrategia de enorme relevancia y demostrado éxito consiste en la implementación de un Plan de Convivencia Gamificado, con la AF como base de todo (Dólera-Montoya et al., 2021). Tras este estudio se demostró que los alumnos habían adquirido nuevas formas de trabajar, en este caso en grupo, conociendo nuevas técnicas, conceptos y habilidades sobre ello, a la vez que realizaban actividad física, mejorando con todo ello el clima del aula. Introducir la gamificación en el aula es una herramienta verdaderamente útil para aumentar la motivación del alumnado, y más si se trata de algo novedoso y del gusto de los escolares, pero es fundamental que, si se utiliza, exista un control y se le dé un adecuado uso para evitar consecuencias negativas en el proceso de aprendizaje.

En la etapa escolar, y en concreto en la etapa de Educación Primaria (seis-doce años), se presenta una oportunidad única para que la AF sea concebida de diferente modo por el alumnado y que de esta manera le sirva al alumnado como herramienta motivacional para adquirir unos hábitos de vida saludables. La estrategia NAOS (2005), desarrollada por el Ministerio de Sanidad de España es una herramienta de gran utilidad, que entre otros objetivos pretende tratar el tema de la nutrición y la actividad física para prevenir la obesidad. Para este Ministerio estos objetivos son tratados como una prioridad de salud pública, siendo clave en la salud de un escolar. La estrategia NAOS parte del punto de que nunca es tarde para iniciar la práctica de AF y argumenta la importancia de adaptarse a las preferencias y destrezas que tengan los alumnos. En dicha estrategia se antoja fundamental que el docente desarrolle un gran papel en toda su globalidad.

El alumnado, en términos generales, toma como referentes a los docentes, y es por ello, que se antoja fundamental el poder de convencimiento de estos para tratar de conseguir que aquellos alumnos con menores niveles de AF comiencen a interesarse por ella con lo que, consecuentemente, mejorarán sus hábitos de vida, enfocados hacia la salud a todos sus niveles, ya sea en lo físico, mental, interpersonal o alimenticio. En este contexto, el maestro tiene una enorme y relevante función, ya que es el encargado de mediar entre el contenido y el modelo de enseñanza, por lo que dicho proceso debe ser adecuado y eficaz con el objetivo de evitar consecuencias negativas en el alumnado. Uno de los objetivos debe ser dotar de mayor protagonismo a los alumnos en el proceso didáctico.

El alumnado en esta etapa escolar siente la necesidad de sentirse partícipe del proceso, algo que le permite tener una mayor motivación y predisposición hacia lo que se realiza. Por ello, la realización y programación de propuestas de AF atrayentes permitirá obtener mejores resultados. Como se nos muestra en el estudio de Rodríguez-Torres et al. (2020), es un deber del profesor el progresar en una formación constante con el objetivo de dotar de la máxima calidad a la EF en el aula y, por consiguiente, de mejorar la formación integral de todo el alumnado. Los esfuerzos docentes deben ir dirigidos hacia encontrar y utilizar el método pedagógico más adecuado.

Acertar con los métodos pedagógicos se antoja una de las claves para que las tareas y actividades propuestas resulten motivantes para los alumnos, aunque dentro de

los métodos utilizados aparezcan variantes de diverso tipo que hacen que el proceso sea mejor o peor para los escolares.

Otra estrategia, cada vez más utilizada a nivel escolar para aumentar la motivación del alumnado a la hora de realizar actividad física, es sacar al alumno de su zona de confort, en este caso el entorno del colegio. En un estudio de Cerrada-Nogales et al. (2022), aparece que la actividad física en el medio natural (AFMN) surge como un elemento benefactor de la motivación intrínseca y de progreso en lo referido a las necesidades psicológicas básicas de los escolares.

De esta manera, realizar actividad física en el medio natural (AFMN) aumenta la experiencia vivencial del alumnado (Cerrada-Nogales et al., 2022). Todo ello provoca que el aprendizaje tome tintes más significativos y pueda servir para que se desarrolle de una manera más global, ya que en el medio natural se pueden trabajar otras competencias y objetivos como pueden ser el respeto al medio ambiente.

En definitiva, existe una gran variedad de formas de conseguir aumentar la motivación del alumnado a través de estrategias de diferente tipo, pero todo esto no sería suficiente sin la máxima predisposición por parte de los docentes. A medida que pasan los años, la sociedad evoluciona en diferentes ámbitos y la educación tiene que acompañar este progreso, para que los alumnos, como futuros ciudadanos, estén bien formados.

4.4. Fomento de la autonomía en el desarrollo y práctica de la actividad física

La autonomía de los escolares es un factor muy importante para su formación, tanto académica como personal. Según Pereyra (2020), implementar metodologías que la fomenten puede provocar un aumento de la motivación intrínseca y una adquisición de las necesidades psicológicas esenciales, ya sea a través de tareas abiertas, dando protagonismo al escolar eligiendo las mismas, como promoviendo su iniciativa. El alumno que se siente protagonista de su aprendizaje es un alumno con una mayor predisposición, viéndose esto reflejado en un mayor rendimiento y, en relación con la AF, en un mayor interés por su práctica.

Para la adquisición de dicha autonomía es necesario que el papel del docente sea desempeñado acorde a lo que se pretende conseguir, principalmente a través de la proposición de unas clases activas donde el propio alumnado sea el principal protagonista y en donde su toma de decisiones se convierta en fundamentales para conseguir los objetivos. Esto debe ir acompañado de métodos pedagógicos innovadores y atractivos para la clase.

4.5. La AF en el tiempo escolar según la ley

Rodríguez-Torres et al. (2020) nos argumentan que pasar una gran parte del tiempo en el colegio permite al alumno adquirir una formación global. La etapa de Educación Primaria es una de las más importantes en la vida de los más jóvenes, ya que viven numerosas experiencias que les sirven para formarse como personas. En este período de tiempo es en el que el alumnado encuentra las primeras amistades, aprende del profesorado y realiza una mayor AF. Tomando este último aspecto, el objetivo debe ser que la realización de AF tenga un mayor peso en el contexto escolar aprovechando diferentes momentos y espacios, y programando secuencias o actividades atractivas y motivantes para que le permitan adquirir hábitos de vida saludables.

Una vez alcanzados los niveles máximos de motivación del alumnado, es el momento de encontrar y aprovechar los diferentes espacios y tiempos lectivos a parte de la asignatura de EF para que el alumno realice actividad física en el horario escolar siempre acorde con lo demandado a nivel curricular.

La práctica de AF sólo viene explícitamente reseñado en la asignatura de Educación Física, y con apenas dos horas semanales en cada curso. Tiempo insuficiente para lograr objetivos más ambiciosos si no se utilizan otros momentos lectivos. Lo cierto es que de esos 120 minutos de que se disponen semanalmente para realizar EF se pierden varios de ellos, simplemente por el desplazamiento del aula al gimnasio o al lugar donde se realiza o por el tiempo de explicación y acomodación de los alumnos o los cambios de ropa o higiene. Por lo tanto, el tiempo de acción motriz es más reducido que esos 120 minutos, y un alumno en estas edades necesita adquirir niveles adecuados de AF a su edad para la creación de hábitos de vida saludables.

Haciendo referencia al Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, la AF tiene cabida en los siguientes elementos y apartados:

a) En las situaciones de aprendizaje utilizadas para que los escolares adquieran las competencias de cada área, se pueden proponer también tareas relacionadas con la AF, a la vez que se trabajan otros aspectos, como los hábitos de vida, la motivación y la salud, entre otros.

b) Dentro de la asignatura de EF, se plantea como reto el afrontar la consecución de un estilo de vida saludable o la práctica de AF como base de la vida futura de una persona. Además, se expone que la AF también puede servir para adquirir y desarrollar la competencia matemática y realizarla en el medio natural puede propiciar que los escolares conozcan más sobre la asignatura de Ciencias de la Naturaleza.

Dentro de las competencias específicas de la asignatura de EF, según la LOMLOE (2022), encontramos la siguiente:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar (falta la página del documento).

Esta competencia, dado su carácter global, permite al alumno desarrollarse de forma integral, pero para ello debe existir un alto compromiso docente para guiar al alumno en el proceso. La mención que hace al antes y al después de la práctica, es interesante resaltarlo, ya que en la creación de los hábitos de vida saludables son tan importantes estos periodos como la práctica en sí misma, dando un valor añadido a la alimentación, al descanso, al calentamiento y a la vuelta a la calma entre otros aspectos.

Teniendo en cuenta la división en tres ciclos que aparecen en la etapa de Primaria, es clave resaltar el enfoque que se le da a la AF en cada uno de ellos según las competencias a conseguir.

Así, en el primer ciclo, es decir primer y segundo curso, se propone dar importancia a las tareas de activación y vuelta a la calma como parte imprescindible de una buena práctica, siendo importante la prevención de las lesiones y el conocimiento necesario para actuar en caso de incidente y buscar el disfrute de los participantes intentando emocionarlos con la AF y que gestionen esas emociones ya sean negativas o positivas.

En el segundo ciclo, se ofrece la posibilidad de utilizar la AF como modo de ocio con objetivos saludables para poder conseguir beneficios a nivel personal en lo referido a los hábitos de vida que repercutirán tanto en el ámbito físico, social y mental.

Por último, en el tercero, quinto y sexto de Primaria, en una de sus competencias se identifica a la AF como el primer paso para utilizarla en la vida cotidiana como medio para adquirir un bienestar completo, una vez conocidos los beneficios a nivel físico y mental en el quinto curso y añadiendo los beneficios sociales en el último. Además de ello, también da importancia al conocimiento de actuaciones de seguridad cuando se realiza AF, tanto antes, durante como después. También se ofrece la posibilidad de utilizar la actividad física para conseguir el desarrollo y la adquisición de valores, rechazando la violencia o la discriminación por capacidad o sexo, al igual que puede utilizarse para eliminar aquellas acciones negativas y dañinas para la salud. Si se realiza fuera del aula, en un contexto urbano o en el medio natural, dado la incertidumbre que ello conlleva es fundamental el respeto al entorno y a la comunidad.

4.6. Deporte alternativo (Baskettenball) como herramienta motivacional

Los deportes alternativos han adquirido mucha importancia a nivel educativo y su presencia en las programaciones cada vez es más generalizada debido a diversos motivos que se van a analizar a continuación. En palabras de Barbero (2000), el deporte alternativo es aquel que se aleja de lo tradicional, sobre todo en lo referido a los materiales, pues engloba tanto aquellos que no estaban destinados para la práctica de AF como los que sí, pero que se les da un uso diferente. Además de esto, por lo general, son deportes basados en la cooperación y en la cooperación con oposición, siendo importantes la estrategia y la táctica. El desarrollo de valores es otro de los objetivos que se pretenden conseguir con la puesta en práctica de este tipo de deportes. Por lo tanto, se trata de una herramienta muy globalizada que permite que los escolares adquieran un amplio abanico de

conocimientos y habilidades con su uso. Por ser novedosos, en ocasiones es suficiente para que el alumno menos aficionado al deporte lo perciba de otro modo y le sirva para aumentar su motivación hacia la AF.

Una afirmación que destacan Hernández-Beltrán et al. (2023) y se muestra fundamental para entender la utilidad de los deportes alternativos, es que estos son herramientas fundamentadas en lo motivacional, lo participativo, lo novedoso y lo inclusivo.

El Baskettenball, deporte alternativo de creación propia, surge con la intención de motivar a los alumnos hacia la práctica de AF de un modo diferente al que están acostumbrados, donde se pueden sentir protagonistas del proceso, ya que crean su propio material y pueden sentir, además, que todos inician en igualdad de condiciones motrices y de destrezas al ser un deporte novedoso para ellos.

Uno de los problemas que se encuentra el docente de EF en la etapa Primaria es que hay bastante diferencia entre los alumnos a nivel motriz, ya que unos tienen un mayor acercamiento hacia la AF que otros. Por ello, esta propuesta surge con la intención de conseguir que todo el alumnado se sienta integrado y encuentre a gusto practicando el deporte. Hernández-Beltrán et al. (2021), recomiendan el uso de la metodología comprensiva y el aprendizaje basado en problemas, pues gracias a esto el alumnado podrá trabajar en equipo y desarrollar la tolerancia y el respeto hacia los compañeros.

Para conseguirlo se parte de la diversión como elemento primordial de la práctica. Los participantes podrán estar en contacto con dicho deporte en toda su globalidad a la vez que desarrollan habilidades sociales como el respeto o el compañerismo y con la idea de aumentar la motivación de todos hacia la AF, tanto de los que tienen un alto grado de competencia como de los que no tienen la más mínima motivación. Los deportes alternativos cada vez tienen una mayor presencia en los centros escolares con la idea de dotar a los alumnos de un mayor registro motriz que les permita desarrollarse evitando la monotonía de los deportes convencionales.

A través de este planteamiento, se pretende que conozcan el deporte y lo añadan a su experiencia y bagaje como una práctica que pueden llevar a cabo junto a sus amigos o familiares en su ámbito más personal y en su tiempo de ocio. Conseguir eso será síntoma de que el trabajo ha resultado positivo y que el alumnado ha encontrado en el Baskettenball una nueva forma de entretenimiento. Los deportes alternativos, como su

propio nombre indican, son una alternativa a otros a los que estamos más acostumbrados. Por ello si se consigue despertar el interés de los escolares pueden añadirlo a sus conocimientos y podrían usarlo en su tiempo de ocio y entretenimiento.

4.7. Aprovechamiento de los diferentes periodos lectivos para realizar actividad física

El aprovechamiento de estos tiempos en el periodo de tiempo escolar puede ser la llave que abra las puertas de la realización de AF fuera del colegio. Pero para que esto ocurra es imprescindible que el proceso sea adecuado y que satisfaga las necesidades del alumnado, a la vez que resulte atrayente y motivante para todos ellos.

4.7.1. Los descansos activos

Los descansos activos (DA) son una herramienta utilizada para aumentar la actividad física en la escuela. Además, a través del movimiento se pretende servir positivamente a los alumnos en el ámbito mental para potenciar su atención y concentración. Se realizan en periodos de tiempo cortos (dos/tres minutos) entre clase y clase, sobre todo entre los momentos de mayor carga lectiva.

También, los DA son una herramienta verdaderamente útil para aumentar los niveles de AF. En palabras de Méndez-Giménez (2019), son periodos de tiempo en los cuales se utiliza la actividad física como instrumento recuperatorio de la carga académica, sin tener la necesidad de realizarlos utilizando elementos curriculares. En palabras de Aguilar-Jurado et al. (2018), los DA intentan utilizar las pausas que aparecen entre las clases académicas para introducir AF con una intensidad media-alta.

Todo ello buscando generar beneficios en los alumnos, pudiendo ser a nivel personal, académico, físico o de salud, por lo que surge como una oportunidad única de desarrollo integral para el alumno.

Permitir que el alumno desconecte de la carga lectiva realizando AF puede contribuir a tener un mayor interés por ella y a un mejor rendimiento en las diferentes asignaturas. Realizar los DA de una forma adecuada puede contribuir a una mejora de la concentración del alumno en las clases posteriores, lo que significaría obtener unos

niveles más altos de aprendizaje. Son innumerables los beneficios de la utilización de los DA, pero para ello se antoja fundamental el papel del profesor a la hora de prepararlos y querer implementarlos.

La creatividad docente para preparar DA es imprescindible, aunque existen numerosas formas de llevarlos a cabo. Exige un alto grado de compromiso con los alumnos para conseguir establecerlo como una rutina diaria y que no se quede en algo ocasional, anecdótico y residual.

En este caso, el maestro debe tener claro su rol dentro la programación y puesta en práctica de las actividades implementadas para dar mucha libertad al alumnado a la hora de proponer nuevas variantes. También, debe presentar la capacidad de conseguir que los alumnos comprendan la intención y el enfoque que se les da, ya que no son solo diversión, que también es importante, sino que se realizan con unos objetivos claros como el descanso o el aumento de la concentración y atención.

Los descansos activos más utilizados y desarrollados a nivel de Educación Primaria son los relacionados con el movimiento corporal de forma global, a través, por ejemplo, de la utilización de diferentes ritmos o músicas. Los musicogramas son un recurso en el que a través de diferentes dibujos se expresan unas piezas musicales de una forma llamativa para el alumno.

También son muy comunes aquellos que requieren de una coordinación óculo-manual o que exijan un desarrollo de la velocidad de reacción. La gran mayoría de los DA llevados a cabo en un aula se realizan mediante un componente lúdico que favorece la mejora del ambiente de la clase y que genera aspectos positivos en los niños, ya que, además, les resulta interesante y motivante para sus intereses.

Es imprescindible, y además necesario, tener en cuenta el momento de implementar un DA ya que no es lo mismo a primera hora de la mañana que después del recreo, puesto que en los alumnos a medida que avanza la mañana aumenta su cansancio y su comportamiento y actitud no es tan responsable como en las primeras horas. Los DA pretenden servir para aumentar la concentración y atención, pero también para descansar de la carga lectiva. Por ello, en las primeras horas de la jornada escolar pueden generar más motivación los que tienen un componente lúdico, que les sirva para mantener los niveles de atención y concentración adecuados. En cambio, después del recreo puede

motivarles más algo con menor activación en el que retomen los niveles óptimos necesarios para seguir con las clases.

En palabras de Pastor-Vicedo et al. (2021), los DA, son una herramienta de rendimiento cognitivo muy significativa y, por consiguiente, que genera mejores niveles de motivación, atención o concentración, por lo que favorece un superior rendimiento académico y educativo. En su correcta aplicación es necesario que el personal docente ponga sus esfuerzos en utilizarlos para mejorar la formación integral de los alumnos. Surge la necesidad, otra vez, de una gran preparación por parte del docente para que permita que a corto-medio plazo estos cambios se vayan produciendo y, en consecuencia, los alumnos adquieran mejoras tanto física, como personal y académicamente.

Un DA, además de ser algo novedoso para los alumnos, puede servir para muchas otras cosas, como evitar la inactividad y el sedentarismo provocado por la monotonía de las clases, despertar el interés del alumno hacía nuevas acciones y ejercicios dinámicos o aumentar la concentración de los escolares o para aumentar los niveles de AF. Aguilar-Méndez et al (2018) argumentan que la salud y el bienestar que tengas en edad adulta está sujeto a los estilos de vida que se tuvieron en edad escolar.

4.7.2. Recreos activos

Los recreos activos son una forma de plantear ese momento de la jornada escolar con el objetivo de que los alumnos lo aprovechen al máximo realizando actividad física según la demanda que pretendan. Es decir, realizar actividad física dirigida y elegida junto a otros compañeros.

Con este planteamiento se pueden proponer actividades desde el claustro de profesores como son el tenis de mesa, balonmano, baile, etc.; o se puede incentivar que sean los mismos alumnos los que propongan diferentes actividades. Es importante que los maestros estén pendientes de que todo se desarrolle de manera correcta y que todo el alumnado tenga la posibilidad de realizar aquello que le guste.

Los recreos, ese momento deseado y esperado ansiosamente por los escolares cuando inician la mañana, suelen aparecer varias formas diferentes de comportarse en él, pudiendo ser de un modo activo o más inactivo. Según un estudio de Rodríguez-Rodríguez et al. (2021), se ha demostrado que participar de una forma activa en los

recreos puede ayudar a que un alumno alcance los minutos de AF media o vigorosa (AFMV) recomendados por día y a su vez que disminuyan los niveles de sedentarismo de estos.

Lo anteriormente mencionado invita a programar recreos activos en los cuales todos los alumnos se sientan partícipes de un modo activo y que a su vez disfruten de ese periodo y se sientan a gusto, pero del que saquen beneficios para su salud. Uno de los resultados obtenidos en Rodríguez-Rodríguez et al (2021) fue que, gracias a estos recreos activos, los alumnos mejoraron su condición física cardiorrespiratoria, algo que invita a realizarlo por la enorme importancia que tiene en la salud de una persona.

Además de que se pueden trabajar valores como el respeto, el compañerismo o la solidaridad, entre otros, intentando que todo el alumnado se sienta integrado, primando en todo momento que exista un gran comportamiento y una actitud positiva hacia lo que se realiza.

Además de estos momentos de los recreos, en el horario escolar también se puede realizar AF en las propias asignaturas curriculares diferentes a la EF. En este caso estamos hablando del concepto de las clases físicamente activas.

4.7.3. Clases físicamente activas

Las clases físicamente activas son una forma novedosa de afrontar las asignaturas más conceptuales e instrumentales introduciendo la actividad física a la vez que se trabajan los contenidos curriculares de las diferentes áreas, sin olvidar la importancia de estas.

Las clases físicamente activas, según Méndez-Giménez (2019), tratan de servir para reforzar el contenido curricular introduciendo un componente físico que sirva también para aumentar la AF del alumnado. Todo ello con la intención de corregir los niveles de sedentarismo que se encuentran en las clases con asiduidad.

Este tipo de clases requiere de mayores niveles de compromiso por parte del docente y del alumnado. En cuanto al docente, este debe preparar las clases de manera adecuada y en cuanto a los alumnos, es imprescindible que comprendan el sentido de las clases activas para que no se olviden de la importancia que tiene el contenido académico

en todo lo que se realiza, ya que puede ocurrir que el alumno tienda a pensar que al haber movimiento y AF, la asignatura que se trate se le dé menos importancia.

Un ejemplo de clase físicamente activa en una sesión de Lengua Castellana puede ser que, durante el trabajo de los tipos de palabras, en un espacio amplio, se coloquen los nombres en un papel y separados a una distancia amplia. El profesor dirá una palabra, y los alumnos tendrán que desplazarse corriendo hacia el punto donde se encuentre dicho tipo de palabra.

Por poner otro ejemplo, en una sesión de Matemáticas se puede trabajar el cálculo mental a través del ejercicio físico. Los alumnos se pondrán de pie al lado de su mesa y el profesor recitará en alto una operación matemática, los escolares tendrán que realizar tantos saltos como sea el número del resultado final. Puede realizarse con saltos o con otro tipo de actividad.

Para implantar este tipo de clases en un determinado grupo, es fundamental adaptarse a las capacidades académicas y físicas de cada uno de los alumnos, ya que, si no se consigue esto, puede provocar mayores niveles de frustración si un alumno no se ve capacitado en ninguno de los dos ámbitos.

4.7.4. Desplazamiento activo al colegio

Otra forma y herramienta para contribuir al aumento de la AF en el ámbito escolar puede ser la forma de desplazamiento que se tenga desde casa hasta el centro. Este concepto consiste en que siempre que las circunstancias lo permitan, realizar el recorrido desde casa hasta el colegio de un modo activo, evitando autobuses, coches u otros modos de transporte.

Se puede realizar caminando, utilizando la bicicleta u otra forma de diferente tipo que contribuya al desarrollo físico. Es importante tener en cuenta las distancias y la edad de los escolares, aunque esto no debe ser impedimento, ya que pueden realizarlo acompañados de adultos de la misma forma a la que lo hacen cuando vienen en coches.

Gracias a esto, además de aumentar el tiempo de actividad física de los alumnos, se puede fomentar, trabajar y contribuir hacia el respeto del medio ambiente, evitando contaminar mediante el uso de transportes como puedan ser los automóviles o autobuses.

4.8. Actividades extraescolares para toda la familia

Otro modo de realizar actividad física, aunque sea fuera del colegio y del horario académico, puede ser a través de las actividades extraescolares donde toda la familia pueda realizarlas a la vez para que los hijos-alumnos sientan una mayor comodidad y cercanía que estando solos.

Existen modalidades deportivas con competición que permiten la participación simultánea de niños y adultos que podrían resultar interesantes para aquellos alumnos con ganas de realizar actividad física. O también aparece otro tipo de actividades extraescolares muy atractivas para realizar en familia como pueden ser las marchas, ya sea andando o en bicicleta, actividades de senderismo por diferentes lugares del medio natural o actividades de escalada para aquellos que les motive más la aventura relacionada con la AF.

Todas ellas válidas siempre y cuando se realicen con el objetivo de disfrutar mediante la realización de actividad física. Se considera, que desde los centros escolares se podrían proponer este tipo de actividades, ya que toda la comunidad se vería beneficiada de ellas, ya que habría una mejora de las relaciones sociales entre los componentes que la forman y además se trabajaría la actividad física de un modo notable.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA O DE INTERVENCIÓN

5.1. Deporte alternativo (Baskettenball) y los descansos activos como propuesta didáctica en un colegio para aumentar la motivación, actividad física y hábitos de vida saludables de los alumnos

Esta propuesta, desarrollada en el colegio CEIP Nueva Segovia de Segovia presenta un objetivo general y principal que comparten ambas programaciones como es el de conseguir aumentar la motivación del alumnado hacia la actividad física a la vez que se contribuye al acrecentamiento a esta de cada uno y a la mejora de sus hábitos de vida saludables.

El deporte alternativo se presenta con el objetivo principal de contribuir mediante un juego colectivo e inclusivo al enriquecimiento motriz del alumnado mediante la motivación intrínseca del mismo. Aparece también otro objetivo más específico de esta

intervención como es el conocer y pasar por los diferentes roles de un deporte (jugador, entrenador y árbitro) a través del compañerismo y el respeto entre iguales.

Respecto a la propuesta de los descansos activos en el aula, también aparece un objetivo principal de la programación como es aumentar el interés hacia la actividad física con actividades llevadas a cabo dentro del aula. Como objetivo específico de la implementación de estos descansos activos encontramos el favorecer la atención, concentración y recuperación de la carga lectiva de los alumnos a través de pequeñas actividades con mínima exigencia, pero con trabajo físico.

6. BASKETTENBALL, UN DEPORTE ALTERNATIVO GENERADOR DE MOTIVACIÓN Y SALUD

Baskettenball es un deporte alternativo inventado por el autor de este trabajo con el objetivo de ayudar a los alumnos a acercarse a la AF y a despertar su motivación hacia esta mientras adquieren hábitos de vida saludables. Será llevado a cabo en los cursos de 4º y 5º de EP, en los que hay alumnos con máxima la predisposición hacia el trabajo físico, pero también hay otros que no sienten ninguna motivación e interés hacia ello, por lo que se pretende cambiar dicha perspectiva.

En estos cursos, además de la predisposición de la que hablaba anteriormente, hay alumnos con mayores capacidades motrices que otros, por lo que, a través de este deporte, se pretende que todos encuentren su sitio y que sientan que tienen capacidades suficientes, de una manera u otra para realizarlo.

Por tanto, el objetivo general de ambas propuestas es ayudar y mejorar a ambos en la medida de lo posible, intentando que todos disfruten realizando actividad física y que aumenten su motivación hacia ella.

Inicialmente se plantea la introducción de un deporte alternativo, inventado por quien escribe este trabajo que trata de combinar varias habilidades y disciplinas. En este caso varios deportes como el baloncesto, el balonmano o los bolos y las habilidades como el pase, el lanzamiento, la agilidad, etc. Además de esto, será de gran importancia el aprendizaje cooperativo, el trabajo en equipo o el respeto a las normas, los rivales y los compañeros entre otros aspectos.

Los materiales utilizados serán construidos por los propios alumnos, fomentando su participación en el proceso y despertando su motivación e interés.

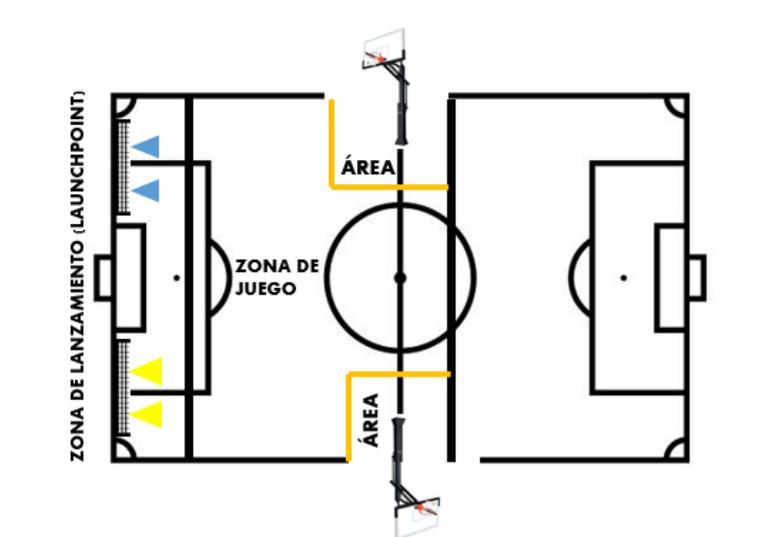
La intención es que todos los alumnos pasen por los roles de jugadores participantes, de árbitros y de entrenadores, pudiendo manejar cambios de alumnos si fuese necesario.

La propuesta se basa en la utilización del modelo comprensivo, a través del cual los alumnos adquieren un conocimiento táctico del juego y desarrollan una gran capacidad y mejora de su toma de decisiones. Las sesiones tienen una progresión que provoca un conocimiento óptimo del juego por parte de los alumnos. A través de actividades básicas al comienzo de la puesta en práctica se pretende que dominen los materiales y las acciones, para posteriormente dar mucha importancia a los aspectos tácticos y al trabajo de espacios reducidos, con tareas de igualdad (2x2, 3x3, 4x4...) y de superioridad e inferioridad (2x1, 3x2, 4x3, 5x4).

El campo de juego es media cancha de fútbol sala (pista del patio) más un par de metros de la otra media pista, utilizando dos canastas que se encuentran en el medio de la pista y quedando la distribución de la siguiente manera: (Figura 1)

Figura 1

Pista Baskettenball.



Fuente: Elaboración propia

Al tratarse de un juego inventado, hay posibilidad de que los alumnos propongan nuevos elementos que mejoren lo planteado. Esto puede estrechar la cercanía entre el alumno y el deporte, aumentando su interés.

El deporte se ha llamado Baskettenball, pues tiene como elementos fundamentales el lanzamiento a canasta y el uso de una pelota de tenis. El desarrollo del juego consiste en un enfrentamiento entre dos equipos, los cuales a través de secuencias de pases con la pelota de tenis deben enlazar cuatro pases para que seguidamente, uno de los miembros del equipo pueda ocupar el área y tratar de recibir la pelota en él. Una vez conseguido, el receptor de la pelota debe lanzar a canasta utilizando el launchtable para sumar un punto y posteriormente pasar al launchpoint, que se realiza en otra área y en el que tiene que intentar tirar el máximo número de bolos con la mano, siendo estos tres, y procurando que la pelota se quede dentro de la miniportería para sumar un punto por cada bolo. En el primer lanzamiento, si se falla, hay rebote, en cambio en el launchpoint, pase lo que pase la posesión pasa al equipo contrario. Durante el desarrollo del juego los jugadores llevarán el launchtable pegado al peto mediante velcro.

Los partidos los juegan dos equipos enfrentados en 6x6, pudiendo disminuir a 5x5, según el número de alumnos. Cada partido tiene una duración de cinco minutos o consecución de cinco puntos. Cada vez que ocurra esto, el equipo “que pierde” cambia por el equipo que está esperando y adoptaría un nuevo rol. Los roles son el de arbitro y el de entrenador y se buscará que todos pasen por ambos roles.

Entre partido y partido se realizan paradas de reflexión-acción en las que los alumnos pueden aportar lo que ellos consideren, y en las que se puede aprovechar para corregir diferentes aspectos de la táctica. Además de ello, se busca que cada equipo encuentre la mejor estrategia para alcanzar los objetivos.

Con este deporte se pretende trabajar las habilidades físicas básicas de los alumnos y varios de los dominios de acción motriz, donde son importantes la cooperación y la cooperación con oposición. A través de estas propuestas innovadoras se facilita la adquisición de actitudes, como indican López-Sánchez et al. (2023), unos hábitos de práctica motivadores e interesantes posibilitan la generación de actitudes proactivas que facilitan un aumento en el rendimiento académico. Se considera de máxima relevancia para que un niño se desarrolle de manera global y que los hábitos perduren a largo plazo.

6.1. Materiales necesarios

Para el Launchtable (Lanzamiento a canasta), se utiliza cartón y unos palos de manera duros y consistentes para darle firmeza, y que cada uno lo decore como mejor prefiera. Utilización de varios trozos de cartón con la misma medida, para conseguir mayor firmeza. Pueden utilizar cartulinas o los elementos que ellos mejor consideren para decorarlo. El velcro, para pegarlo al peto, será entregado por el docente.

Para el desarrollo del juego se necesitarán los siguientes materiales e instalaciones:

Una pelota de pequeño tamaño y que bote (pelota de tenis), dos porterías pequeñas, dos canastas, cuatro bolos, petos para diferenciar ambos equipos, conos para delimitar espacios y áreas, la pista de fútbol del colegio y velcro para pegar el Launchtable al peto.

6.2. Reglas del juego

- Para poder puntuar en la canasta es necesario realizar entre el equipo cuatro pases. La forma de lanzamiento es utilizar el material construido que funciona como tabla y que para lanzarlo se debe colocar la pelota sobre ella del modo que prefiera cada uno. El rival, una vez que el lanzador procede a colocar la pelota, no puede molestarle hasta después de lanzar. Previo a poder realizar el lanzamiento debe haber un pase y ser recepcionado en la zona del área, en la cual solo puede entrar el lanzador.
- Una vez hecho lo anterior, si se consigue anotar, se suma un punto y, además, se gana la opción de conseguir un extrapoint, a través de un launchpoint, que sería, lanzar con la mano la pelota desde fuera del área marcada intentando derribar los bolos colocados en la línea de la portería pequeña. Por cada cono derribado se suma un punto más, pero para que esto valga, además de derribar los bolos, es necesario que la pelota acabe dentro de la miniportería.
- No se puede quitar el balón de las manos.
- Solo se puede quitar cuando este en el aire o cuando este botando.
- Se pueden dar como máximo tres pasos con la pelota en la mano botando la pelota durante ellos.

- Si la canasta se falla, coja quien coja el rebote, se inicia la secuencia de pases empezando de 0. Al igual que ocurre cuando hay un robo de balón
- Jugadas o faltas antideportivas (a criterio de árbitros) se pueden sancionar con 90 segundos sin jugar.
- Si la pelota sobre pasa de cualquier modo la zona delimitada del campo, esta pasa a posesión del equipo que no tenía la pelota.
- Una vez lanzado el launchpoint, se consiga lo que se consiga, la posesión pasará al equipo contrario al que ha realizado el lanzamiento.
- Siempre que haya puntos o inicio de juego, se realiza a través de un saque en el centro del campo.
- No se puede tocar la pelota con los pies. En caso de hacerlo, la posesión pasará al otro equipo.

El proyecto se ha llevado a cabo durante 6 sesiones, cada una de ellas de una hora de duración, en las que los alumnos tendrán tiempo suficiente para disfrutar del juego y progresar y mejorar en su aprendizaje. A continuación, en la tabla se pueden observar de forma detallada la temporalización de las sesiones.

Tabla 1

Sesión 1 Baskettenball.

SESIÓN 1. Primeros pasos (1 hora)	
Presentación y explicación del deporte y posterior aclaración de dudas iniciales sobre el mismo.	Mediante una presentación CANVA muy aclarativa sobre forma de juego, reglas y otros aspectos de interés.
Autoconstrucción del material. Utilización de trozos uniformes de cartón, petos de diferentes colores y velcro.	Iniciar el proceso en clase, y si no diese tiempo que cada uno lo terminase en su casa para tenerlo listo para la siguiente sesión.
Si sobrase tiempo, se realizaría un pequeño juego de pases con la pelota que se va a utilizar durante la práctica del deporte para que los escolares se vayan familiarizando con ella.	

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 2

Sesión 2 Baskettenball.

SESIÓN 2. Conocemos el BASKETTENBALL (1 hora)	
Calentamiento. 10 minutos	<p>Explicación de la sesión. 3 minutos</p> <p>Movilidad articular dirigida y dinámica añadiendo diferentes estímulos cognitivos como agruparse en pequeños grupos o tocar un determinado punto del espacio lo antes posible, etc. 7 minutos</p>
Parte principal. 45 minutos	<p>Primera tarea. Trabajo en parejas realizando diferentes tipos de pases en dinámico y en estático con la pelota apropiada. Progresión a grupos de tres con intercambios de posición. 10 minutos</p> <p>Segunda tarea. Juego de los siete pases en dos subgrupos, divididos a su vez en otros dos pequeños grupos. 10 minutos</p> <p>Tercera tarea. Realización de un partido en dimensiones amplias, en el que poco a poco se van introduciendo las reglas del juego y se van corrigiendo los aspectos técnicos del mismo. Introducir diferentes roles como entrenador y árbitros a lo largo del partido. 25 minutos</p> <p>Realización de paradas de reflexión acción en ambas tareas, incidiendo en componentes tácticos, para llegar de forma más correcta al objetivo del juego.</p>
Vuelta a la calma. 5 minutos	<p>Asamblea sobre lo que ha sido la sesión y primeras sensaciones a la vez que se realizan estiramientos. 5 minutos</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3*Sesión 3 Baskettenball.*

SESIÓN 3. Primeros pasos en la táctica (1 hora)	
Calentamiento. 10 minutos	<p>Explicación de la sesión. 2 minutos.</p> <p>Realizar un rondo a modo de 'patito mareado' para que los alumnos adquieran mayor manejo de la pelota y a la vez vayan calentando para la sesión. Se puede introducir movimiento. 8 minutos</p>
Parte principal. 45 minutos	<p>Primera tarea. Juego de posesión de pelota a través de tres equipos (dos mantienen la pelota y el otro intenta robar, pasando a defender el que pierde la pelota) el que el único objetivo es mantener en posesión la pelota.</p> <p>Progresión a que, al llegar a 10 pases, ya se puede realizar un lanzamiento a canasta de la forma correcta con el LAUNCHTABLE. 20 minutos</p> <p>Segunda tarea. Juego reducido con reglas reales y todo lo oficial al deporte de la misma forma que antes en varios pequeños grupos, introduciendo superioridades de 4x3 o 5x4 para fomentar el trabajo táctico. 25 minutos</p> <p>Realización de paradas de reflexión acción en ambas tareas, incidiendo en componentes tácticos, para llegar de forma más correcta al objetivo del juego.</p>
Vuelta a la calma. 5 minutos	<p>Asamblea sobre lo que ha sido la sesión y primeras sensaciones a la vez que se realizan estiramientos. 5 minutos</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Sesión 4 Baskettenball.

SESIÓN 4. Preparación oficial (1 hora)	
Calentamiento. 5 minutos	Juego de velocidad, en el que, a través de la velocidad de reacción, en parejas, uno de ella debe perseguir al otro hasta pillarle. Se colocan uno enfrente de otro a un metro, con un cono en medio, el que el profesor mande, tiene que coger el cono y correr cinco metros hasta su lado evitando ser pillado por el compañero. 5 minutos
Parte principal. 50 minutos	<p>Primera tarea. Dos filas colocadas a la misma altura, en las que cada vez sale una pareja, realizando pases el uno al otro, en el momento que lleguen a un punto marcado, y cada vez uno, realizarán un lanzamiento a canasta con launchtable. 15 minutos</p> <p>Segunda tarea. Juego de los 10 pases con las reglas del Baskettenball, para que puedan lanzar a canasta de forma adecuada deben realizar 10 pases entre el equipo, tocando la pelota todos los miembros de este. Se realizarán 4 pequeños grupos para realizarlo de forma simultánea en dos partidos. 10 minutos</p> <p>Tercera tarea. Se realizan partidos en situación real y en campo oficial, a modo de preparación para la competición. El equipo que descansa debe pasar por los diferentes roles de árbitro y entrenador. 25 minutos</p> <p>Los partidos tendrán una duración de cinco minutos o consecución de siete puntos. Descansará el equipo que pierda y que consiga menos puntos.</p> <p>Realización de paradas de reflexión acción en ambas tareas, incidiendo en componentes tácticos, para llegar de forma más correcta al objetivo del juego.</p>
Vuelta a la calma. 5 minutos	En forma de círculo y sentados en la pista, se van realizando estiramientos, mientras que se va pasando una pelota, y cada vez que se tenga en dominio, se reflexionará sobre un componente táctico del juego, ya sea pensado por el alumno o proporcionado por el profesor. 5 minutos

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Sesión 5 Baskettenball.

SESIÓN 5. Estamos casi preparados para competir (1 hora)	
Calentamiento. 5 minutos	Realización de pases en parejas desde diferentes distancias buscando que tengan un mayor manejo de la técnica. También pueden realizar lanzamientos con launchtable a la canasta de forma ordenada y a modo de activación para lo que va a ser la sesión. 5 minutos
Parte principal. 50 minutos	<p>Primera tarea. Se realiza un rondo doble, en el que se colocan los alumnos colocados en dos círculos separados en cinco metros, estando dos de ellos dentro intentando robar la pelota. Cuando un alumno pierde la pelota, junto con el compañero de la derecha, deben ir a intentar robar la pelota en el otro rondo, y así de forma simultánea. Si el rondo al que se llega, está ocupado, se tiene que mandar a los que están en él, al otro. 10 minutos</p> <p>Segunda tarea. Se realizan partidos en situación real y en campo oficial, a modo de preparación para la competición. El equipo que descansa debe pasar por los diferentes roles de árbitro y entrenador. 40 minutos</p> <p>Los partidos tendrán una duración de cinco minutos o consecución de siete puntos. Descansará el equipo que pierda y que consiga menos puntos.</p> <p>Realización de paradas de reflexión acción en ambas tareas, incidiendo en componentes tácticos, para llegar de forma más correcta al objetivo del juego.</p>
Vuelta a la calma. 5 minutos	Desplazamiento por la pista del patio, andando, manejando varias pelotas, pasándoselas entre ellos. Cuando tengan la pelota, tendrán que realizar un estiramiento diferente cada vez, y el resto debe imitarlo de forma ordenada. 5 minutos

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

Sesión 6 Baskettenball.

SESIÓN 6. Día final. Disfrutar compitiendo (1 hora)	
Calentamiento. 5 minutos	Movilidad articular dirigida y explicación de lo que va a ser la sesión y lo que deben hacer los alumnos en los diferentes roles. 5 minutos
Parte principal. 45 minutos	<p>Tarea. Competición dividida en tres equipos, en la cual, el equipo que descansa debe pasar por los diferentes roles como el de entrenador o el de árbitro. 45 minutos</p> <p>Los partidos tendrán una duración de cinco minutos o consecución de siete puntos. Descansará el equipo que pierda y que consiga menos puntos.</p> <p>Realización de paradas de reflexión acción en ambas tareas, incidiendo en componentes tácticos, para llegar de forma más correcta al objetivo del juego.</p>
Vuelta a la calma. 10 minutos	<p>Asamblea final en la que los alumnos deben tomar la palabra y comentar y reflexionar de forma general sobre todo lo que ha sido el Baskettenball para ellos. Se incidirá tanto en lo positivo como en lo negativo, intentando que el alumnado proponga propuestas de mejora para próximas puestas en práctica de dicho deporte. 10 minutos</p> <p>ENTREGA DE RECOMENSAS POR EL ESFUERZO REALIZADO A LO LARGO DE TODA LA UNIDAD DIDÁCTICA. SE ENTREGAN PIEZAS DE FRUTA CON LA IDEA DE QUE LES AYUDE A CONOCER QUE TODO LO REALIZADO TAMBIÉN SIRVE PARA ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES</p>

Fuente: Elaboración propia

6.3. Evaluación y resultados

6.3.1. Comentarios generales sobre lo que es la evaluación

La evaluación en educación física debe ser formadora e integradora, donde todo el alumnado encuentre su espacio de crecimiento, tanto a nivel físico y didáctico, como personal. Uno de los aspectos importantes de la evaluación formativa, entre muchos, es como exponen López-Pastor et al (2019) que gracias a dicho proceso el escolar puede darse cuenta de los errores y de los aciertos que tiene en la práctica, contribuyendo así a una adquisición de competencias y a una mejora de su capacidad crítica.

Esta asignatura es verdaderamente importante para la formación académica de un niño, pero es cierto que es una materia donde en ocasiones hay alumnos que no se sienten a gusto ni muestran interés hacia la actividad física por no motivarles o porque sienten que no tienen facultades físicas para practicarla.

Con ambas propuestas didácticas lo que se pretende es que todo el alumnado se sienta integrado y participe de lo que se está realizando. Por tanto, la evaluación va a tener enfoques formativos para que todos puedan evolucionar y progresar en su aprendizaje y en el acercamiento hacia la AF. Dar a cada uno lo que necesite en función de sus capacidades es uno de los aspectos fundamentales de la evaluación y se pretende que sea una de las bases de ambas propuestas. De esta manera, es imprescindible conocer las características individuales y colectivas de los alumnos para comenzar a adaptar lo que se pretende conseguir. El proceso de evaluación debe ser un instrumento que provoque y ayude a lograr los aprendizajes propuestos.

6.3.2. Instrumentos utilizados

Se ha elaborado un instrumento de evaluación para valorar cada sesión y las actitudes del alumnado. A través de un diario del profesor se ha diseñado una escala valorativa grupal de tres grados, siendo uno nada, dos algo y tres bastante. Además de la valoración de los diferentes ítems del 1 al 3, hay un apartado dedicado a las observaciones que sirve para realizar un registro anecdótico sobre aspectos de cada una de las seis sesiones. Todo esto se realiza durante el desarrollo de las sesiones y de forma diaria para controlar y observar la progresión del alumnado en la unidad de programación.

Una vez finalizada la unidad, tras la última sesión, el alumnado realiza una autoevaluación a través de una escala valorativa, en la que se juzgan los ítems marcados del 1 al 5 (1, nada, 2, poco, 3, algo, 4, mucho y 5, totalmente). Los alumnos además de marcar con una cruz en la tabla el lugar en el que creen encontrarse en cada ítem, pueden escribir observaciones en cada uno de estos y posteriormente en el apartado final tienen un lugar para escribir una pequeña reflexión sobre lo que ha sido el deporte para ellos.

6.4. Análisis de Resultados

6.4.1. Ficha de autoevaluación del alumnado

Lo primero que aparece en la tabla de valoración rellena por el alumnado sobre el Baskettenball son cuestiones referidas a la motivación y al disfrute, ya que es necesario comprobar si se habían cumplido los objetivos el conocer la experiencia de los escolares con el deporte. La valoración ha sido realizada por 32 alumnos de las clases de 4º y 5º de EP.

Respecto a si les ha motivado la práctica de actividad física a través del deporte y de sus actividades, la gran mayoría de los niños han marcado las casillas que van del número tres al cinco, es decir algo, mucho o totalmente les ha motivado. La gran mayoría de las respuestas se encuentran en totalmente, lo que nos hace indicar que en general les ha motivado al máximo, o mucho, donde también aparecen bastantes respuestas. En cambio, minoritariamente, un número de alumnos ha dicho que les ha motivado algo, pero esto hay que contextualizarlo de forma positiva, ya que los alumnos que han dado esta respuesta son los que menos interés tienen hacia la AF, así que es algo a valorar positivamente.

Lo mismo ocurre en el ítem que habla de la diversión, donde todos los alumnos excepto una, han destacado que les ha divertido mucho o bastante. La alumna que ha destacado que no le ha divertido argumentó que al no dársele bien el juego no se divertía jugando. Por esa razón, todos los esfuerzos del docente a partir de ese momento se volcaron en intentar que esa alumna se divirtiera jugando, incluso se la dedicó un tiempo para que practicara individualmente el tiro a canasta durante el recreo.

Interesaba también saber si el alumnado sentía comodidad y se encontraba a gusto realizando actividad física, y casi la totalidad de los alumnos han destacado que

totalmente, menos un pequeño número de niños que ha marcado que mucho y una alumna que ha destacado que no se siente nada cómoda. Esto último tiene su justificación en que es una alumna que manifiesta contrariedad al realizar actividad física, pero que gracias al esfuerzo de toda la clase se ha conseguido que esté dentro del juego y que participe como una más.

Gracias a este deporte, muchos de los alumnos destacan que van a realizar más actividad física a través de deportes similares. En cambio, del grupo de alumnos que previo a la realización del deporte su motivación e interés hacia la actividad física era nulo, tan solo tres dicen que no van a realizar más actividad física, pero varias destacan que sí que ha servido para que a partir de ahora realicen más AF.

Haciendo referencia ahora a la realización de este deporte fuera de lo que ha sido la unidad didáctica, en los ítems que se les pregunta si les hubiera gustado realizar más sesiones de este deporte, si lo utilizarían en cursos posteriores o que, si lo practicarían con sus amigos en su tiempo libre, los alumnos lo destacan de manera positiva, con respuestas encuadradas en los valores cuatro y cinco. Pero, por otro lado, también hay alumnos que dicen que nada, ya que el deporte no ha sido suficiente para que aumente su práctica física con este deporte.

En relación con el compañerismo y la ayuda entre iguales aparece un mayor desacuerdo en las respuestas. Para comenzar, un número mayoritario de alumnos dice que ha ayudado a sus compañeros en todo lo posible, pero también buen porcentaje dice que no lo ha hecho. Después, se preguntó si se han sentido ayudados por los amigos y compañeros. En el apartado de los amigos, la gran mayoría expone que sí que se ha sentido apoyado por ellos, pero muchos también indican que les hubiese gustado que sus compañeros les hubiesen ayudado más. Esto nos hace advertir que es necesario un mayor fomento del compañerismo en las aulas para evitar conflictos innecesarios, como en este caso es la práctica deportiva.

Conocer nuevas cualidades desconocidas en uno mismo puede ser uno de los aspectos que contribuyan al aumento del tiempo de acción motriz a través de la actividad física. Casi todos los alumnos lo han sentido en primera persona, incluso aquellos que están más cercanos a la práctica deportiva y se sienten más ágiles motrizmente.

En el ámbito de la salud, se les preguntó si se habían dado cuenta de la importancia que tiene la actividad física para la salud. Algo más que la mitad de la clase ha marcado

que se han dado cuenta totalmente, el resto, poco o algo. Lo que nos hace indicar que, aunque unos más y otros menos, todos se han dado cuenta de la enorme importancia que tiene la AF para la salud.

En lo referido a si han utilizado el Baskettenball para conocer más sus capacidades físicas e interpersonales para disfrutar al máximo de la práctica de AF, los escolares en su gran mayoría han manifestado que mucho o que totalmente, salvo alguna excepción que coincide con los niños que no han sentido interés ni motivación durante las sesiones.

Como exponen Rivera-Sosa et al. (2022), se debe conseguir, no solo que los alumnos realicen actividad física, sino educarles en esa práctica y que verdaderamente acaben disfrutando de ella y obtengan beneficios significativos a través de los buenos hábitos de vida saludables. Es una afirmación que es fundamental entenderla para llevarla a cabo, ya que, sin la educación en el ámbito físico, se antoja más complicado la adquisición de diferentes conocimientos y de una formación más global.

Para terminar con la evaluación del cuestionario, se les preguntó si creen que es un deporte que van a echar de menos, para comprobar el grado de importancia que ha tenido para ellos el poder realizarlo. Se puede decir que los resultados abalan las sensaciones. De los treinta y dos alumnos que han rellenado la valoración, veintitrés han expuesto que totalmente lo van a echar de menos. De los nueve restantes, cinco marcan que lo van a echar mucho de menos, dos algo de menos, y otros dos, nada de menos. Por tanto, se debe hacer una valoración positiva de este juego puesto que la gran mayoría de los alumnos lo va a echar mucho de menos.

En último lugar, se les pidió que completaran el apartado de observaciones con lo que había sido para ellos el deporte, y todas concuerdan en los mismos conceptos: diversión, entretenimiento, motivación o disfrute. Valoraciones positivas que aumentan la motivación para volver a implementarlo. También algunos alumnos han comentado que al principio tenía cierta dificultad pero que después la han superado, aunque a veces ha habido falta de compañerismo, como se ha comentado anteriormente.

Tras una reflexión de lo que ha sido la implementación del deporte y de todo lo que ha generado tanto en los escolares como en el docente, hay que resaltar de forma positiva todo lo planteado. El programarlo de forma inclusiva ha provocado que todos comenzaran su aprendizaje de cero y con ello que todos tuvieran las mismas oportunidades. Se ha intentado en todo momento que los alumnos sintieran el

Baskettenball en primera persona como si fuese suyo, ya que tenían hasta una herramienta propia imprescindible para el juego. Esto ha facilitado una mayor predisposición en las diferentes sesiones, siendo, en general un deporte y una unidad didáctica significativa para los alumnos.

6.4.2. Análisis y valoración del registro anecdótico del diario del maestro

Se considera que, a lo largo de las sesiones, salvo en contadas ocasiones, el alumnado ha disfrutado y se ha visto motivado con la implementación de este nuevo deporte, ya que como se ha podido observar se considera que mayoritariamente todos los escolares se han mostrado predispuestos a participar y a aprender.

Se ha podido comprobar que el simple movimiento de los alumnos era con el objetivo de divertirse, sintiendo la necesidad de moverse para entretenerse jugando. Además, se ha visto a los alumnos sintiéndose cómodos en los momentos de juego, ya que asimismo parece que les ha servido como una vía de escape para el descanso de la carga lectiva de otras materias.

En lo referido al compañerismo, hay que decir que ha habido margen de mejora ya que en ocasiones ha habido problemas por la falta de cooperación entre iguales, ya que algún alumno mostraba mucha individualidad, faltando que se relacionaran más entre iguales. También creo que ha ido mejorando a lo largo del transcurso de la unidad.

También, por lo general, ha sido un grupo de alumnos que ha mostrado mucho respeto hacia las normas y hacia el material utilizado, ya que incluyo varios de ellos han llegado a proponer nuevas reglas con la intención de enriquecer el deporte.

7. LOS DESCANSOS ACTIVOS COMO PROPUESTA PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los descansos activos se han llevado a cabo con la clase de 6º de EP debido a que es un grupo, en el que un buen número de alumnos no muestran interés por la actividad física. Se pretendía que a través de estas pequeñas actividades se interesasen más por ella, y que durante las clases de EF aumentara su compromiso motriz, aunque sea a un ritmo lento y poco exigente. Estos alumnos, además de tener unas características motrices alejadas de

lo que deberían ser propias de su edad, en parte debido a su poca experiencia motriz, muestran poco interés, hasta el punto de que en algunas actividades se niegan a hacerlas o las hacen sin ganas, y, por lo tanto, lejos de lo correcto.

Todos los DA tienen un componente lúdico, lo que puede despertar la motivación de los estudiantes, y además no hay casi exigencia física ni se precisa tener muchas capacidades físicas. La idea es que además de despertar su interés hacia la AF les sirva como cambio en el ritmo de trabajo de la materia en la que estén y para aumentar su atención y concentración para momentos posteriores de las clases.

Todos ellos tendrán una duración de entre cinco y siete minutos y se llevarán a cabo durante varias semanas en los momentos de mayor carga lectiva de los alumnos. Principalmente se harán en los intermedios entre la asignatura de Lengua Castellana y la de Matemáticas.

Es fundamental que el alumnado comprenda la función de los descansos activos para no convertir este proceso didáctico en algo que se aleje de ello sin ningún tipo de orden. Se incidirá en que los alumnos tienen que mostrar un comportamiento adecuado y en que disfruten del proceso, mostrando una máxima predisposición en todo momento.

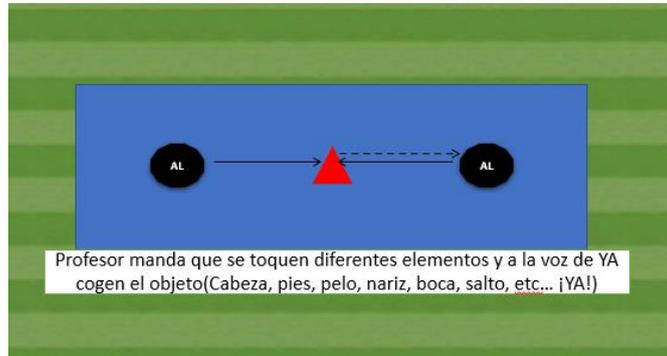
7.1 Descripción de los descansos que se van a implementar

- **1º.** Velocidad de reacción para trabajar los reflejos

Se forman parejas y cada una elige un material que tengan a su disposición, colocándose una persona enfrente de la otra, con una mesa en medio. Se les irá ordenando que se toquen diferentes partes de su cuerpo o del compañero, por ejemplo: oreja, pelo, hombro, rodilla, etc. y tras varios segundos se dará una señal y tendrán que coger el objeto lo más rápido que puedan. Hacen una pequeña competición entre ellos, sumando un punto por cada vez que consigan coger el objeto antes que el compañero. (Figura 2).

Figura 2

Descanso activo 1.



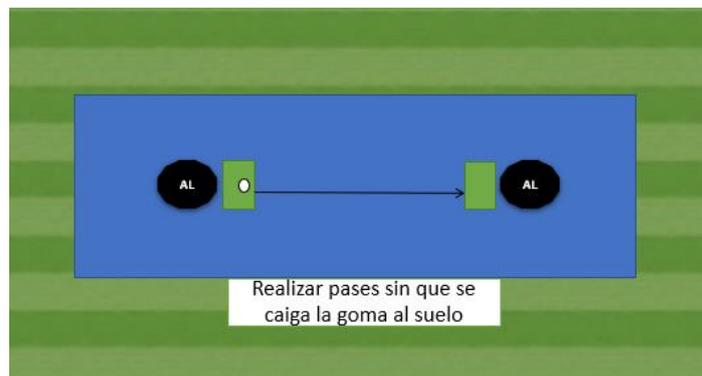
Fuente: Elaboración propia

- 2º Pases con un cuaderno pasando en parejas una goma

Se colocan de pie, en parejas, uno enfrente de otro y cada uno con un cuaderno grande en la mano y uno de ellos con una goma. La idea es que se realicen pases con la goma, utilizando únicamente el cuaderno y sin poder utilizar las manos. Sumará un punto que el que consiga que a su pareja se le caiga la pelota. (Figura 3).

Figura 3

Descanso activo 2.



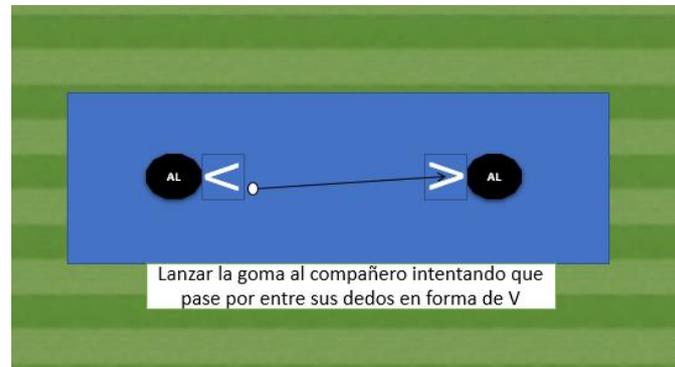
Fuente: Elaboración Propia

- 3º Juego de puntería

Dos compañeros enfrentados en una mesa, colocando la mano en forma de V al revés sobre la mesa. El objetivo es meter la goma por los dedos del compañero, sumando un punto cada vez que se consiga. Se puede formar una V con cada mano para dar mayores posibilidades en la puntería. (Figura 4).

Figura 4

Descanso activo 3.



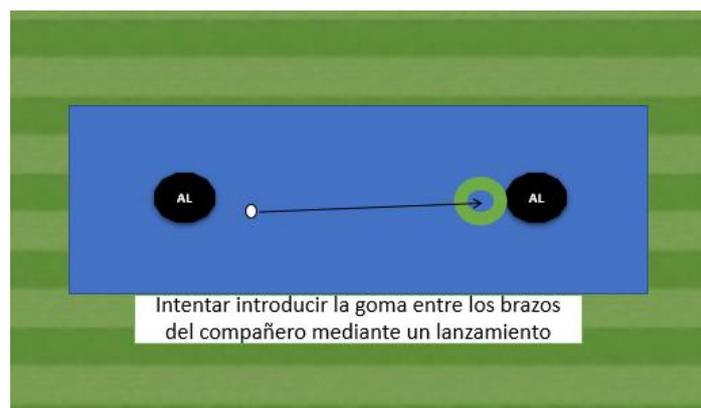
Fuente: Elaboración propia

- **4º Lanzamiento a canasta** (siendo esta los brazos de un compañero colocados en forma circular y unidos)

También a modo de competición y en parejas, y utilizando una pelota de tenis, deberán intentar encestar esta entre los brazos de su compañero. Se podrá introducir la variante de que lancen la pelota mediante el uso de un cuaderno o de una superficie plana que ellos mismos elijan. (Figura 5).

Figura 5

Descanso activo 4.



Fuente: Elaboración Propia

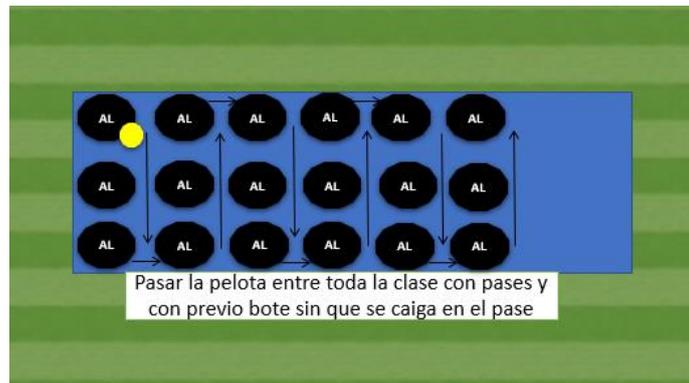
- **5º Pases rápidos**

Entre toda la clase, colocados de pie, cada uno en su sitio, deben conseguir pasarse la pelota, tras un bote previo, en menos de 1 minuto. Si lo consiguen se puede

disminuir el tiempo. Y también se pueden añadir variantes como que solo se puede usar una mano o que antes de pasar la pelota al compañero haya que dar uno o dos pequeños saltos. (Figura 6).

Figura 6

Descanso activo 5.



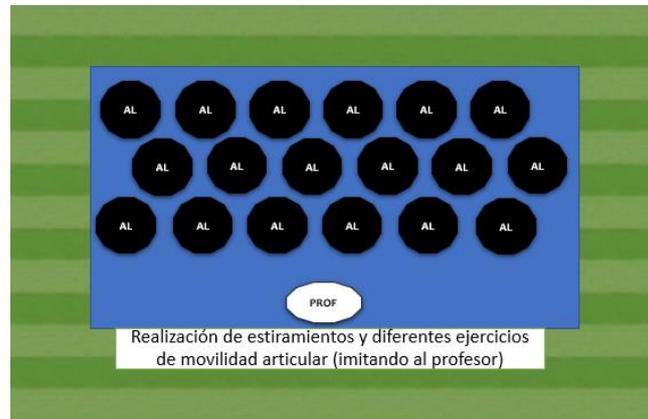
Fuente: Elaboración propia

- **6º** Ejercicios de movilidad y estiramientos

Cada alumno en su sitio y de pie, dirigidos e imitando al maestro, se procederá a realizar diferentes ejercicios de movilidad articular y estiramientos sencillos de los músculos más importantes. Mientras tanto, se pondrá música relajante para que el ambiente sea más calmado. (Figura 7).

Figura 7

Descanso activo 6.



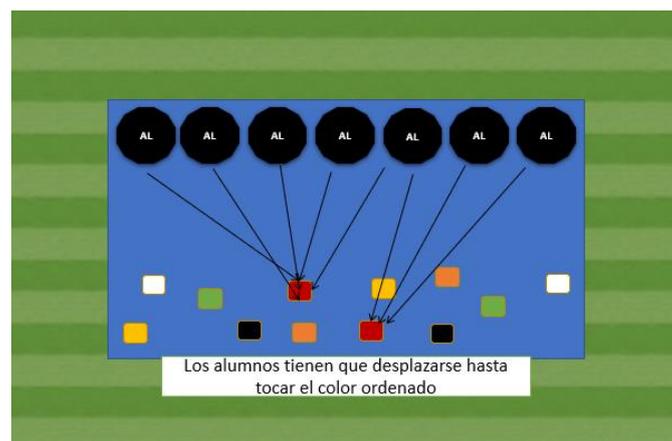
Fuente: Elaboración propia

- 7º Juego de los colores

Se colocarán diferentes cartas de colores por la clase y los alumnos se desplazarán para tocarlas según el color que diga el profesor. Es importante que no corran y que se desplacen haciendo marcha hacia el color más cercano que se mande y que encuentren. (Figura 8).

Figura 8

Descanso activo 7.



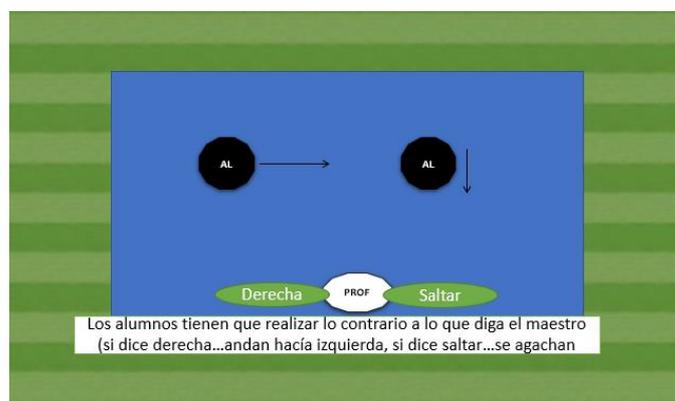
Fuente: Elaboración Propia

- 8º No me hagas caso

Los alumnos tienen que hacer lo opuesto a lo que diga el profesor. Saltar-agacharse... tocar oreja derecha-tocar oreja izquierda... paso a derecha-paso a izquierda... paso adelante-paso atrás... salto a derecha-salto a izquierda... mover tobillo derecho-mover tobillo izquierdo... flexionar rodilla derecha-flexionar rodilla izquierda, etc.... (Figura 9).

Figura 9

Descanso activo 8.



Fuente: Elaboración propia

7.2. Evaluación y resultados

7.2.1. Instrumentos utilizados

Al igual que ocurre en el caso de la evaluación del Baskettenball, aparece una primera evaluación de la progresión de los descansos activos mediante los resultados obtenidos desde la perspectiva docente. Y posteriormente también se utiliza un instrumento de autoevaluación en el cual el alumnado valora lo que han sido para ellos los DA.

Este instrumento ha sido de nuevo el diario del profesor, aunque en este caso había que valorar diferentes ítems verbales marcados con cruces (X) en el caso de que se hayan cumplido o no las diferentes afirmaciones:

En cuanto a la autoevaluación que realiza el alumnado tras la puesta en práctica de los ocho descansos activos, hay que comentar que guarda bastantes similitudes con la del deporte alternativo, ya que en general se considera que es una buena forma de saber

lo que ha sido para los escolares lo llevado a cabo. A través de una serie de ítems verbales y con una escala valorativa del 1 al 5 el alumnado debe de colocar una X donde considere que se encuentre según su experiencia. Tras esta valoración, aparece un apartado donde el alumno de forma libre tiene que elegir un descanso activo, el que más le haya gustado y argumentar los porqués, para, de esta manera comprobar los que han tenido más éxito.

7.3. Análisis de resultados

7.3.1. Ficha de autoevaluación del alumnado

La autoevaluación que los escolares han realizado respecto a los DA ha sido rellenada por un total de 10 alumnos de una clase de 6º de Educación Primaria.

De manera mayoritaria, la valoración que hacen los alumnos de los descansos activos implementados es muy positiva. Lo mismo ocurre con el ítem que habla de estar a favor de los descansos activos como medio para realizar actividad física y es que casi todos los alumnos coinciden en estar bastante o muy a favor.

En cuanto al aumento de la atención y de la concentración, más de la mitad de los alumnos indican que los descansos activos contribuyen mucho a la incrementación de dichos aspectos, mientras que casi la mitad dicen que bastante. Parece clave que el alumnado haya reconocido la utilidad de estos DA, no solo en el ámbito físico sino también en el ámbito didáctico y académico. García-Rodríguez-Maimón (2023) expone que gracias a los DA se puede conseguir paralelamente que aumente la práctica de AF y el rendimiento académico en lo referido, entre otras cosas a la concentración y a la memoria.

Casi la totalidad de los alumnos de los alumnos reconoce haber disfrutado mucho de los descansos activos mientras que tan solo uno expone que ha disfrutado algo de ellos. Se comprueba que la implementación haya servido para hacer disfrutar al alumnado de la actividad física entendida como medio para conseguir más objetivos.

Además, esta propuesta ha mostrado que para la gran mayoría ha despertado un gran interés hacia la AF, lo que ha supuesto que practiquen fuera del horario escolar.

También una gran mayoría de los alumnos reconocen que han aumentado su motivación hacia la actividad física tras haber realizado los descansos activos. En cambio,

los alumnos restantes exponen que simplemente han aumentado algo su motivación hacia ella. Este ítem y sus resultados generan positividad y gratificación ya que era una de las finalidades que se pretendían con la utilización de DA en el aula.

También, casi la totalidad de los alumnos que han rellenado la autoevaluación han expuesto que les hubiese gustado realizar un mayor número de descansos activos durante la estancia del maestro de prácticas y que les gustaría realizar DA a lo largo de todo un curso. De esta forma, esta actividad ayudaría a que además de aumentar la actividad física se reducirían las horas de comportamientos sedentarios que provoca la jornada escolar, haciendo referencia a la afirmación de García-Rodríguez-Maimón (2023).

Para finalizar esta valoración, se les pidió que eligieran el DA que más les hubiera gustado y que argumentaran sus razones.

El DA que más votos recibió es el número ocho, llamado “No me hagas caso”, y las principales razones que argumentan los alumnos es la diversión, y que les ayudó a relajarse y concentrarse. El descanso activo número tres, el juego de puntería también recibe gustó bastante, argumentando que fue divertido y que se les dio muy bien. También apreciaron el número cinco, en el que tenían que darse pases rápidos entre toda la clase en un tiempo determinado, ya que trabajaban en grupo. Y, por último, el DA número dos, en el que había que realizar pases en parejas de una goma con un cuaderno, pues les pareció interesante y divertido.

En términos generales, todos los descansos activos utilizados han sido del agrado del alumnado y han servido para aumentar su concentración, atención y su motivación e interés hacia la actividad física. Así que la implementación se podría decir que ha sido exitosa según los objetivos marcados.

7.3.2. Análisis y valoración del registro anecdótico del diario del maestro

De la evaluación docente realizada hay que decir que ha consistido en ir observando a medida que se iban realizando los DA diferentes aspectos de gran utilidad para comprobar la eficacia de estos a nivel didáctico.

Se puede decir que el alumnado ha disfrutado y se ha sentido motivado durante la realización de los descansos activos, ya que, además, muchos así lo manifiestan a través de sus expresiones verbales y no verbales. La predisposición y comportamiento de los

escolares ha facilitado que estos se pudieran desarrollar de manera exitosa y de forma agradable ya que también se ha podido observar como el alumnado se sentía cómodo en los momentos de descansos activos. Algo que se destaca de forma muy positiva y que parece un gran indicador de la eficacia de estas actividades es que se ha podido observar como el alumnado ha comprendido la utilidad de estos momentos activos, proponiendo al finalizar estos que se dedicara más tiempo a los descansos.

7.4. Similitudes encontradas entre los resultados de ambas propuestas

Han sido dos propuestas independientes, pero con el planteamiento de objetivos similares. Ambas propuestas han generado ilusión en los alumnos, en gran parte por sentirse protagonistas en las sesiones y por lo novedoso e innovador que ha podido llegar a ser para ellos.

Una de las primeras y principales similitudes tras la puesta en práctica de ambas intervenciones, es que los alumnos participantes en cada una de ellas estaban dispuestos a realizar más sesiones de Baskettenball y más DA. Esto nos hace reflexionar que cualquier propuesta es mejor aceptada si les entretiene, por lo que se puede asegurar que se realizaría más actividad física si sintiesen interés y motivación por lo realizado.

Por tanto, para acercar a un niño a la actividad física, lo más importante es buscar que sea de su interés, ya sea porque es novedoso o porque contiene algo cercano a sus gustos.

Una vez que se consiga que el alumno realice actividad física, se puede contribuir a una mejor percepción del autoconcepto del individuo, sobre todo en el ámbito global y conductual, como indican Hernández et al. (2023).

Los alumnos han manifestado de manera mayoritaria que estarían encantados de realizar durante más tiempo ambas propuestas.

Aunque fuesen propuestas independientes pero similares en muchos aspectos se pretendía proponer nuevas formas de acercamiento del alumnado hacia la práctica de AF y con ello hacia la adquisición de hábitos de vida saludables a través de diferentes formas.

8. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE

Se trata de una propuesta educativa con claras finalidades didácticas, inclusivas y cooperativas en las cuales todos los alumnos encuentren su espacio de la manera que ellos consideren, pero en la que gracias a su participación aumente su tiempo de actividad física y su motivación e interés hacia ella.

El alcance que puede llegar a tener el trabajo se considera ambicioso por los objetivos tan enriquecedores que se pretenden conseguir y por los condicionantes tan inclusivos que hay a lo largo de la propuesta. Se considera que puede llegar a tener una enorme utilidad en el ámbito educativo porque, además, en el caso del deporte es algo que genera diversión y entusiasmo y en cuanto a los descansos activos, por su novedad para ellos pueden garantizar muchos beneficios a nivel didáctico.

A nivel de oportunidades, por su fácil implementación en los cursos superiores de Educación Primaria hay que decir que genera y puede garantizar resultados positivos si se realiza con el entusiasmo y los esfuerzos correctos. Puede tener limitaciones a nivel motriz, pero como no se pretende que sean expertos en nada de lo trabajado, esa baja capacidad motriz que pueda tener un alumno puede suplirse asumiendo este un nuevo rol que le genere una mayor confianza y por lo tanto se divierta, aumentando su motivación e interés.

9. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

Para comenzar este apartado final del proyecto hay que decir que los resultados han sido los esperados según los objetivos marcados. La propuesta tenía unas líneas de trabajo y unas intenciones muy claras, en las que los alumnos, sintiéndose protagonistas durante todo el proceso, aumentarían su motivación hacia la actividad física, incrementando esta, a la vez que adquirirían hábitos de vida saludables en un ambiente de trabajo basado en el respeto y el compañerismo.

Como destacan Celdrán-Rodríguez et al. (2016), la EF desarrolla una adherencia hacia la actividad física para la vida de los escolares, nutriéndoles de los beneficios propios de la AF, y contribuyendo a que puedan aumentar su calidad de vida y mejorar a nivel saludable, motriz y académico.

La actividad física es un medio con enormes beneficios que contribuyen a una formación integral del alumnado, ya que este puede desarrollarse tanto en el ámbito físico, como en el emocional. Pero para que esto se lleve a cabo según lo esperado, es imprescindible plantear propuestas, que a la vez que enriquecen al alumno motivadamente, motiven verdaderamente a los participantes sintiendo un interés real por realizarlas.

Se pretendía que el alumno se acercara a la práctica de AF puesto que, como aparece en el estudio de Soriano-Sánchez et al. (2023), se debe fomentar la promoción y generar el compromiso hacia ella como un objetivo primordial de la asignatura de EF. Para conseguirlo, se deben de utilizar numerosos esfuerzos y recursos para lograrlo de forma eficaz y exitosa, en la que todos se vean beneficiados de la práctica física.

Una de las principales razones que llevaron a elaborar este proyecto y a llevarlo a cabo fue el conseguir que los alumnos participantes disfrutaran de la actividad física a través de su motivación intrínseca. El avance de la sociedad y con ella de las nuevas tecnologías genera progreso, pero sin darnos cuenta provoca un alejamiento de los niños hacia los parques y hacia la actividad física. Como futuro docente hay que ser fiel defensor de que un niño juegue y que le guste jugar, puesto que se desarrolla personalmente de forma íntegra, ya que durante el juego ocurren y se presentan situaciones que el alumno se enfrenta a ellas de forma natural, que les hace adaptarse a los diferentes contextos cotidianos de una persona.

Se considera que, a través de este juego, los alumnos han podido sentirse protagonistas de este, ya que además han participado en elaborar el nombre del mismo, lo que ha contribuido a aumentar la motivación y el disfrute. Gracias a este nuevo deporte, los escolares han podido ampliar su gama de recursos para poder practicarlo como forma de ocio en su tiempo libre.

Con la creación de este deporte, también se pretendía que mientras aumentaban su tiempo de actividad física y su motivación hacia ella, los escolares adquiriesen y mejorasen sus hábitos de vida saludables. Es complicado cambiar los hábitos de una persona en tampoco tiempo, pero un buen inicio y una buena contribución a ello fue el momento de la entrega de premios, tras la competición en la última sesión. Se sustituyeron las medallas de oro y plata por la entrega de plátanos y las de bronce por mandarinas. Al principio los alumnos se asombraron, pero tras explicarles el razonamiento llegaron a la conclusión de que era una buena idea, y lógica respecto a lo trabajado. Dar algún paso en

ese cambio de hábitos de los niños es algo importante, siempre y cuando tenga su continuidad fuera del aula.

En cuanto a los descansos activos implementados con los más mayores, hay que decir que han funcionado de manera enormemente satisfactoria, incluso mejor de lo esperado. Los alumnos han entendido su funcionamiento, y eso ha contribuido a unos mejores resultados, tanto a nivel físico, como a nivel didáctico en lo referido a la atención y a la concentración.

Gracias a esta implementación se concluye la enorme relevancia que pueden llegar a tener unos DA en una clase de alumnos, cuyo mayor porcentaje no presenta interés hacia la actividad física. Se considera de gran utilidad en el apartado físico ya que no ocupa horas de la asignatura de EF y en el aspecto más puramente educativo porque gracias a ellos los escolares pueden aumentar su concentración y atención a la vez que descansan de la carga lectiva de otras asignaturas.

Para concluir, se resuelven los objetivos planteados al comienzo de este trabajo

El primer objetivo propuesto fue el de conseguir aumentar la motivación del alumnado hacia la actividad física a la vez que se contribuye al acrecentamiento de esta en cada uno y a la mejora de sus hábitos de vida saludables. Este se ha cumplido con creces. Se ha conseguido aumentar la motivación hacia la actividad física tanto en los escolares con poca experiencia motriz y a nivel físico, como en los alumnos con un mayor bagaje físico que incluso realizan actividad física a nivel competitivo o reglado.

En cuanto a los objetivos marcados con el Baskettenball, se considera que, gracias al cumplimiento de estos se ha contribuido mediante el desarrollo de un juego colectivo e incluso al enriquecimiento motriz del alumnado mediante la motivación intrínseca del mismo. El juego al plantearse con una pelota de tenis podía generar cierta dificultad en el dominio de los pases y recepciones, pero nada más lejos de la realidad. Pasados los momentos de inseguridad posteriormente todos tenían un gran manejo con la pelota. Además, se propuso, que el alumno conociera y pasara por los diferentes roles de un deporte reglado (jugador, entrenador y árbitro) a través del compañerismo y el respeto entre iguales. Su cumplimiento ha sido tal, que los niños cuando les tocaba descansar estaban deseosos de poder desempeñar dichos roles ya que les parecía divertido e interesante.

En lo referido a los descansos activos se pretendía aumentar el interés hacia la actividad física con actividades llevadas a cabo dentro del aula. Y como se ha podido observar en las valoraciones que completaron los alumnos, los DA provocaron que el interés de los alumnos hacia la actividad física aumentara. Igualmente, se quería favorecer la atención, concentración y recuperación de la carga lectiva de los alumnos a través de pequeñas actividades con mínima exigencia, pero con trabajo físico. Un gran número de alumnos han expuesto que sí que les ha ayudado a ello y, además, se puede decir que el alumnado ha mejorado su comportamiento debido a que estaban más atentos y concentrados.

Como prospectiva, se considera que ambas propuestas didácticas pueden tener una enorme utilidad en numerosos centros de Educación Primaria ya que según ha resultado la experiencia en los alumnos del centro donde se ha llevado a cabo, se pueden repetir los mismos resultados con otro grupo de alumnos. Quizá haya que hacer mejoras y variantes, pero manteniendo siempre el objetivo de buscar el aumento de la motivación del alumnado hacia la actividad física y la mejora de sus hábitos de vida.

Una propuesta de mejora para el futuro sería implementar más sesiones de Baskettenball que concluyan con una competición final ya que los alumnos estaban realmente interesados en ella. Y respecto a los descansos activos, hubiera sido atrayente proponer y llevar a la práctica un mayor número de DA, debido al interés que había despertado en el grupo-clase.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<p>Aguilar-Jurado, M. A., Gil-Madrona, P., Ortega-Dato, J. F., & Rodríguez-Blanco, O. F. (2018). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. <i>Revista Española de Salud Pública</i>, 92. https://doi.org/10.4321/s1135-57272013000200001</p>
<p>Celdrán-Rodríguez, A., Valero-Valenzuela, A., & Sánchez-Alcaraz-Martínez, B. J. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. <i>EmásF: Revista Digital de Educación Física</i>, 43, 83-96. https://doi.org/10.17345/ute.2016.2.1006</p>
<p>Cerrada-Nogales, J. A., Navarro-Domínguez, B., Giménez-Fuentes-Guerra, F. J., & Abad-Robles, M. T. (2022). Influencia de la actividad física en el medio natural sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes: Una revisión sistemática. <i>E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte</i>, 2, 171-182. https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.006</p>
<p>Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. https://doi.org/10.30875/04343d54-es</p>
<p>Dólera-Montoya, S., Valero-Valenzuela, A., Jiménez-Parra, J. F., & Manzano-Sánchez, D. (2021). Mejora del clima del aula mediante un plan de convivencia gamificado con actividad física. Estudio de su eficacia en educación primaria. <i>Espiral. Cuadernos del profesorado</i>, 28, 65-77. https://doi.org/10.25115/ecp.v14i28.4420</p>
<p>Estrategia NAOS. (2005). Intervenir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. <i>Ministerio de Consumo, Gobierno de España</i>. https://doi.org/10.1590/s1135-57272007000500002</p>
<p>García-Ordóñez, E., & Pampín-Blanco, N. (2022). Relación entre condición y nivel de actividad física en escolares gallegos. <i>Retos</i>, 45, 282–289. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92095</p>
<p>García-Perujo, M., & Carrillo-López, P. J. (2020). Niveles de actividad física y calidad de la dieta en escolares de Educación Primaria. <i>Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte</i>, 9(2), 16-31. https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i2.7155</p>

García-Rodríguez-Maimón, M. (2023). Los descansos activos. Una experiencia didáctica para su desarrollo en la enseñanza primaria. <i>Retos</i> , 48, 784–790. https://doi.org/10.47197/retos.v48.95725
Garzón-Mosquera, J. C., & Aragón-Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. <i>Retos</i> , 42, 478–499. https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644
Hernández, A., Sánchez-Matas, Y., & Nieto, C. M. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6º curso de Educación Primaria. <i>Retos</i> , 47, 61–68. https://doi.org/10.47197/retos.v47.94640
Hernández-Beltrán, V., Barranca-Martínez, J. M., Gámez-Calvo, L., González-Coto, V. A., Aguilar-Berrocal, M., Espada, M. C., & Gamonales, J. M. (2023). Análisis del Pinfuvote como nuevo deporte alternativo para el área de Educación Física. <i>Retos</i> , 48, 178–189. https://doi.org/10.47197/retos.v48.97006
Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2021). Unihoc como deporte alternativo en el ámbito educativo. <i>E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación</i> , 16, 105-120. https://doi.org/10.33776/remo.v0i16.5193
Jiménez-Loaisa, A., de los Reyes-Corcuera, M., Martínez-Martínez, J., & Valenciano Valcárcel, J. (2023). Niveles de actividad y condición física en escolares de Educación Primaria en la “nueva normalidad”. <i>Retos</i> , 47, 442–451. https://doi.org/10.47197/retos.v47.94903
López-Pastor, V. M., Sonlleve-Velasco, M., & Martínez-Scott, S. (2019). Evaluación Formativa y Compartida en Educación. <i>Revista Iberoamericana De Evaluación Educativa</i> , 12(1). https://doi.org/10.15366/riee2019.12.1.002
López-Sánchez, M. M., Arrieta-Rivero, S., & Carmona-Alvarado, F. (2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo. <i>Retos</i> , 47, 25–34. https://doi.org/10.47197/retos.v47.93674
Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula. Clases activas y descansos activos. <i>Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte</i> , 1, 63-74. https://doi.org/10.6018/sportk.412531

Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.
Ortiz-Sánchez, J. A., del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. <i>Retos</i> , 40, 404–412. https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028
Pastor-Vicedo, J. C., Prieto-Ayuso, A., López-Pérez, S. & Martínez-Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. <i>Apunts: Educación Física y Deportes</i> , 146, 11-23. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02
Perea-Caballero, A. L., López-Navarret, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos. A. G., González-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., & de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. <i>Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco</i> , 6, 121-125. https://doi.org/10.35366/111179
Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. <i>Revista científica Arbitrada de la Fundación MenteClara</i> 5. https://doi.org/10.32351/rca.v5.200
Rivera-Sosa, J. M., & Aguirre-Chavéz, J. F., Núñez-Enríquez, O. (2021). Educación Física y Estilos de Vida Saludables; Una Mirada a los Referentes Actuales. <i>Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física</i> , 1. https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891
Rodríguez-Rodríguez, F., Molina-Roblero, S., & de Moraes-Ferrari, G. L. (2021). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física en adolescentes escolares. <i>Retos</i> , 39, 403–401. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534
Rodríguez-Torres, A. F., Rodríguez-Alvear, J. C., Guerrero-Gallardo, H. I., Arias-Moreno, E. R., Paredes-Alvear, A. E., & Chávez-Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. <i>Revista Cubana de Medicina General Integral</i> , 36. https://doi.org/10.36576/summa.132085

<p>Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A., & Abelairas-Gómez, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. <i>Retos</i>, 43, 415–421. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425</p>
<p>Solís-García, P., & Borja-González, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. <i>EmásF: Revista Digital de Educación Física</i>, 56, 119-131. https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i2.7155</p>
<p>Soriano-Sánchez, J. G., Jiménez-Vázquez, D., & Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. <i>Retos</i>, 48, 911–918. https://doi.org/10.47197/retos.v48.97581</p>
<p>Varela García, I., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2019). Análisis de la motivación en las clases de Educación Física de primer ciclo de Primaria. <i>E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación</i>, (12), 28-45. https://doi.org/10.33776/remo.v0i12.3680</p>

ANEXOS

ANEXO 1: TABLAS DE REGISTRO ANECDÓTICO DEL DIARIO DEL MAESTRO Y TRABLAS EVALUATIVAS DE LOS ALUMNOS DEL BASKETTENBALL Y DE LOS DESCANSOS ACTIVOS

Tabla 7

Registro anecdótico del maestro en Baskettenball.

Escala de valoración: 1 (Nada)//2 (Algo)// 3 (Bastante)	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6
	1/2/3	1/2/3	1/2/3	1/2/3	1/2/3	1/2/3
El alumnado muestra motivación e interés hacía la actividad física						
El alumnado no encuentra motivación en las actividades						
El alumnado ayuda a otros compañeros a encontrar el disfrute y la motivación en la práctica de la actividad física						
El alumnado respeta las normas y el material utilizado						
El alumnado se muestra predispuesto a participar y a aprender						
El alumnado coopera de forma respetuosa y con intención de progresar en su aprendizaje						
El alumnado tiene intención de realizar actividad física por diversión						
El alumnado siente la necesidad de moverse como forma de entretenimiento y diversión						
El alumnado siente la obligación de moverse porque es lo que le toca hacer en dicho momento						
El alumnado encuentra en el deporte una vía de escape de las otras materias						
El alumnado se encuentra cómodo realizando actividad física en compañía						
El alumnado no termina de encontrar la comodidad realizando actividad física con otros compañeros						
El alumnado se relaciona con sus compañeros de forma adecuada y deportiva						
El alumnado propone nuevas reglas y variantes para el deporte, mostrando mucho interés en el						
Observaciones:						

SESIÓN 1:

SESIÓN 2:

SESIÓN 3:

SESIÓN 4:

SESIÓN 5:

SESIÓN 6:

Fuente: Elaboración Propia

Nombre _____ **y**
apellidos _____

Tabla 8

Autoevaluación del alumnado en Baskettenball.

	1 Nada	2 Poco	3 Algo	4 Mucho	5 Totalmente	Observaciones
Me ha motivado la práctica de actividad física a través de este deporte y todas sus actividades						
No he sentido motivación hacia la práctica deportiva durante las sesiones						
He encontrado una forma de diversión mediante la actividad física que no conocía						
No he disfrutado realizando este deporte y la actividad física						
Me encuentro cómodo realizando actividad física						
A partir de ahora, realizaré más actividad física a través de deportes similares						
Me he encontrado a gusto jugando con el resto de mis compañeros						
Me he quedado con ganas de realizar más sesiones de este deporte						
He descubierto nuevas cualidades en mí que no conocía anteriormente						
He ayudado a mis compañeros en todo momento e intentando motivarles para que disfrutaran de la actividad						
Me he dado cuenta de la importancia que tiene la actividad física para la salud						
He utilizado las diferentes sesiones de este deporte para conocer mis capacidades y para disfrutar al máximo de la práctica de actividad física						

<p>Considero que es un deporte que puedo utilizar con mis amigos/as en mi tiempo libre</p> <p>Mis amigos me han ayudado en todo momento</p> <p>Me hubiese gustado que mis compañeros me ayudarán más</p> <p>Es un deporte que utilizaría todos los cursos a partir de ahora</p> <p>Creo que es un deporte que voy a echar de menos</p>						
Observaciones:						

Fuente: Elaboración propia

Nombre _____ **y**
apellidos _____

Tabla 9

Registro anecdótico del maestro en los descansos activos.

	1 (Muy poco)	2 (Poco)	3 (Algo)	4 (Bastante)	5 (Mucho)
<p>Valoro de forma positiva los descansos activos</p> <p>Estoy a favor de los descansos activos como medio para realizar actividad física</p>					

<p>Considero que los descansos activos contribuyen al aumento de la atención y la concentración</p> <p>He disfrutado realizando los descansos activos</p> <p>He aumentado mi interés hacia la actividad física a través de estos descansos activos</p> <p>Los descansos activos han aumentado mi motivación hacia la actividad física</p> <p>Me hubiese gustado realizar más descansos activos en este período</p> <p>Me gustaría realizar descansos activos a lo largo de todo un curso</p>					
--	--	--	--	--	--

Elige el descanso activo que más te haya gustado y argumenta las razones.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10*Autoevaluación del alumnado en los descansos activos.*

	DA. 1	DA. 2	DA. 3	DA. 4	DA. 5	DA. 6	DA. 7	DA. 8
El alumnado muestra el comportamiento adecuado durante el DA								
Los alumnos han estado motivados durante el DA								
Los alumnos disfrutan haciendo actividad física								
Los alumnos comprenden la función de los DA								
El alumnado siente comodidad realizando actividad física en el aula								
El alumnado muestra predisposición hacia lo que se le propone								

El alumnado propone dedicar más tiempo al DA								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia