



**Facultad de Educación de Palencia  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**TRAZANDO UN CAMINO HACIA LA VIDA SALUDABLE:  
ELABORACIÓN DE UN PLAN DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN EL CEIP PABLO SÁENZ DE FRÓMISTA**

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

**AUTOR: PABLO DEL VALLE MEDIAVILLA**

**TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

**PALENCIA, 2023**



# ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	9
1. MARCO TEÓRICO.....	10
1.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	10
1.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y PSICOLOGÍA.....	13
1.2.1 Psicología en el deporte.....	14
1.2.2 Ansiedad.....	14
1.2.3 Estrés.....	15
1.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	16
1.3.1 Fatiga.....	17
1.3.2 Descanso.....	17
1.3.3 Beneficios de la actividad física.....	18
1.3.4 Recomendaciones de actividad física.....	19
1.3.5 Sedentarismo.....	20
1.4 ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA.....	21
1.4.1 Actividad física dentro de la escuela.....	21
1.4.2 Actividad física fuera de la escuela.....	22
1.4.3 Escuelas activas.....	23
1.5 REPERCUSIONES DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	25
1.6 ESTRUCTURA DE UN PLAN DE FOMENTO.....	26
2. METODOLOGÍA.....	27
3. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS O DE LA PROPUESTA.....	29
3.1 ENCUESTA DEL ALUMNADO.....	29
3.2 PROPUESTA DEL DOCENTE.....	47
4. CONCLUSIONES.....	57
5. BIBLIOGRAFÍA.....	59
6. ANEXOS.....	66

# RESUMEN

A través del presente Trabajo Fin de Grado (TFG) pretendo plasmar a grandes rasgos la repercusión positiva de la actividad física en los diferentes ámbitos de la vida de los niños en edad escolar dentro de nuestra sociedad actual.

Asimismo, quiero mostrar el papel tan primordial que juega la comunidad educativa en el más amplio sentido integrada por maestros, familias, cuidadores... en el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial del menor, así como analizar las consecuencias de la utilización de las nuevas tecnologías en sus diferentes comportamientos.

También comprobaremos si la actividad física llevada a cabo en el aula es suficiente o necesita ser reforzada y qué efecto tiene la distribución del tiempo no lectivo en los alumnos de Educación Primaria.

El broche final de este trabajo lo pone la elaboración del Plan de Fomento de la Actividad Física en concreto en el contexto del centro escolar seleccionado.

## **Palabras Clave:**

actividad física, plan de fomento, salud, extraescolar

# INTRODUCCIÓN

Para abordar el tema clave de este trabajo, la potenciación de la actividad física en el colegio CEIP Pablo Sáenz de Frómista (Palencia), desde un punto de vista educativo, mi propósito es aportar soluciones sencillas basadas en primer lugar en mi experiencia personal en el aula y a su vez a través de diferentes estudios y aprendizajes, para promover la actividad física dentro y fuera de la escuela.

Primeramente, tenemos que partir desde la definición que hace la OMS (Organización Mundial de la Salud) de actividad física entendida como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo energético*” veremos que resulta un concepto demasiado abstracto para entender el enfoque que yo pretendo mostrar en este trabajo.

Por lo tanto, voy a centrarme más en algo tan sencillo como el movimiento de un ser humano (en este caso un alumno/a) como factor influyente en el futuro desarrollo físico y psicológico de su persona. Una amplia mayoría de la población no le otorga a este concepto la importancia que debería, cuando, sin embargo, son innumerables los estudios, tanto a nivel nacional como internacional que dejan patentes sus beneficios, sobre todo a edades tempranas. Los estudios más importantes a nivel nacional son los realizados por el Ministerio de Sanidad y a nivel internacional los realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Partimos de la base que las horas lectivas dentro del área de Educación Física que recibe un niño en la escuela no son suficientes para completar el computo semanal considerado necesario para realizar ese movimiento del que venimos hablando, así como de recibir en esos momentos de práctica, los numerosos beneficios que la actividad física aporta, tal y como el desarrollo cognitivo y físico. Esto a su vez nos lleva a reflexionar si tanto los alumnos, como su entorno familiar gestionan adecuadamente el tiempo de ocio con relación a la actividad física para compensar las carencias anteriormente mencionadas.

# JUSTIFICACIÓN

La elección de esta temática se debe a un intento por frenar el sedentarismo de la sociedad en general y de la población infantil en particular en pleno siglo XXI, motivado principalmente por la implantación en nuestras vidas y rutinas de las nuevas tecnologías tanto de la información como del ocio. Existe en la actualidad un nuevo interés social, una nueva forma de entretenimiento, “las pantallas” con sus diferentes matices (ordenador, smartphone, consola de videojuegos...) que nos abstraen como si de una fuerza imposible de combatir se tratara, hacia un mundo de comodidad y limitación en el movimiento.

Aunque en la mayoría de las ocasiones, al maestro que se dedica a impartir la materia de Educación Física le preocupa la escasez de horas semanales de dedicación para cada uno de los cursos. Sin embargo, es mucho más preocupante aún el tiempo que puedan destinar esos mismos alumnos y alumnas a la actividad física fuera del centro educativo. Es por ello que este trabajo pretende plantear proyectos, actividades o planes lo suficientemente atractivos para que esos chicos y chicas consigan interiorizarlos como hábitos de vida saludables y extensibles hasta la edad adulta.

Se puede trabajar de una forma motivadora y fascinante la búsqueda del movimiento, incidiendo en todos esos alumnos sobre todo de edades cada vez más tempranas, que llevan una vida preocupantemente sedentaria. Considero que lograr en el ámbito educativo unos hábitos saludables desde la Educación Infantil va a depender en gran medida del trabajo en común de todo el claustro y en especial del profesorado responsable de la asignatura de Educación Física. Recordemos que partimos de un problema de base como hemos enunciado anteriormente y que es la escasez de horas lectivas que por Ley se dedican a esta materia. Está muy extendida la idea de considerarla una asignatura secundaria o incluso terciaria. De ahí el papel tan importante y de suma responsabilidad que han de jugar las familias a la hora de organizar las actividades extraescolares de sus hijos/as.

Para introducirnos más en materia, vamos a utilizar la definición de deporte que aparece recogida en el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (1992:482) que lo considera una “*actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas*”. Y a esto añade un autor “El término deporte,

con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es sin embargo una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo.” Paredes Ortiz p. 126 (2002).

De este modo queda evidenciado el mal uso que se hace en general en la sociedad del término “deporte”, ya que es muy común utilizarlo en referencia a la realización de algún tipo de ejercicio o actividad física. Es lógico pensar que el ser humano necesita realizar esa actividad física a lo largo de su vida, pero no necesariamente ha de ser deportiva. Como bien lo define la RAE en el párrafo anterior, en el deporte, hay una serie de entrenamientos generalmente impuestos, aunque rara vez son programados por la persona en particular (obligatoriamente deportes individuales); una serie de normas las cuales se han de cumplir sí o sí y, sobre todo, una de las mayores diferencias que existen entre ambos términos es que el deporte está enfocado principalmente hacia la competición y el logro del éxito.

Para concretar, durante el desarrollo en este curso académico 2022/2023 del Prácticum II, en el que he ejercido de profesor en prácticas de educación física y tutor de dos cursos, he aprendido in situ a reconocer la importancia de este hecho. Un gran porcentaje de alumnos llegaban al aula al inicio de la clase somnolientos y cansados. Después de algunas preguntas y tras indagar en el asunto, llegué a la conclusión que esa fatiga no era motivada por falta de horas de sueño o por el exceso de actividad física, sino porque muchos de ellos se veían sometidos a una sobrecarga de actividad mental. Si a estos alumnos les añadiéramos a su planificación habitual de la tarde alguna actividad física acabarían el día sin energía, pudiendo llegar a sufrir problemas tanto psicológicos como físicos.

Hemos descubierto que muchos de ellos llegan a pasar más de 8 horas diarias sentados en una silla, sumando las horas dedicadas a la jornada escolar y las actividades extraescolares del tipo de: Academia de Inglés, clases particulares de matemáticas, música....

La cuestión que me planteo en muchas ocasiones es ¿por qué los padres se empeñan en tener en sus casas “pequeños cerebritos” que destaquen en los idiomas, la música, las matemáticas...? o incluso tener a sus hijos entretenidos para que no den guerra y acaben rendidos. ¿Este deseo puede estar motivado también por un sentimiento de frustración en

primera persona al no haber tenido acceso en su propia infancia a todas estas actividades?

Las respuestas a estas preguntas habrían de ser estudiadas en particular, caso a caso. Sin embargo, el denominador común en todas ellas es una exposición excesiva a la vida sedentaria y como consecuencia una baja dedicación a la actividad física saludable.

Por todo ello he visto necesaria la creación de un “Plan de Fomento de la Actividad Física”, en el que se estudiará el caso del Contexto del CEIP Pablo Sáenz de Frómista (Palencia) y se propondrán medidas para solventar algunos de los problemas relacionados con la actividad física que se puedan identificar.

# OBJETIVOS

Todo proyecto lleva asociados una serie de objetivos y en este apartado voy a intentar plasmar aquellos que pretendo alcanzar a corto y largo plazo.

Por un lado, existe un objetivo principal o general y a partir de él se ramifican varios objetivos específicos.

El objetivo principal es:

- Elaborar un “Plan de Fomento de la Actividad Física (PFAF)”

En cuanto a los objetivos específicos nos podemos encontrar los siguientes:

1. Conocer la estructura de un plan de fomento y cómo realizarlo.
2. Conocer la distribución y utilización del tiempo libre para la realización de actividad física del alumnado en el C.E.I.P. Pablo Sáenz de Frómista (Palencia).
3. Determinar el significado de actividad física y conocer e identificar los beneficios y las recomendaciones que nos exponen los expertos sobre la misma.
4. Conocer la repercusión de las nuevas tecnologías sobre la realización de actividad física.

# 1. MARCO TEÓRICO

## 1.1 ACTIVIDAD FÍSICA

El Ministerio de Sanidad español considera la actividad física como “*cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.*” Dicho gasto energético se mide en kilojulios (kJ) o kilocalorías (kcal).

Esta definición está muy relacionada en cierta medida con la que vimos al inicio referida a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para completar este término, el SACYL (Sanidad de Castilla y León) añade que este movimiento corporal debe ser voluntario y además cita algunos ejemplos como: caminar, bailar, subir escaleras, hacer tareas del hogar..., “si este tipo de actividades se planifican y se repiten periódicamente para conseguir una buena forma física, se le llama ejercicio físico. Si además este ejercicio se realiza con unas reglas que combinan la actividad física con otras características de la persona, le llamamos deporte.”

Un hecho curioso que podemos comprobar en la página oficial del NIH (Instituto Nacional de la Salud), de Estados Unidos en concreto el apartado referente al corazón, los pulmones y la sangre, contamos con la misma definición ya que se extrae de la OMS (órgano mundial).

El Dr. C. J. Caspersen (1985), junto a sus dos colaboradores, daba a conocer en el artículo «Actividad Física, Ejercicio y Aptitud Física: Definiciones y Distinciones para la Investigación Relacionada con la Salud», 1985, 100(2): 126 - 131 para el NIH, lo que era la Actividad Física, no distanciándose mucho del significado actual.

El Dr. Pérez Muñoz (2014) nos explica que para él la actividad física es considerada como una *ciencia*, en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es *tecnología* por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es *técnica – arte* por cuanto el profesor no puede evitar “*una especie de toque personal*”, su acción se adapta a las circunstancias de cada situación concreta. Esta definición de actividad física pone de manifiesto que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se limitan a

hablar solo de deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico.

En definitiva, para el Dr. Pérez Muñoz (2014) la actividad física puede ser considerada al mismo tiempo como una ciencia porque se crean teorías sobre ella y como tecnología porque tiene una intervención práctica particular de cada individuo.

Otro importante escritor, Pablo Tercedor, catedrático de la Universidad de Granada en la Facultad de Ciencias del Deporte, ha elaborado muchos artículos y libros sobre la actividad física desarrollando a su vez numerosos estudios e investigaciones sobre el tema. Uno de sus libros más importantes es “Actividad Física, Condición Física y Salud” (P. Tercedor, 2001), que tiene como objetivo investigar la relación existente entre actividad física y rendimiento cognitivo o académico. Con esta investigación consigue llegar a la conclusión de que los niveles de actividad física y condición física pueden estar asociados positivamente con el rendimiento académico y/o cognitivo.

Una vez entendida desde varios puntos de vista los términos de actividad física, vamos a proceder a su descomposición.

En este caso la OMS nos habla de cuatro características según las cuales se puede clasificar la AF:

❖ **“En función de la intensidad:** (esfuerzo que hemos de hacer para llevar a cabo una actividad física.) Puede ser:

- ❖ Leve
- ❖ Moderada
- ❖ Vigorosa

❖ **En función del tipo en el que se encuadren:**

➤ **Aeróbicas:** Son actividades que hacen que la función cardiorrespiratoria funcione ya que requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando los pulmones y el corazón.

- Comprenden actividades en las que los grandes grupos musculares se ejercitan durante periodos de tiempo prolongados. Algunos ejemplos son: andar, correr, montar en bicicleta o nadar.

- **Fortalecimiento muscular:** Sirven para desarrollar y fortalecer músculos y huesos. Comprenden a su vez dos tipos:
  - *Actividades de fuerza:* Aquellas que producen una contracción muscular al vencer una resistencia.
  - *Actividades de resistencia muscular:* Aquellas que mantienen la contracción muscular anteriormente descrita. Las actividades de fortalecimiento muscular deben suponer un gran esfuerzo para fortalecer grandes grupos de músculos. Algunos ejemplos son: empujar, tirar de algún objeto etc.
  
- **Mejora de la masa ósea:** Estas actividades generalmente tienen algún impacto contra el suelo (impacto osteoarticular). Producen una fuerza de tracción o compresión sobre los huesos, promoviendo su crecimiento y fortalecimiento. Son importantísimas en la pubertad ya que es el periodo donde se genera mayor masa ósea. Practicar deportes, correr o saltar son algunas de ellas.
  
- **Mejorar flexibilidad:** Son aquellas prácticas que mejoran la movilidad de las articulaciones. Dentro de ellas estarían el yoga, pilates, artes marciales etc.
  
- **Mejorar equilibrio y coordinación:** Existen dos tipos bien diferenciados: Estáticas y dinámicas. Ambas están orientadas a incrementar las aptitudes del individuo para que pueda responder a movimientos de balanceo o estímulos desestabilizadores causados por fuerzas externas, internas u otras causas que puedan afectarle. El equilibrio es muy importante en el control corporal y se considera básico para tener una buena coordinación. Algunas de ellas se basan en lo rítmico, otras están relacionadas con la conciencia cinestésica y las hay que se centran en la coordinación espacial.

❖ **Tiempo:** Como unidad de medida suele utilizarse el minuto y con él conoceremos la duración de la actividad

- ❖ **Frecuencia:** Es el número de veces que se realiza esa actividad de manera constante en un periodo de tiempo. “

## 1.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y PSICOLOGÍA

Como bien se indica al inicio de este trabajo, el ejercicio físico consiste en la planificación y repetición periódica de ciertas actividades físicas para lograr una óptima condición física.

La línea de seguros BUPA-Salud de Latinoamérica nos describe cómo el ejercicio físico puede afectar a la parte psicológica de la especie humana, de modo que:

“El ejercicio puede ayudar a prevenir y tratar las enfermedades mentales. Algunos estudios sugieren que realizar actividad física con regularidad es tan efectivo para el tratamiento de la depresión como las terapias de conversación o los medicamentos, pero con menos efectos secundarios que estos últimos. El ejercicio también puede resultar beneficioso en caso de padecer trastornos relacionados con la ansiedad (fobias, ataques de pánico, estrés...)

La práctica regular de ejercicio ayuda a tratar la depresión y la ansiedad; reduce el nivel de estrés y facilita un sueño reparador.

Es habitual que nos sintamos más felices, más satisfechos con nuestra vida y que mejoremos nuestra sensación de bienestar si logramos ser físicamente activos. Incorporar el ejercicio regular a nuestras rutinas beneficiará con total seguridad nuestro descanso nocturno, reducirá nuestros niveles de estrés y mejorará nuestra autoestima. Está demostrado que el ejercicio llega a desarrollar la función cerebral en niños y en adultos.”

### **1.2.1 Psicología en el deporte**

Este término está definido de una manera muy completa en un artículo fechado en junio/2019 dentro de la página del Instituto DYN (dietética, nutrición y salud) en la cual, se habla sobre puntos que nos llevan a conseguir una buena calidad de vida, ya sea practicando todo tipo de ejercicio físico o siguiendo una dieta sana y equilibrada. Es de sobra conocido que una vida sedentaria, unida a una mala alimentación pueden conllevar problemas graves para la salud.

Cuando hablamos de psicología del deporte, nos referimos a la rama de la psicología que se encarga de profundizar en la conexión existente entre la actividad física y la mente. Por tanto, la psicología deportiva es la disciplina que estudia los comportamientos de los deportistas, así como la influencia positiva del ejercicio físico sobre la salud.

### **1.2.2 Ansiedad**

Según el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) “La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud que puede hacer que el individuo sude, se sienta inquieto y tenso, y tenga palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.”

Esto puede suponer un gran problema para una buena parte de la población, ya que es un sentimiento desagradable. En general las personas piensan que en algún momento pasará, pero en ocasiones cuando se quiere solucionar es demasiado tarde y deriva en enfermedades mentales y físicas muy severas.

Haciendo referencia a lo que nos dice la Clínica de la Ansiedad que utilizan como fuente a N. Guillamón (2008), la práctica del ejercicio físico a largo plazo genera un aumento de serotonina que puede contribuir a reducir la ansiedad.

En este caso, como es necesaria la repetición continuada de actividad física, nos habla del beneficio del ejercicio físico.

### 1.2.3 Estrés

El estrés es el modo en que el cerebro en particular y el cuerpo en general, responden a un desafío o exigencia. Cuando nos sentimos estresados, nuestro cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas. Éstas le ponen en alerta y le preparan para actuar. Pueden elevar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de azúcar en sangre. En ocasiones, esta respuesta se conoce como "lucha o huida".

Existen diferentes tipos de estrés. Puede ser a corto o largo plazo. Puede ser causado por algo que sucede una vez o algo que ocurre reiteradamente.

¿Qué causa el estrés a largo plazo en los niños?

- **Estrés de la rutina**, motivado por las demandas de la escuela, las actividades extraescolares, las necesidades familiares, y otras presiones diarias que no son capaces de gestionar por su falta de madurez.
- **Estrés por cambios repentinos y difíciles en su vida**, como el divorcio de sus padres, una enfermedad grave, u otros acontecimientos tristes que a menudo pueden tener un impacto prolongado.
- **Estrés traumático**, que puede ocurrir cuando el niño está en peligro de sufrir un daño grave o la muerte. Por ejemplo, estar involucrado en un accidente, una guerra, una inundación, un terremoto u otro evento aterrador. Este tipo de estrés puede causar un problema de larga duración llamado Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Según el NIMH en ocasiones es posible acostumbrarse a los síntomas del estrés y ni siquiera darse cuenta de la existencia del problema. Esto es muy preocupante sobre todo a edades tempranas ya que es algo que puede llegar a arrastrarse el resto de la vida.

Antonio Muñoz Hoyos, profesor del departamento de Pediatría de la Universidad de Granada, nos argumenta en un artículo de la Universidad de Granada (2006), que es necesario buscar un equilibrio entre las actividades escolares y extraescolares, puesto que el niño podría llegar a sufrir estrés infantil. Señala también que, aunque existan pocos estudios sobre un tema tan importante como este, la mayoría de los autores encuentran en los últimos años un aumento importante en dicho estrés infantil.

### **1.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

Una actividad física nula o escasa, el tabaquismo, el alcoholismo, así como la aparición de enfermedades crónicas graves son algunos de los factores más influyentes en la mortalidad humana.

El SACYL informa que, “la OMS estima que más de dos millones de muertes al año están relacionadas con la falta de actividad física. El estilo de vida sedentario es una de las 10 causas de mortalidad y discapacidad en el mundo. Es un problema de Salud Pública tanto en los países desarrollados, como aquellos en vías de desarrollo. Las enfermedades crónicas, que están directamente asociadas a los hábitos de vida no saludables, ocupan el primer puesto en mortalidad en casi todo el mundo.”

En nuestro país, como nos indica el SACYL, en relación con la OMS, “según las últimas Encuestas Nacionales de Salud, cerca del 80% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener una buena salud. La inactividad física o sedentarismo es una causa fundamental de enfermedad (incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer de colon, osteoporosis, depresión y ansiedad), y aumenta la tasa de mortalidad. El sedentarismo no es malo solo para la salud, también repercute en una menor independencia, baja autoestima y calidad de vida de las personas.”

El maestro puede orientar a los padres desde su experiencia sobre el tipo de actividad que le conviene a cada alumno en función de sus características personales, aunque la decisión final sea de los padres. Si el niño es introvertido será muy beneficioso para él una actividad de equipo ya que le permitirá socializar con el resto de los compañeros en la lucha por lograr un objetivo común. Aquel que tenga dificultades de coordinación encontrará beneficios en actividades que desarrollen la precisión y exactitud de los movimientos.

### **1.3.1 Fatiga**

Hay que evitar que esto se produzca ya que se consiste en cuando el organismo funciona a un nivel superior al de sus recursos energéticos se produce una carencia que desemboca en la fatiga. Se trata ésta de una función protectora en la que se señala el agotamiento de las reservas energéticas e impide que nuestro cuerpo prosiga con una actividad concreta.

Aunque en ocasiones tenemos la sensación de que los niños tienen una energía ilimitada, lo cierto es que no, la mayoría de ellos viven en un estrés y fatiga constante. Algunos progenitores no se preocupan por el descanso nocturno de sus hijos (de este hecho hablaremos más tarde), pero hay otros motivos también muy importantes que causan esta fatiga, como, por ejemplo: una alimentación inadecuada, una jornada escolar sin descanso, trastornos afectivos y la ansiedad que los acompaña, etc.

### **1.3.2 Descanso**

La mejor solución para evitar que se produzca esa fatiga es reposar adecuadamente. Cuando hablamos de descanso en líneas generales nos estamos refiriendo al nocturno. Un adulto necesita de media unas ocho horas para descansar adecuadamente. Sin embargo, el intervalo recomendado en la infancia comprende entre 8 y 10 horas. El motivo de esa diferencia entre la etapa adulta y la etapa escolar está relacionado con el metabolismo. Cuanto más pequeño es un niño más energía quema y a mayor velocidad, por lo tanto, requiere de un periodo más prolongado de tiempo para reponerla. Aunque como siempre en la mayoría de las situaciones todo depende de cada individuo en particular.

### 1.3.3 Beneficios de la actividad física

	<b>General</b>	<b>Niños y Adolescentes</b>	<b>Adultos y Adultos Mayores</b>
<b>Beneficios</b>	Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio	Mejora el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)	Previene la mortalidad por cualquier causa
			Previene la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
	Mejora la salud ósea y funcional	Mejora la salud ósea	Previene los incidentes de hipertensión
			Previene los incidentes de diabetes de tipo 2
	Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el de mama y el de colon) y la depresión	Mejora la salud cardio-metabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)	Previene los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales)
			Mejora el sueño
	Reduce el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales	Mejora los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)	Mejora la prevención de las caídas
			Mejora la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
	Ayuda a mantener un peso corporal saludable	Mejora la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)	Mejora la salud cognitiva
		Mejora la reducción de la adiposidad	También pueden mejorar la medición de la adiposidad

*Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)*

### **1.3.4 Recomendaciones de actividad física**

La OMS nos establece lo siguiente: “Hay que establecer unas pautas comunes para “programar nuestro tiempo de manera eficiente” en función de la edad, enfermedad, o distintos impedimentos que podamos padecer.”

A continuación, se va a citar algunas recomendaciones teniendo en cuenta la edad y condiciones fisiológicas que nos aplican:

#### **1. Niños y adolescentes de 5 a 17 años**

“Es conveniente dedicar al menos un promedio de 60 min. al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas.

Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;

Es fundamental limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

#### **2. Los niños y adolescentes con discapacidad:**

Deberían dedicar al menos un promedio de 60 min. al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;

Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;

Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla”

La franja de edad en la que nos vamos a centrar es la de niños y adolescentes de 5 a 17 años con dependencia de si tienen alguna discapacidad o no, ya que es en la que se encuentran los alumnos a los que va dirigido este plan de fomento a la actividad física. Además de ello podemos observar que la recomendación es la misma ya sea con discapacidad o sin ella.

### 1.3.5 Sedentarismo

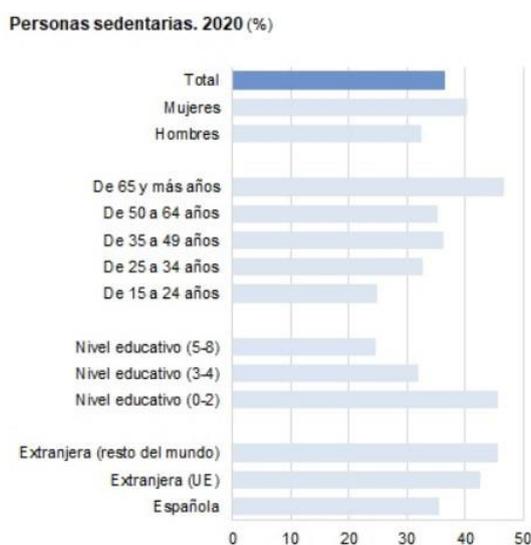
El Ministerio de Sanidad define el sedentarismo como “aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.

Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el ámbito laboral o la escuela, en nuestras casas y durante el tiempo de ocio.”

El Ministerio de Sanidad nos indica las siguientes recomendaciones acerca del sedentarismo:

“Recomendaciones para niños de entre 5 – 17 años:

- **Reducir los periodos sedentarios prolongados:**
  - Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, autobús, ...) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bicicleta, al menos parte del camino.
  - Fomentar las actividades al **aire libre**.
  
- Limitar el tiempo máximo de exposición a la televisión u otras pantallas (teléfono móvil, consola de videojuegos, ordenadores, etc.) **con fines recreativos a 2 horas diarias.”**



Fuente: Encuesta Europea de Salud 2020. MSCBS e INE

## **1.4 ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA**

### **1.4.1 Actividad física dentro de la escuela**

Basándonos en las leyes que actualmente regulan la Educación Primaria en España, y al estar a su vez transferidas las competencias en materia de Educación en nuestra autonomía de Castilla y León, observamos que la LOE (Ley Orgánica de Educación) y la LOMLOE (Ley Orgánica que Modifica la Ley Orgánica de Educación) establecen como mínimo en el currículum dos horas semanales de dedicación a la asignatura de Educación Física. Para concretar más, en el BOCyL n.º 190, 30 de septiembre de 2022 - Disp. 002, Anexo V, nos indica que en Castilla y León se deben asignar dos horas a los cursos impares y dos horas y media a los cursos pares dentro de la Educación Primaria.

El Consejo COLEF (18/01/21) (Consejo General de la Educación Física y Deportiva), nos habla sobre un estudio realizado por varios investigadores adscritos a distintas instituciones de Australia y Bangladesh, basado en los resultados de una muestra representativa de aproximadamente 200.000 adolescentes de 65 países diferentes. Una de las preguntas que se les hizo, estaba relacionada con la cantidad de actividad física que habían realizado en la última semana y otra de ellas con el número de clases de Educación Física semanales que habían tenido a lo largo del curso escolar.

A partir de las respuestas aportadas se dieron cuenta de que aproximadamente el (15%) de adolescentes realizaba la actividad física mínima recomendada por la OMS, mostrando grandes diferencias entre sexos. Entre los hombres la realizaba aproximadamente 1 de cada 5 y entre las mujeres aproximadamente 1 de cada 9.

En cuanto a la cuestión referida a las clases de Educación Física, poco más de la mitad de los adolescentes tenían entre 1 o 2 clases a la semana y casi un cuarto de ellos 3 o más veces a la semana. Desde COLEF llegaron a la conclusión que “casualmente”, el mayor número de adolescentes que llegaba a los mínimos de actividad física coincidía con los alumnos que tenían 3 horas o más de educación física. Aunque España no pertenece al grupo de países entre los que se ha llevado a cabo el estudio, sí que podemos extrapolar las conclusiones obtenidas y en definitiva los autores sugieren una hipótesis que es que, si las horas dedicadas a la asignatura de Educación física aumentan, el interés por la práctica de actividad física aumentará proporcionalmente.

### **1.4.2 Actividad física fuera de la escuela**

Una de las características más importantes para tener en cuenta en la realización de cualquier actividad física es el medio en el que se ha de realizar. Es evidente que no es lo mismo llevar a cabo una actividad física al aire libre que en espacios cerrados, en compañía o de forma individual, en un entorno rural o urbano, etc. Todos estos factores pueden condicionar en cierta medida la cantidad y la calidad de la actividad física que se lleve a cabo.

Por ejemplo, en una ciudad pequeña o en un entorno rural, en el que no necesitarás salir de él, es lógico entender que predominarán las actividades al aire libre, será más sencillo el desplazamiento en bicicleta o andando, habrá menor probabilidad de sufrir un accidente, podremos disponer de más espacios abiertos... Sin embargo, en una ciudad grande o espacio urbano muy poblado nos podemos encontrar con un tipo de actividad más limitada a la hora del desplazamiento, puesto que, desde nuestro lugar de residencia dentro de dicha localidad al colegio, al centro de entrenamientos y otros lugares generalmente nos encontraremos con largas distancias para recorrer. Además, suele haber equipos o asociaciones para la mayoría de las actividades. Pero en relación con las infraestructuras, estos lugares generalmente disponen de mayor presupuesto y mayores intereses de los empresarios por montar negocios, lo que supone mayor variedad y cantidad de lugares donde realizar dichas actividades, parques, gimnasios, polideportivos, ciudades deportivas...

### 1.4.3 Escuelas activas

Este concepto tiene como principal objetivo promover la práctica de la actividad física tanto dentro como fuera de las aulas. También es importante que se les dé un papel importante a las familias, ya que la comunicación profesor – familia consigue un buen seguimiento de la práctica.

O. L. Veiga Núñez y D. Martínez Gómez (2008) junto con el programa PERSEO, nos hablan de un proceso formado por cuatro pasos a seguir para conseguir una “Escuela Activa”:

**1º. Asumir la filosofía de “Escuela Activa”:** Esto quiere decir que se debe recoger en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) el objetivo de promover la actividad física y organizar y seleccionar las acciones específicas para ello.

**2º. Crear un órgano de gestión:** El Consejo Escolar debe asignar a las personas que se van a encargar de organizar el reto. La manera más adecuada es creando una comisión que asuma esa responsabilidad.

**3º. Crear un Plan General de Promoción de la Actividad Física Saludable:** Consiste en un conjunto ordenado de acciones orientadas para conseguir un fin. Este plan debe establecer los objetivos concretos a conseguir.

**4º. Creación de Planes Específicos de Acción:** “Los objetivos y acciones planeadas en el Plan General deberían ser concretados en Planes Específicos de Actividades elaborados a la vista de los resultados de la evaluación y diagnóstico realizada en cada centro.”

Según Devís (2001), haciendo mención de Almond y McGeorge (1995), las funciones de una escuela activa son:

- Animar a los centros educativos a adoptar una política de escuela activa y formular planes de acción que promuevan la práctica de actividad física entre el alumnado, el personal docente y no docente y las madres y padres.
- Proporcionar un enfoque de promoción que abarque todas las formas de actividad física, así como una estructura de apoyo (humano, material y económico) que facilite una mayor práctica de actividad física por un mayor número de niños y jóvenes.
- Animar al profesorado a adoptar un nuevo papel que estimule en el alumnado un interés cada vez mayor por participar en actividades físicas tanto dentro como fuera del centro escolar.
- Iniciar acuerdos 'saludables' con otras entidades que permitan la promoción del ejercicio físico relacionado con la salud entre la población más joven.
- Lograr un mayor conocimiento y comprensión de la importancia de la actividad física.
- Estimular el interés y las actitudes positivas del alumnado hacia la actividad física, el deporte y el ejercicio físico y favorecer ambientes que les proporcionen experiencias positivas de actividad física.
- Asegurar que la educación física curricular sea para el alumnado una experiencia de aprendizaje de calidad.
- Atender las necesidades y gustos personales de cada niño y niña, dentro de lo posible, en materia de actividad física. (p.16)

## **1.5 REPERCUSIONES DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

En lo referente a las tecnologías podemos encontrar dos puntos de vista según Iván Carlos Bagnara (2011):

El primero de ellos hace referencia a la preocupación que existe actualmente en edades tempranas sobre el tiempo de exposición a las nuevas tecnologías como ordenadores, videojuegos, televisión, plataformas de entretenimiento... Este hecho conlleva que ese tiempo libre no se aproveche para realizar Actividad Física y mucho menos aún al aire libre como puede ser, salir a dar un paseo en bicicleta, correr, caminar... Con el tiempo, estos hábitos nocivos están suponiendo un perjuicio para nuestra salud y elevan las posibilidades de sufrir enfermedades psíquicas como la ansiedad, y físicas como la obesidad.

Por otro lado, el autor nos hace reflexionar sobre la importancia que tienen los medios de comunicación para lograr que los deportes sean más populares entre la juventud. Es habitual ver en los medios imágenes de atletas reconocidos con un alto poder adquisitivo gracias a sus prácticas deportivas y que fueron personas anónimas e incluso humildes en sus orígenes. Esto provoca en muchos niños y adolescentes una sensación de lucha por cumplir el sueño de triunfar en la vida a través del deporte. El uso de la tecnología favorece el descubrimiento también de nuevos métodos de entrenamiento deportivo, llegando en ocasiones éste a límites máximos de resistencia para el ser humano.

La evolución y el desarrollo de las tecnologías utilizadas en el deporte y la educación física están influyendo en gran medida en el número de personas que practican deporte en la actualidad. Están surgiendo nuevos tipos de actividades físicas y disciplinas deportivas para satisfacer las necesidades individuales de cada persona. El uso de la tecnología resulta crucial para difundir por todo el planeta los nuevos métodos de trabajo físico y prácticas deportivas. Los profesores de educación física hoy en día tienen mayor facilidad para adquirir conocimientos e información y esto repercute en un mayor interés del alumnado en la realización de la actividad física.

Además de todo esto, se han creado innumerables aplicaciones interactivas que ayudan a la práctica de actividad física.

## 1.6 ESTRUCTURA DE UN PLAN DE FOMENTO

Para analizar la estructura de un plan de actividades es imprescindible comprender en primer lugar en qué consiste. Para ello EUROINNOVA lo considera como un “plan escrito designado para una determinada actividad con objetivos, reglas y procedimientos detallados para la implementación de acciones específicas.” En el tema que nos ocupa se trata del fomento de la actividad física con actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar, correr, etc.

Una vez nos ha quedado claro lo que es un plan de actividades EUROINNOVA nos propone un modelo de estructura para la realización del mismo que contiene:

- Introducción
- Objetivos
- Motivos de la actividad (Ámbitos)
- Propósito de las actividades (Medidas)
- Recursos y materiales
- Cronograma
- Coordinador de la actividad y principales participantes (Contexto)

En este caso se ha analizado un plan de fomento de la actividad física, que es en definitiva lo que estamos buscando:

Ejemplo: “*PLAN DEL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*” del CEIP San Cristóbal de Aledo (Murcia).

### Estructura

- Objetivos
- Actividades
  - Actividades previstas
  - Planificación de actividades
  - Participación
  - Coordinador
  - Seguimiento y evaluación
- Medidas por parte de los alumnos

## 2. METODOLOGÍA

En este Trabajo de Fin de Grado he intentado mostrar varios temas que, aunque a primera vista puedan parecer cerrados y concretos, tienen cierta conexión entre sí.

Para empezar, he tratado de buscar información a través de las páginas webs de algunos organismos oficiales como el Ministerio de Salud, la OMS y el SACYL para facilitar una definición lo más técnica posible sobre los conceptos que hemos ido desarrollando a lo largo de todo este proyecto (actividad física, ejercicio físico y deporte) tratando de mostrar las diferencias significativas entre todos ellos, Es muy habitual el uso indiscriminado de todos ellos prácticamente como sinónimos. En principio los tres conceptos están interrelacionados, pero cada uno de ellos aporta sus matices diferenciadores.

Finalizando con este apartado se ha introducido una descomposición de Actividad Física, facilitada por la OMS donde se muestran las características que la componen.

Gracias a la ayuda de una compañía de seguros de Latinoamérica y la página web del Instituto DYN hemos relacionado este término con la psicología en el sentido de cómo puede afectar la actividad física sobre todo en dos temas principales que nos indica el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) de EE. UU. que nos preocupan mucho en la actualidad y sobre todo en edades tempranas que son el “estrés” y la “ansiedad”. Además, se puede ver cómo se relaciona la psicología con el deporte en este caso.

Quiero hacer hincapié en la relación de la actividad física con la salud. Para ello me he apoyado en la OMS y el SACYL, ya que al ser ambos organismos oficiales sus datos son más fiables. Esto conlleva recabar varios datos sobre la población que realiza actividad física y la población que no (Sedentarismo) y cuáles son los beneficios en un caso y los riesgos en otro. Además, considero importante dos temas de los que habla el libro *“Educación Para la Salud en la Escuela”* (Junta de Castilla y León) que son el descanso y la fatiga. Nuestro afán por “aprovechar el día” acaba haciendo que sean muy importantes estos datos. Para ampliar más los conocimientos se ha añadido una serie de recomendaciones que nos proporciona la OMS, según la edad y las capacidades de cada individuo para poder llevar una vida sana.

Para continuar con el trabajo he indagado sobre la actividad física tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Para la parte dentro de la escuela nos hemos apoyado de las leyes actualmente en uso, en este caso a nivel nacional la LOMLOE que hace referencia a la LOE y a nivel de Castilla y León se ha utilizado el BOCyL n.º 190, 30 de septiembre de 2022. Y para completar este estudio hemos buscado información y opiniones en la página del COLEF que es una agrupación de especialistas de diferentes lugares.

Sobre la actividad física fuera del entorno escolar he realizado unas pequeñas aportaciones desde mi punto de vista y mis conocimientos. Sobre características y condicionantes que pueden intervenir en el desarrollo de esta. Puesto que las recomendaciones y beneficios se han realizado en apartados anteriores y la investigación se realizará en un apartado posterior.

Gracias a O.L. Veiga Núñez y D. Martínez. Gómez (2008) junto con el programa PERSEO podemos conocer en profundidad como se llevaría a cabo un concepto muy utilizado en Europa que son las “Escuelas Activas” esto nos vendrá bien a la hora de realizar la propuesta del docente.

Para finalizar el marco teórico he buscado información sobre la repercusión de las nuevas tecnologías en la actividad física. Siendo estas muy importantes en su nuevo desarrollo, tanto para descubrir como para experimentar en la actividad física. Aunque también hay casos en los que puedan perjudicar.

A todo esto, hay que añadir la colaboración de muchos otros autores de artículos, libros, páginas, etc. Que se han ido introduciendo en cada uno de los apartados y nombrados en la bibliografía final.

Una vez recabado toda esta información se ha realizado una encuesta al alumnado de 3º a 6º de primaria del CEIP Pablo Sáenz en Frómista (Palencia) en el que se han investigado los resultados. Habiendo obtenido la información necesaria del contexto y teórica se ha procedido a realizar el PFAF.

# 3. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS O DE LA PROPUESTA

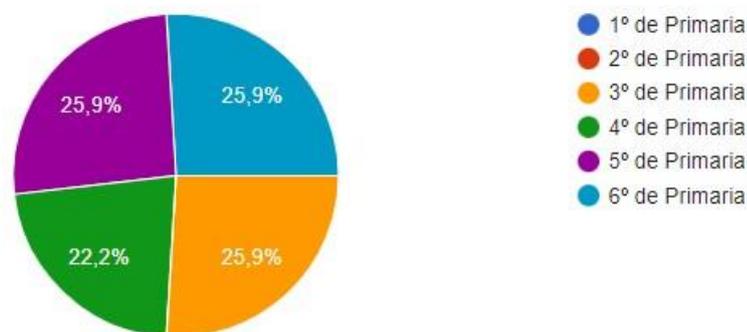
## 3.1 ENCUESTA DEL ALUMNADO

Una vez finalizado mi Prácticum II he llevado a cabo un sondeo totalmente anónimo y dirigido a 27 niños y niñas de entre 7 - 12 años del CEIP Pablo Sáenz de Frómista (Palencia), para obtener datos reales, representativos de una pequeña muestra de población sobre la actividad física que realizan fuera del centro.

“¿De qué curso eres?”

**Figura 1**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿De qué curso eres?*



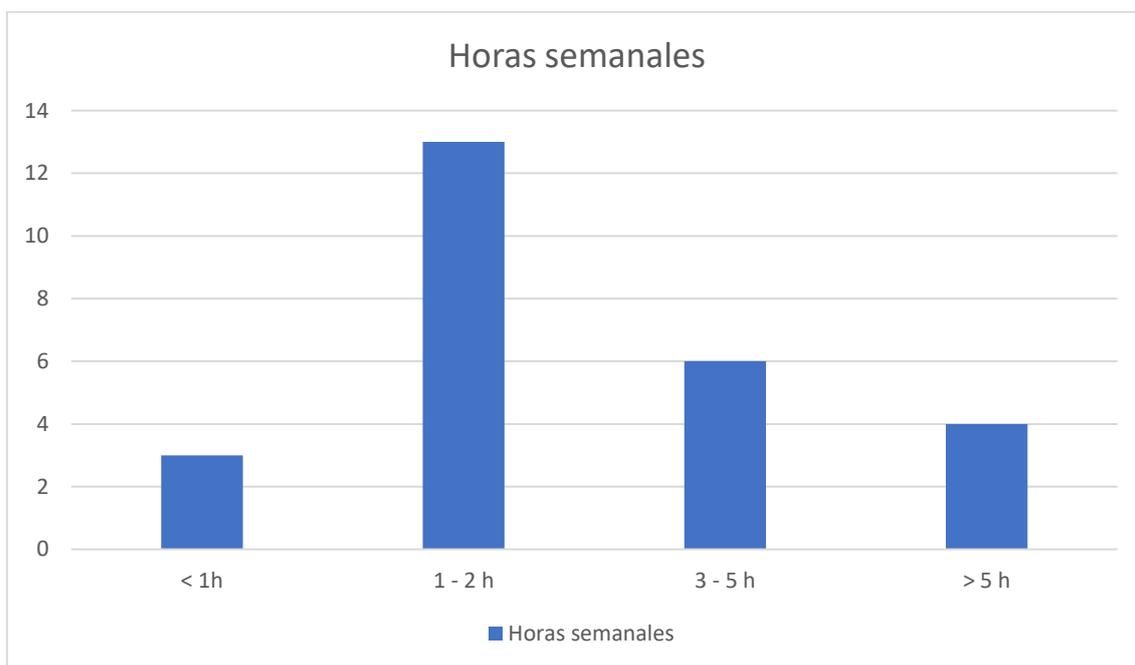
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta buscamos conocer el curso académico de los alumnos que han realizado la encuesta. Los resultados a esta pregunta muestran en el diagrama circular que aproximadamente un 25% de los alumnos que han respondido a la misma pertenecen al mismo curso. Lo que significa que se trata de una encuesta equitativa.

“¿Cuántas **horas a la semana** utilizas en clases extraescolares? (*Refuerzo, apoyo, inglés, conservatorio, etc.*) Exprésalo con **número.**”

**Figura 2**

*Diagrama de barras con las respuestas de la pregunta: ¿Cuántas horas a la semana utilizas en clases extraescolares?*



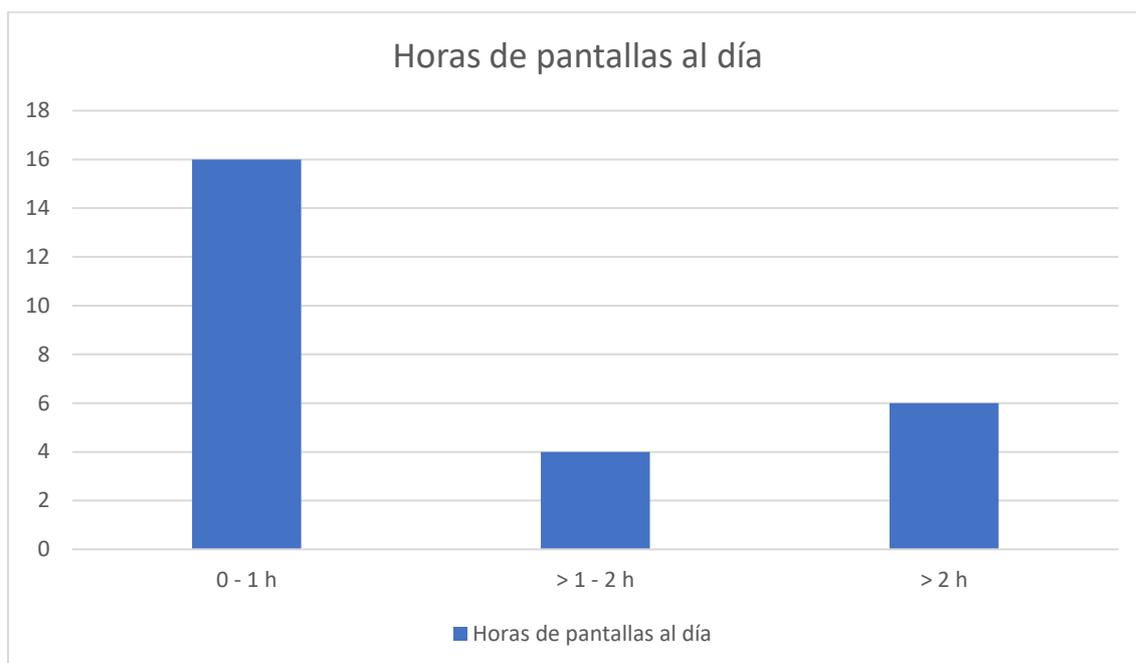
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta buscamos conocer la utilización del tiempo libre en actividades académicas, esto puede condicionar el tiempo de dedicación a la actividad física. En este caso los resultados aportan datos cuando menos preocupantes y que invitan a la reflexión. La mayoría de los alumnos dedican entre 1 – 4 h. de apoyo o refuerzo. Observamos también que algunos de ellos están excesivamente ocupados. Si partimos de la base que su jornada lectiva semanal supone un total de 25 h, es alarmante ver que hay 4 respuestas por encima de las 5 h semanales de dedicación a las clases extraescolares, llegando incluso a aparecer respuestas entre 9-10h.

“¿Cuánto tiempo de media dedicas **al día** a videojuegos, ordenador, películas... pantallas en general? Exprésalo en **h** (horas) y **min** (minutos).”

### Figura 3

Diagrama de barras con respuestas a la pregunta de: ¿Cuánto tiempo de media dedicas al día a videojuegos, ordenador, películas... pantallas en general?



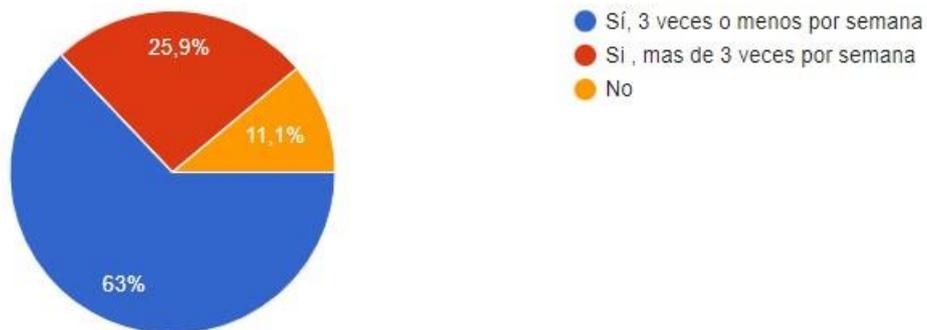
Fuente: Elaboración propia

Con esta pregunta se pretende saber cuánto tiempo utilizan los alumnos a una actividad sedentaria preocupante como son las “pantallas”. Nos encontramos con unos datos muy desequilibrados, quizás debido a que, al pertenecer la mayoría de los alumnos a un entorno rural, su conexión a internet no funcione en las mismas condiciones que en una ciudad. 16 de ellos le dedican el tiempo recomendado por la Academia Americana de Pediatría (AAP) (2016), que es de 1 hora o menos y otros 10 alumnos sin embargo pasan demasiado tiempo con las pantallas. Esto resulta un dato interesante puesto que, si coincidiera con alguno de los que dedicaban excesivo tiempo a clases extraescolares, o con los alumnos con bajas horas de sueño no dispondrían de tiempo para realizar la actividad física que buscamos. Además de todo ello el Ministerio de Sanidad nos indicaba que deberíamos limitar nuestro uso de las pantallas a 2h, para evitar el sedentarismo.

“¿Sueles ir a menudo al **parque con tus amigos?**”

**Figura 4**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Sueles ir a menudo al parque con tus amigos?*



*Fuente: Elaboración propia*

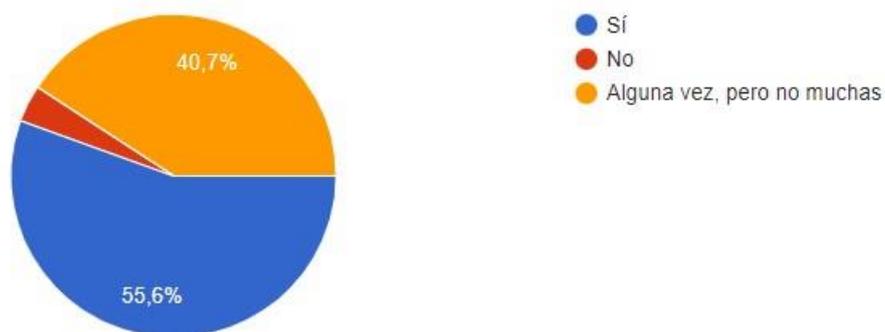
Con esta pregunta se busca conocer la utilización de tiempo libre no reglado que realizan los alumnos al aire libre. Vemos en el gráfico de respuestas a esta pregunta que los datos son positivos en general, a pesar de que un 11,1% de la muestra no suele ir al parque con sus amigos. Un 88,9% sí que acude con regularidad (al menos tres días a la semana) y más concretamente un 25,9 lo hace por encima de los 3 días a la semana.

“¿Ayudas a tus padres a hacer cosas de casa?

*Ej.: Barrer, fregar, planchar...”*

**Figura 5**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Ayudas a tus padres a hacer cosas de casa?*



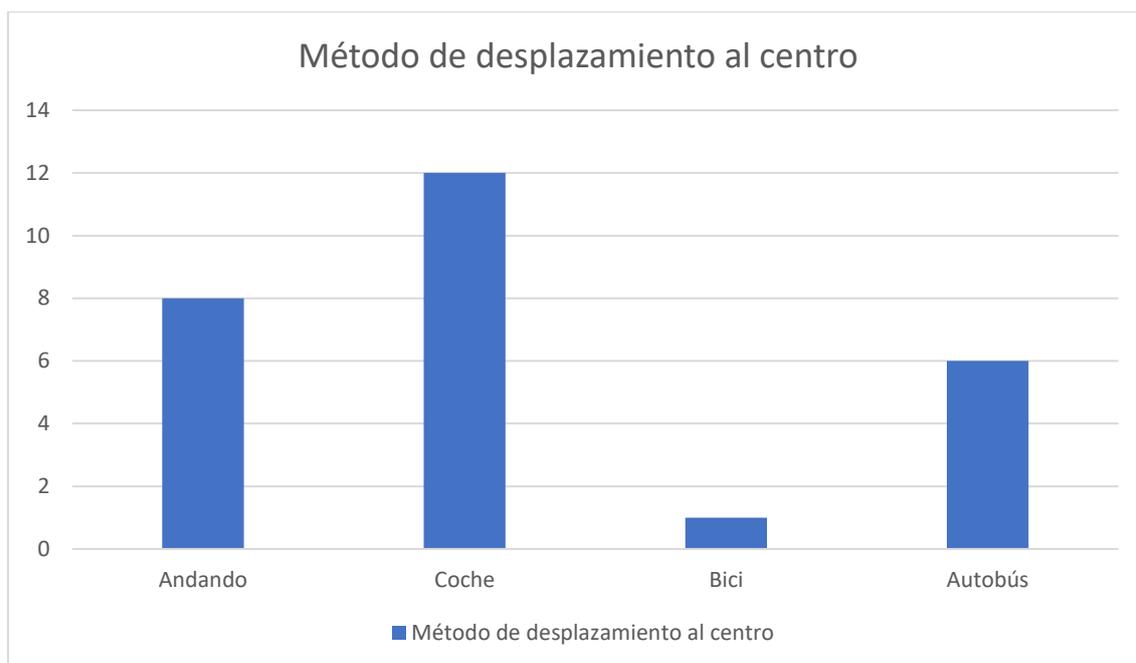
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se espera conocer la actividad física productiva que realizan los alumnos dentro de casa. Las respuestas dadas a esta pregunta me han sorprendido gratamente ya que únicamente un 3,7% (1 alumno) no colabora en las tareas domésticas. El resto (96,3%) ayuda en alguna ocasión. Esto demuestra que indirectamente al realizar esas tareas están siendo físicamente activos. Cualquier tarea del hogar (barrer, recoger, fregar...) supone huir del sedentarismo y realizar actividad física moderada o intensa.

“¿Cómo vas y vuelves del **colegio** o en caso de tener transporte escolar cómo vas a la **parada**?”

**Figura 6**

*Diagrama de barras con las respuestas a la pregunta: ¿Cómo vas y vuelves del colegio o en caso de tener transporte escolar cómo vas a la parada?*



*Fuente: Elaboración propia*

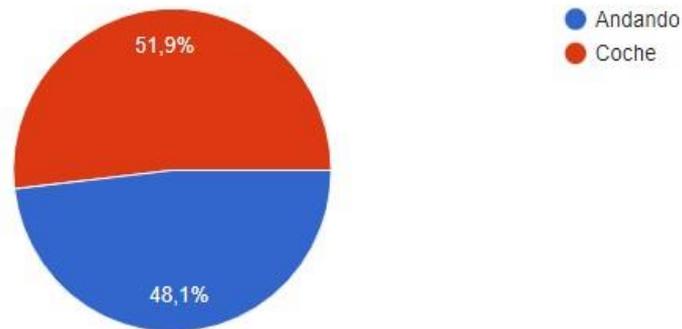
Con esta pregunta se quiere conocer la actividad aeróbica o el sedentarismo que tienen los alumnos en desplazarse al centro educativo. Entonces, ¿qué vemos en esta gráfica? La conclusión es que un 66,66% de los alumnos se desplaza en algún medio de transporte (coche particular o autobús escolar), realizando por tanto desplazamientos en reposo durante un prolongado intervalo de tiempo ya que hemos de considerar que estos trayectos son de ida y vuelta. El 33,33% restante son activos físicamente ya que realizan ese trayecto andando o en bicicleta.

Es lógico pensar que al estar situado el centro en un entorno rural muchos de los alumnos transportados son debido a que su lugar de residencia se encuentra en alguno de los pueblos de la comarca, mientras que los alumnos que se desplazan a pie o en bicicleta residen en el mismo pueblo.

“¿Sueles ir a tus actividades extraescolares (clases particulares, entrenamientos...) **andando** o te llevan en **coche**?”

**Figura 7**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Sueles ir a tus actividades extraescolares (clases particulares, entrenamientos...) andando o te llevan en coche?*



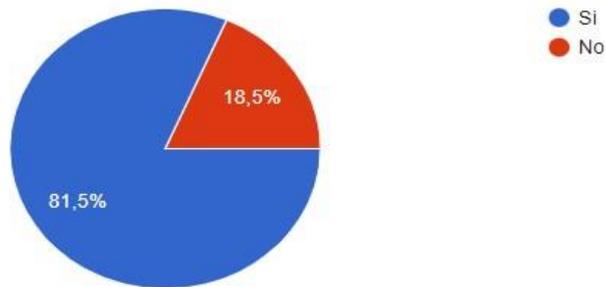
*Fuente: Elaboración propia*

Una vez conocido como se desplazan al centro con esta pregunta se busca conocer cómo se desplazan a las actividades extraescolares. Es evidente que se haya equilibrado el porcentaje de aquellos que se desplazan en coche (51,9%) y los que lo hacen a pie (48,10%). En este caso al igual que la pregunta anterior queda demostrada que vivir en un entorno rural fomenta el uso de un medio de transporte para desplazarse a la capital o bien a los pueblos de alrededor para realizar sus actividades extraescolares. Aquellos que se desplazan andando es indicativo de que no salen apenas de su localidad hacia otros destinos.

“¿Realizas algún deporte fuera de la escuela?”

**Figura 8**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Realizas algún deporte fuera de la escuela?*



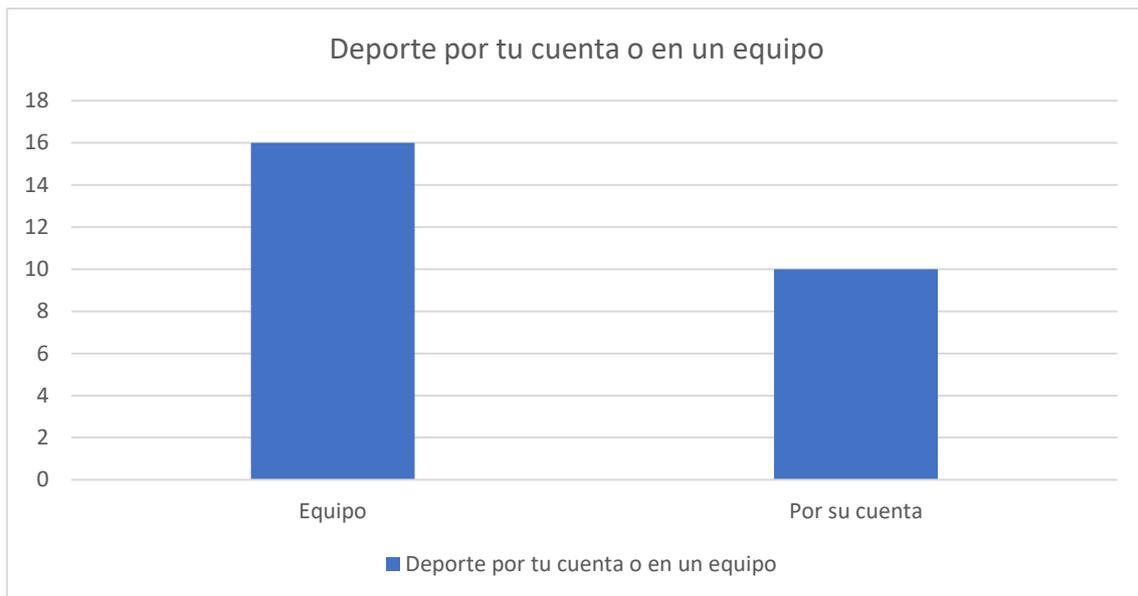
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se quiere indagar en cuanto actividad física reglada realizan los alumnos en horario extraescolar. Nos encontramos con un dato preocupante hasta cierto punto que 5 (18,5%) de los alumnos no realicen ningún tipo de deporte fuera de la escuela. Como hemos venimos diciendo a lo largo de este trabajo, está demostrado que la actividad física que se realiza dentro del horario escolar no es suficiente para llevar una vida saludable. Se debe potenciar que los niños practiquen más deporte ya que es una manera de realizar actividad física, aunque no es la única.

“¿Haces deporte **por tu cuenta** o con algún **equipo** o asociación?”

**Figura 9**

*Diagrama de barras con las respuestas a la pregunta: ¿Haces deporte por tu cuenta o con algún equipo o asociación?*



*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se quiere conocer cuántos alumnos son autosuficientes para la realización de actividad física, en este caso ejercicio físico. Como hemos visto en el marco teórico, esta gráfica nos confirma que la mayoría de los alumnos (61,53%) realizan más actividad física en asociaciones o equipos que individualmente. Con anterioridad hemos incidido en los beneficios que aporta la práctica de actividad en equipo sobre todo en la infancia

“¿Qué es lo que **más te gusta** hacer en tu tiempo libre? ¿Le dedicas mucho tiempo?”

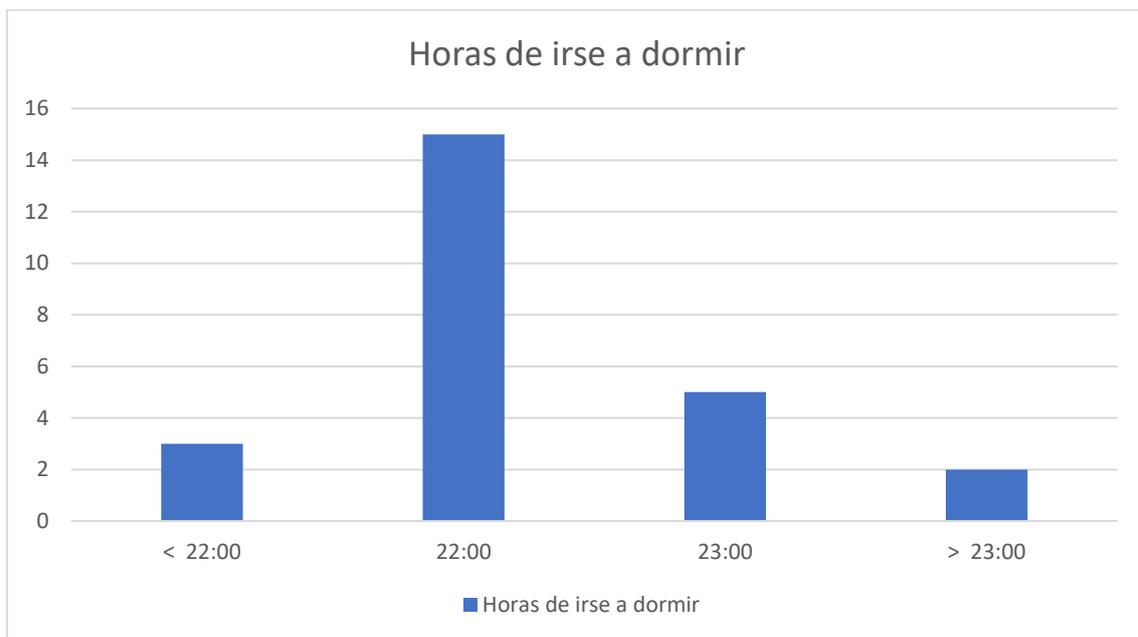
Con esta pregunta se quiere conocer las actividades que les gusta realizar a los alumnos en su tiempo libre. En este caso nos hemos encontrado con respuestas muy variadas, aunque algunas de ellas se han repetido como: “Jugar al Fornite o videojuegos y sí le dedico mucho tiempo”, “Jugar al futbol y sí le dedico mucho tiempo” y “Ayudar a mi madre a hacer la comida y no le dedico mucho tiempo”.

“¿A qué hora te sueles ir a dormir? Indícalo en horario de 24h.

Ej.: A las 10 de la noche 22:00”

### Figura 10

Diagrama de barras con las respuestas a la pregunta: ¿A qué hora te sueles ir a dormir? Indícalo en horario de 24h.



Fuente: Elaboración propia

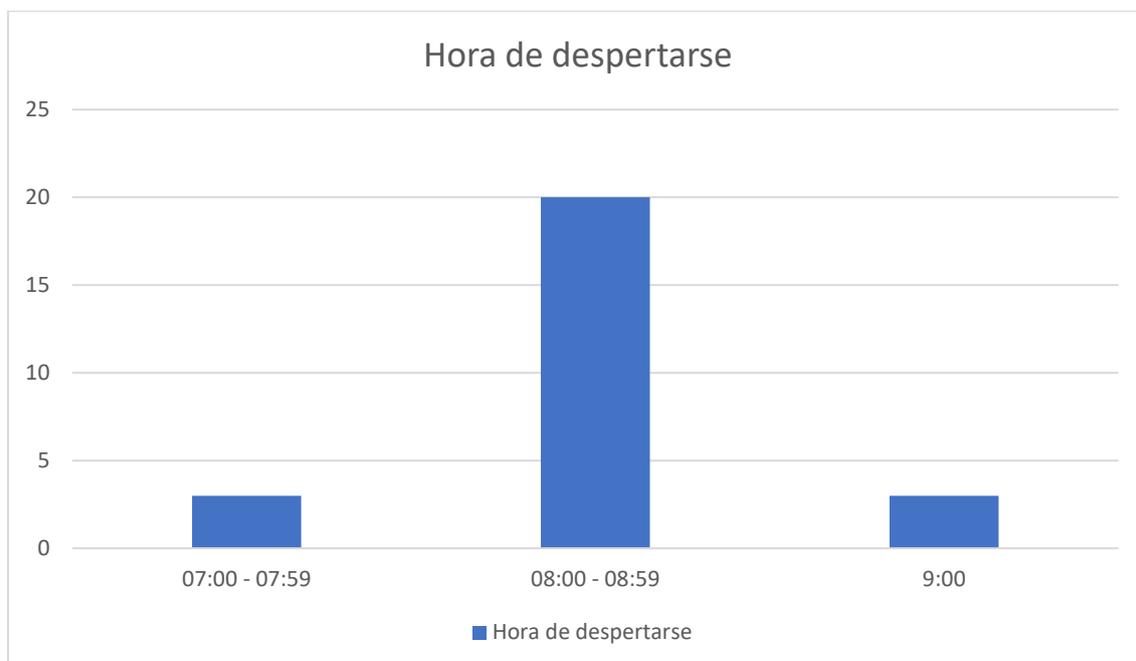
Una amplia mayoría (72%) se va a descansar a las 22 h. o incluso antes. Sin embargo, un 28 % lo hace pasada esa hora llegando incluso a hacerlo a la 1 de la mañana como manifiesta uno de los alumnos. Aunque supone una minoría sí que hay que hacer especial incidencia en el cuidado de los horarios de descanso nocturno de esos niños y niñas, como hemos visto en alguno de los apartados anteriores.

“¿A qué **hora** te sueles despertar? Indícalo en **horario de 24h.**

*Ej.: A las 10 de la mañana 10:00”*

### Figura 11

Diagrama de barras con las respuestas a la pregunta: ¿A qué hora te sueles despertar? Indícalo en horario de 24h.



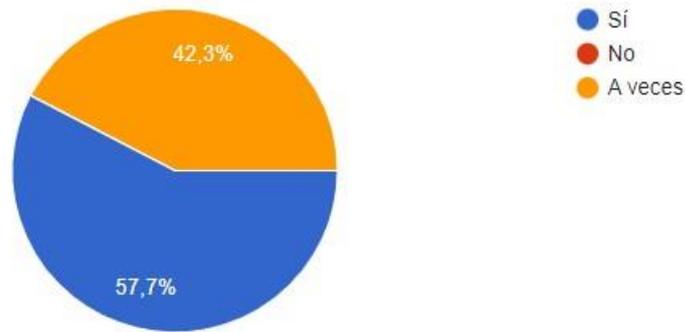
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta y la anterior se busca conocer el tiempo de descanso que tienen los alumnos. Como podemos comprobar la mayoría (76,92%) de los alumnos y alumnas se despiertan en el horario comprendido entre las 08:00 y las 08:59. Contrastando estos datos con los gráficos de la anterior pregunta observamos que la amplia mayoría cumple con el periodo de descanso nocturno que nos recomendaban los expertos entre 8 y 10 horas. Excepto el caso que veíamos anteriormente que descansa 7 h.

“¿Te gustaría tener más tiempo para hacer **lo que quisieras** por las tardes?”

**Figura 12**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Te gustaría tener más tiempo para hacer lo que quisieras por las tardes?*



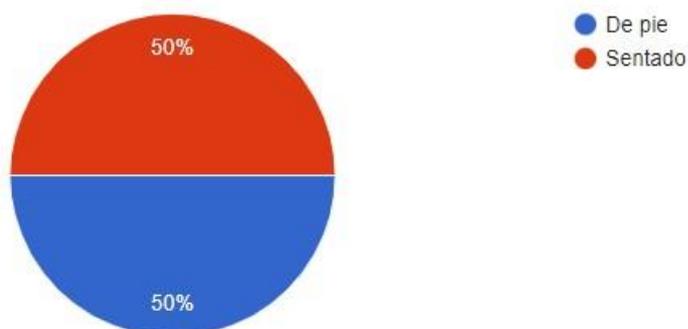
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se quiere conocer si los alumnos disfrutaban del tiempo libre o les gustaría poder tener más. Y como cabía esperar, ningún alumno disfrutaba al 100% de su tiempo libre. A más de la mitad (57,7%) les gustaría tener más tiempo para hacer lo que más les gusta. Ahí es donde entran en juego y toman importancia la didáctica y la pedagogía que tratan de lograr una buena distribución del tiempo libre y fomentar que ese “lo que tú quieras”, sea realizar actividad física y no vida sedentaria.

**“A lo largo de la tarde ¿estás más tiempo de pie o sentado?”**

**Figura 13**

*Diagrama circular con los resultados a la pregunta: A lo largo de la tarde ¿estás más tiempo de pie o sentado?*



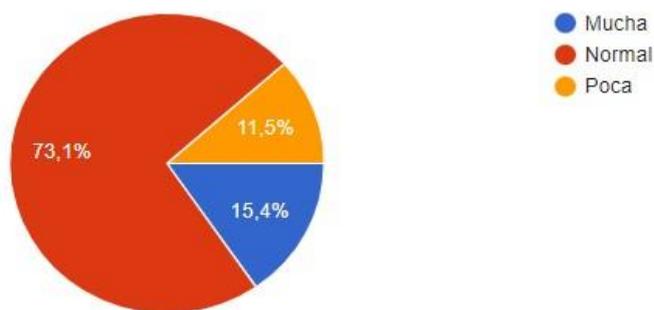
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se pretende saber que parte de la clase tiene una actitud sedentaria y cual una actitud activa. Nos encontramos con unas respuestas muy equilibradas, 50% – 50 % pero en este caso sí que es un dato preocupante el hecho que la mitad de los alumnos a lo largo de la tarde pasan más tiempo sentados. Puede ser producido por el exceso de horas de clases extraescolares o “las pantallas”. Un niño tiene que moverse para buscar una manera de gestionar esa energía que tiene. Esto puede acarrear estados de ansiedad y estrés. Por otro lado, el cuerpo puede decidir almacenar esa energía para el momento que la necesite, en el caso de no llegar ese momento acabará desembocando en sobrepeso. En conclusión, ese tiempo sentado puede derivar en problemas de salud tanto física como psicológica.

“¿Cres que realizas **mucha** o **poca actividad física** a lo largo del **día**?”

**Figura 14**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Cres que realizas mucha o poca actividad física a lo largo del día?*



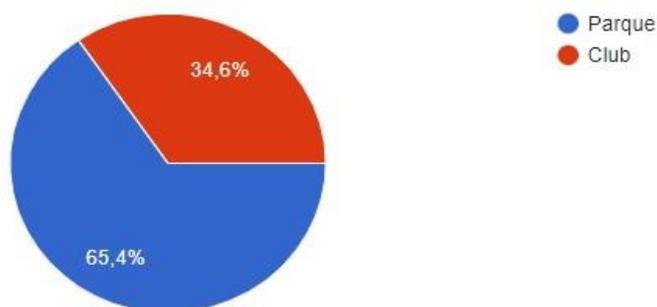
*Fuente: Elaboración propia*

Con esto se quiere conocer cuál es la opinión que tienen de ellos mismos en cuanto a la cantidad de actividad física que realizan. Preocupa encontrarnos cerca de un 75 % de los alumnos que consideran normal la actividad física que realizan a lo largo del día, si tenemos en cuenta que según lo visto anteriormente la mitad de ellos pasan la mayor parte del tiempo, bien en las aulas, bien en su tiempo de ocio sentados.

“¿Te **diviertes más** en el parque con tus amigos o en el club en el que haces deporte?”

**Figura 15**

*Diagrama circular con las respuestas de la pregunta: ¿Te diviertes más en el parque con tus amigos o en el club en el que haces deporte?*



*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se busca conocer si se divierten más con actividades regladas o más lúdicas. Estas respuestas son bastante apropiadas para su edad, partiendo de la premisa que todos no participan en equipos o clubs, A pesar también de que en un club se conoce a mucha gente con la que se comparte el gusto por el mismo deporte, al estar generalmente reglado suele resultar menos divertido que estar en el parque donde se pueden compartir juegos libremente.

“¿Te gusta hacer deporte al **aire libre**?”

**Figura 16**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Te gusta hacer deporte al aire libre?*



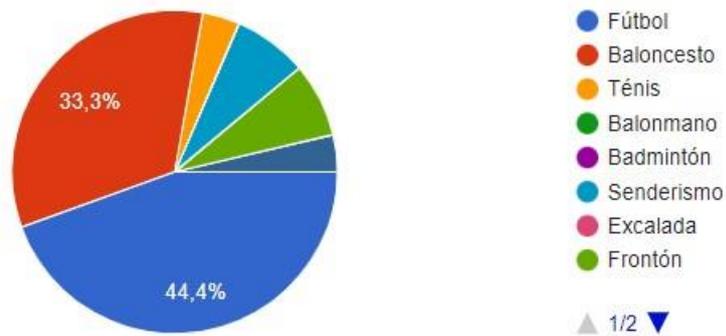
*Fuente: Elaboración propia*

Esta pregunta nos servirá para conocer los gustos de los alumnos y poder proponer actividades al aire libre en el caso que les guste más que las actividades en espacios cubiertos. En este caso solo nos encontramos con 1 alumno (3,8%) que no le gusta hacer deporte al aire libre. El otro 96,2 % restante sí que lo disfruta. Conocer este hecho nos puede ayudar a la hora de programar actividades, puesto que una misma actividad seguramente puede generar más interés si se lleva a cabo al aire libre que en un espacio cerrado.

“¿Qué deporte **prefieres?**”

**Figura 17**

*Diagrama circular con las respuestas a la pregunta: ¿Qué deporte prefieres?*



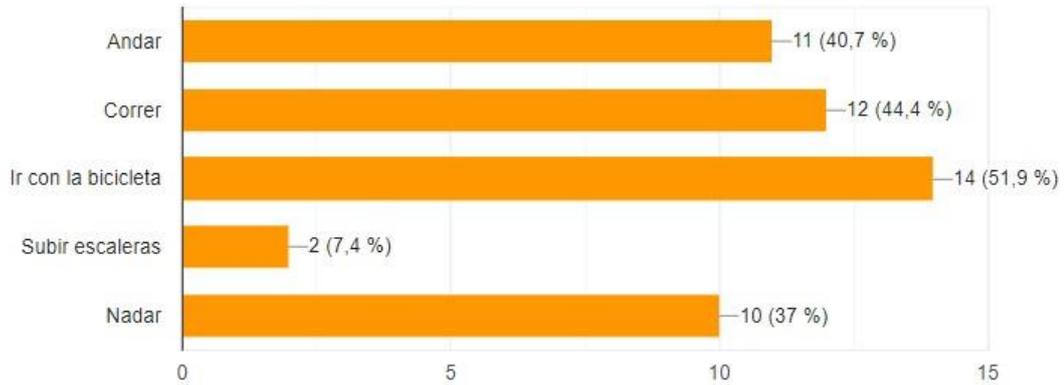
*Fuente: Elaboración propia*

Con esta pregunta se quiere indagar en cuales son aproximadamente los gustos deportivos de los alumnos. En este gráfico podemos ver que los dos deportes favoritos (fútbol y baloncesto) de los alumnos son de los más comunes entre la población mundial. Esto a la larga irá cambiando gracias a las nuevas tecnologías que irán incrementando el interés por otros tipos de deporte que puedan ir surgiendo.

“Selecciona las **actividades físicas** que te gusten.”

**Figura 18**

*Diagrama de barras horizontales con las respuestas a la pregunta: Selecciona las actividades físicas que te gusten.*



*Fuente: Elaboración propia*

Una vez conocida las respuestas de los deportes, lo que se busca con esta pregunta es conocer que actividades aeróbicas diarias les gustan a los alumnos. Entre las actividades físicas de la vida diaria de los niños una de las preferidas es andar en bicicleta. Sin embargo, llama la atención que en una de las preguntas anteriores predominaba como medio de desplazamiento al colegio el coche. Esto nos hace pensar que quizás habría que incidir desde el aula en el fomento de su uso para los desplazamientos a diario a la escuela.

### **3.2 PROPUESTA DEL DOCENTE**

Una de las propuestas que quería poner en marcha una vez recabados los datos de los alumnos es la elaboración de un “Plan de Fomento de la Actividad Física” (PFAF).

Este plan va a consistir en llevar a cabo distintas iniciativas que consigan motivar a los alumnos a realizar la cantidad de actividad física que recomiendan los expertos y conseguir un hábito de vida saludable que se extienda en el tiempo lo máximo posible.

Para comenzar hay que conseguir la implicación total del profesorado, puesto que es en el entorno escolar donde podemos llevar un mayor control del plan. Para ello debemos contar principalmente con toda la comunidad educativa (profesores, padres y alumnos) y posteriormente con las instituciones responsables (ayuntamiento, asociaciones...). Todo ello servirá para organizar propuestas sobre la actividad física fuera de la escuela.

Uno de los puntos más importantes a tener en cuenta para la realización de dichos planteamientos es el contexto en el que nos encontramos, ya sea: cultural, socioeconómico, geográfico, etc. Esto nos hará conocedores de los distintos estilos de vida y los diferentes condicionantes a la hora de realizar propuestas. En este caso será el contexto de 1º- 6º de primaria del C.E.I.P. Pablo Sáenz de Frómista (Palencia). Utilizaremos la encuesta anterior para ello.

Una vez ya recabada la información y conseguida la máxima implicación posible de toda la comunidad educativa, llevaremos a cabo varias actividades para crear un entorno que fomente y apoye la actividad física tanto dentro como fuera del centro escolar. Al combinar estrategias dentro de la escuela y en colaboración con la comunidad, se puede promover un estilo de vida activo y saludable para los estudiantes.

Recopilados todos los datos vamos a proceder a la realización del mismo utilizando la estructura que proponía EUROINNOVA, con algún apartado de los que expone el plan del CEIP San Cristóbal de Aledo (Murcia) adelantado como ejemplo en el marco teórico:

## **Plan de Fomento de la Actividad Física**

### **Introducción**

En la realización del Prácticum II en el CEIP Pablo Sáenz de Frómista (Palencia), he observado un problema muy importante entre el alumnado que es la falta de actividad física. Para contrastarle se han analizado los resultados obtenidos en una encuesta dirigida a esa problemática detectada. Y como solución se intentará poner en práctica este plan de fomento.

### **Coordinador de la actividad y principales participantes (Contexto)**

El coordinador de este plan será el profesor de educación física junto con la directora del centro. Los principales participantes serán los alumnos de 3º a 6º de primaria del CEIP Pablo Sáenz de Frómista (Palencia), con la colaboración de las familias.

### **Objetivos**

1. Aumentar la actividad física diaria del alumnado.
2. Concienciar de los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física.
3. Descubrir nuevas actividades que motiven su práctica para reducir el sedentarismo.
4. Trabajar en conjunto con organizaciones u empresas que impulsen el fomento a la actividad física.
5. Realizar un seguimiento y evolución de los resultados para medir su efectividad.
6. Fomentar la actividad física en entornos cotidianos como la escuela, el parque, etc.
7. Incorporar la “Gamificación” como fomento a la práctica de actividad física.

## Motivos de la actividad (Ámbitos)

### Dentro del centro escolar:

1. En el ámbito de la **programación de la educación física**, encontramos algunas actividades obsoletas o poco motivadoras para el fomento de la actividad física.
2. En el ámbito de **escuela activa**, los alumnos a primera hora de la mañana se concentran mejor, pero poco a poco el cansancio de las clases pasivas va haciendo mella, ya que, al estar el cuerpo en estado de reposo, la mente responde de igual manera, provocando una falta de atención.
3. En el ámbito de los **espacios de juego y recreos activos**, el centro cuenta con infraestructuras escasas y anticuadas para la realización de las actividades, existiendo al mismo tiempo una zona en la parte posterior con innumerables peligros como cristales, placas solares, camión antiguo de bomberos, etc.
4. En el ámbito de **concienciación** se ha observado que las familias y profesores no consiguen por sí mismos hacer entender a los alumnos los beneficios que tiene la actividad física, así como los perjuicios que supone el sedentarismo.

### Fuera del centro escolar:

1. En el ámbito de los **talleres o actividades extraescolares** existen carencias en cuanto a las ofertas relacionadas con la actividad física, condicionadas quizás por la procedencia (diversos pueblos de la comarca) de la mayoría del alumnado.
2. En el **ámbito familiar** es insuficiente la participación de su entorno con los alumnos en la realización de la actividad física.
3. En el **ámbito tecnológico** nos encontramos con un excesivo uso de las tecnologías de manera sedentaria y poca utilización de aplicaciones, plataformas, videojuegos, etc. que mejoren la actividad física.

## Propósito de las actividades (Medidas)

### Dentro del centro escolar

1. Como **medida para subsanar el problema de la programación** quisiera reforzar el programa de educación física ya existente, aumentando el tiempo dedicado a actividades diversas y motivadoras como, por ejemplo: deportes tradicionales (muchos de los alumnos no han oído hablar de ciertos juegos y pueden resultarles interesantes); proponer más salidas interactiva a La Roca (parque temático para la práctica de deportes de aventura en Palencia) donde los alumnos realizarán actividades en las que no participan habitualmente; juegos cooperativos, mejorando así la realización de actividad física en sociedad y la participación en grupo; ejercicios y actividades para mejorar las capacidades físicas básicas (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad), consiguiendo una buena forma física para poder realizar satisfactoriamente las actividades que se propongan.
2. Como **medida para fomentar la escuela activa**, incorporaremos intervalos de actividad física durante el horario escolar regular. Se establecerán pausas activas entre clase y clase, donde los alumnos participarán en ejercicios cortos o estiramientos, facilitados en forma de ficha por el profesor de educación física (Anexo II), para mantenerse activos y energizados durante la mañana, puesto que los estiramientos son una forma muy efectiva de combatir la fatiga. Además, se podrán realizar cambios de clase activos en los que los alumnos que hayan de permanecer en la misma aula realizarán un recorrido de ida y vuelta en silencio y ordenado por el pasillo hasta llegar de nuevo a la misma, logrando la reactivación al mismo tiempo de la circulación sanguínea.

3. Como **medida para mejorar los espacios activos del centro** es necesario que la directora eleve una petición para acondicionar dichas zonas al Ayuntamiento de Frómista como propietario del edificio en el que se alberga el colegio. La solicitud ha de tramitarse a través del Consejo Escolar (órgano colegiado en el que se hallan representados todos los colectivos, padres/madres, equipo directivo, profesores, alumnos y un representante municipal). Entre otras mejoras a proponer se ha observado la necesidad de reforzar el anclaje de las porterías de fútbol, la rehabilitación del parque infantil que se encuentra dentro del recinto, reparación de la bolera para llevar a cabo algunos de los juegos populares, construir sotechados en algunas zonas del patio para resguardarse de las inclemencias del tiempo, impedir el acceso a la zona trasera del centro o acondicionarla para su uso.
  
4. Como **medida para en el ámbito de la concienciación**, puesto que durante mi estancia en el centro he podido observar que los alumnos prestan más atención a las explicaciones cuando vienen de una persona que no pertenece a su círculo habitual, se propondrán campañas sobre la importancia de la actividad física y sus beneficios para la salud. Para ello solicitaremos a través de la Inspección Educativa de la Dirección Provincial de Educación de Palencia la colaboración durante el horario lectivo de diversas asociaciones y entidades (Grupo Fundación San Cebrián para favorecer la inclusión de personas con discapacidad intelectual, Cruz Roja, personal sanitario adscrito al Centro de Salud de Frómista...) que impartirán charlas informativas, talleres interactivos y actividades lúdicas que destaquen los efectos positivos de la actividad física en la salud tanto del cuerpo como de la mente.

## Fuera del centro escolar

1. Como **medida para la problemática con los talleres o actividades extraescolares** se intentará establecer programas extracurriculares deportivos o recreativos que se lleven a cabo fuera del horario escolar. Estos programas pueden estar organizados por el propio centro como una mayor oferta de talleres relacionados con la actividad física, o solicitar la colaboración de instituciones provinciales, clubes deportivos, empresas o gimnasios, con el fin de que los alumnos tengan mayor facilidad para poder disfrutar de esas ventajas, además de motivarles a conocer deportes o actividades nuevas. Una de las empresas con más experiencia en el sector, cuya trayectoria profesional he podido comprobar por mí mismo en el Grado de Técnico Superior de Actividades Físicas y Deportivas es Linum Berco con la que se podría contar para realizar un gran número de actividades al aire libre ya que los resultados de la encuesta realizada nos indican que la mayoría de los alumnos prefieren esa forma de practicar actividad física. Para poder llevar a cabo estas actividades en colaboración, deberíamos consultar los presupuestos de la Diputación de Palencia y comprobar que cumplimos los requisitos para solicitar la financiación de las mismas.
2. Como **medida para mejorar en la realización de actividad física en el ámbito familiar**, propondremos organizar desafíos o competencias de actividad física que involucren a los estudiantes y sus familias. Algunos de ellos pueden ser una caminata o carrera, ya que en los resultados de la encuesta hemos observado el gusto de los alumnos por correr y andar en bicicleta. Por ejemplo, se podrían proponer: carreras solidarias o paseos en bicicleta por el Canal de Castilla aprovechando su proximidad; competiciones de juegos populares entre alumnos o entre los propios familiares, favoreciendo la competencia sana entre los mismos; etc. Todo ello se anunciaría mediante folletos y carteles publicitarios situados en la entrada del centro, y podría llevarse a cabo un sábado al mes en horario de mañana pero siempre atendiendo previamente a la disponibilidad horaria de las familias y el profesor de educación física.

3. Como **medida para el ámbito del uso de las nuevas tecnologías** proporcionaremos recursos e información a los estudiantes y su entorno sobre cómo incorporar mediante el uso de las nuevas tecnologías, la actividad física en su vida diaria. Esto puede incluir la recomendación de aplicaciones que fomenten el ejercicio aeróbico que es el más indicado para mejorar la condición física y el que menos llevan a cabo los alumnos del centro, como puede ser Pokémon GO (*Anexo I*), una APP muy famosa que trabaja mediante la Gamificación. Los niños realizarán actividad física aeróbica mientras se divierten para conseguir a sus Pokémon® favoritos; libros de orientación hacia la práctica de la actividad física como algunos de mi bibliografía; tutoriales en YouTube de cómo realizar ciertas actividades o rutinas.

### **Recursos y materiales**

Materiales: Aparatos con conexión a internet (tabletas o teléfonos móviles), bicicletas, ropa de deporte, calzado apropiado, folios, impresora.

Recursos: Disposición de aulas o espacios específicos, participación de la mayoría de la comunidad educativa del centro, aprobación de medidas de los organismos correspondientes, participación de las empresas u organizaciones paralelas al centro.

### **Cronograma**

#### **Dentro del centro**

- **Medida 1:** Se realizará desde el inicio del curso académico hasta el final del mismo en las horas de educación física.
- **Medida 2:** Se realizará a diario desde el inicio del curso académico hasta el final del mismo.
- **Medida 3:** Se realizará a principio del curso académico.
- **Medida 4:** Se acordarán las fechas con las asociaciones y con el equipo docente.

### **Fuera del centro**

- Medida 1: Se realizará desde el inicio del curso académico hasta el final del mismo.
- **Medida 2:** un sábado por la mañana al mes acordado entre padres y profesor de educación física. Si no se pudiera realizar en los meses de invierno, se recuperaría cuando las inclemencias meteorológicas mejoren, hasta un máximo de dos sábados al mes.
- **Medida 3:** Se realizará desde el inicio del curso académico hasta el final del mismo.

### **Seguimiento y evaluación**

Las premisas a seguir en la evaluación se determinarán a través de una encuesta mensual a los alumnos preguntándoles acerca de sus actividades extraescolares, en que han empleado su tiempo libre etc. Por otro lado, se les enviará la encuesta las familias para que puedan contestarlo de manera online y contrastar respuestas. Una vez realizado esto mediante el método de observación valoraremos el impacto del PFAF dentro del centro.

Tras analizar los resultados obtenidos, se seleccionaran las respuestas mayoritarias y se analizaran en la tabla de criterios, dependiendo de los resultados obtenidos se tomarán diferentes decisiones, en el caso que la mayoría de las respuestas se aproximen a “muy satisfactorio” se continuará con el planteamiento actual, en caso de que la mayoría se acercara a “no satisfactorio”, se debería buscar el por qué, en qué ámbito ocurre y buscar una solución adecuada y en el caso de ser “satisfactorio”, se investigará la manera de aumentar ese valor positivamente.

A continuación, se expone la tabla en la que se valorará si se cumplen los objetivos o no:

	<b>No satisfactorio</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Muy satisfactorio</b>
¿Se ha conseguido aumentar la actividad física del alumnado?	Realizan la misma actividad física que antes.	Dedican 1-2h más a la semana que lo que dedicaban antes.	Dedican más de 2h del tiempo que dedicaban antes.
¿Los estudiantes han conseguido ver algún beneficio obtenido por el aumento de actividad física?	No son conscientes de conseguir ningún beneficio.	Ven algún beneficio, pero no le dan importancia.	Ven algún beneficio y le dan importancia.
¿Los alumnos han adquirido interés por actividades nuevas?	No han adquirido interés.	Han adquirido interés, pero no las practican.	Han adquirido interés y han empezado a practicarlas.
¿Se ha reducido el tiempo de sedentarismo de los alumnos?	No se ha reducido.	Se ha reducido algunos días.	Se ha reducido considerablemente a diario.
¿Realizan más actividad física, que anteriormente en el entorno familiar?	Realizan la misma actividad física.	Ha aumentado esporádicamente.	Ha aumentado semanalmente.
¿Ha incrementado el uso de las nuevas tecnologías o aplicaciones que incitan o ayudan a realizar actividad física?	No ha incrementado el uso de las nuevas tecnologías.	Han utilizado alguna nueva tecnología.	Han utilizado nuevas tecnologías y alguna hace un uso diario de ella.

¿Se ha conseguido una máxima participación de la comunidad educativa del centro?	Se ha conseguido una participación minoritaria.	Se ha conseguido una participación mayoritaria.	Se ha conseguido una participación total.
¿Se ha conseguido la participación con las organizaciones o empresas externas?	Se ha conseguido una participación minoritaria.	Se ha conseguido una participación mayoritaria.	Se ha conseguido una participación total.
¿Han resultado interesantes y útiles las aportaciones de las organizaciones o empresas externas?	No les ha resultado interesante ni útil.	A los alumnos les han resultado interesantes, pero no han aprendido cosas nuevas.	A los alumnos les ha resultado interesante además de aprender cosas nuevas.
¿Han disfrutado los participantes del proceso?	No han disfrutado.	Han disfrutado esporádicamente.	Han disfrutado mayoritariamente.

## 4 CONCLUSIONES

Son varias las conclusiones a las que he podido llegar después de desarrollar este proyecto.

La primera de ellas es que con un buen Plan de Fomento a la Actividad Física y con la colaboración de toda la comunidad educativa se puede conseguir que los alumnos mejoren en la cantidad y calidad de la actividad física que realizan. Creo que es un tema al que la sociedad no le da la importancia que tiene y sobre todo a los beneficios que conlleva su práctica.

Otra conclusión que me ha llamado significativamente la atención ha sido que en esta generación en la que vivimos llamada de “nuevas tecnologías” ha afectado directamente en la vida de los niños. Hoy en día se pasan horas y horas jugando a las videoconsolas y no dedican tiempo a hacer actividad física, pero lo que creo que es realmente importante, es que las familias no dan importancia al problema tan grave que todo esto acarrea, ya no solo por el sedentarismo nocivo que se crea, sino también problemas asociados a la salud mental como irritabilidad, estrés, TDAH, problemas de sueño etc.

Pero no todo en las nuevas tecnologías es negativo, uno de los detalles que más me ha sorprendido realizando esta investigación son sus aportaciones positivas hacia el fomento de la actividad física a la hora de investigar y practicar lúdicamente. Hasta hoy, yo consideraba que las nuevas tecnologías solamente se enfrentaban directamente a la realización de actividad física en cuanto a ocupación de tiempo se refiere.

También cabe considerar que estamos ante un problema de baja actividad física y alto estrés de actividades de refuerzo cognitivo incluso en un entorno rural como Frómista, con una población de 750 habitantes. Esto nos hace pensar que no solo existe una vida estresante en un adulto que resida en New York, sino que en un centro rural como el CEIP Pablo Sáez de Frómista también podemos encontrar alumnos con esa problemática.

Otra de las conclusiones que he podido sacar es que, a pesar de considerarla una tarea laboriosa, fomentar la práctica de la actividad física fuera de la escuela no es misión imposible. Sabemos que influyen múltiples factores, como la cultura, la situación socioeconómica familiar y del entorno, las instalaciones y materiales de los que

dispongamos, la carga de responsabilidades a las que se somete al alumno... pero podemos llegar a cumplir nuestros objetivos logrando una buena administración de la actividad física en nuestro “tiempo libre”. Ya que nuestra distribución de tiempo a lo largo del día hemos visto que puede ser muy escasa tanto dentro como fuera de la escuela.

Para concluir creo que este plan se amolda perfectamente al contexto con el que nos encontramos y se podría llegar a llevar a la práctica en la actualidad consiguiendo unos resultados muy positivos.

## 5 BIBLIOGRAFÍA

¿Qué es la actividad física? | NHLBI, NIH. (2022, 24 marzo). NHLBI, NIH.

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

*Actividad física.* (s. f.). Portal de Salud de la Junta de Castilla y León.

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/estilos-vida-saludable/actividad-fisica>

*Actividad física escolar.* (s. f.). Portal de Salud de la Junta de Castilla y León.

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/estilos-vida-saludable/actividad-fisica/actividad-fisica-escolar>

*Actividad física.* (s. f.-b). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Administrador. (2022, 4 marzo). *Ansiedad y ejercicio físico - Clínica de la Ansiedad.*

Clínica de la Ansiedad. <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/ansiedad-y-ejercicio-fisico/#:~:text=La%20pr%C3%A1ctica%20de%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20produce%20a%20largo%20plazo%20un,%C3%A1nimo%20y%20a%20reducir%20la%20ansiedad.>

Bagnara, I. C., & Pacheco García, C. I. A. (2011). El desarrollo tecnológico en las

actividades físicas y el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 159.*

<https://www.efdeportes.com/efd159/el-desarrollo-tecnologico-en-el-deporte.htm>

*Beneficios de hacer ejercicio en la salud física y mental – Bupa. (2019).*

<https://www.bupalud.com/salud/beneficios->

[ejercicio#:~:text=El%20ejercicio%20regular%20ayuda%20a,bienestar%20si%20eres%20f%C3%ADsicamente%20activo.](#)

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports (Washington, D.C.: 1974), 100(2), 126–131.*

Consejo COLEF. (2021, 18 enero). *Necesarias al menos 3 horas de Educación Física a*

*la semana, según la ciencia. consejo-colef. [https://www.consejo-](https://www.consejo-colef.es/post/3horas-ef-)*

[colef.es/post/3horas-ef-](https://www.consejo-colef.es/post/3horas-ef-)

[ciencia#:~:text=Necesarias%20al%20menos%203%20horas,la%20semana%20%20seg%C3%BAAn%20la%20ciencia](#)

De Sanidad Y Bienestar Social, C. Y. L. J. C. (1991). *Educación para la salud en la escuela: libro del profesor.*

De Sanidad Y Bienestar Social, C. Y. L. C. (2004). *Actividad física y salud: educación primaria.*

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. *Boletín Oficial de Castilla y León, 190, de 30 de septiembre de 2022.*

<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

Devís Devís, J. (s. f.). *La Educación Física y la Salud en la Escuela: Formas de Desarrollo (Extra)curricular.* Universitat de València.

<https://www.magister.es/grado/materiales5/Grado%20Semi%20Presencial/1%C>

2%AA%20Sesi%C3%B3n/Menciones/Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica/  
Nutrici%C3%B3n/TEma%202/Educacionfisica\_salud.pdf

*Directorio de la Universidad de Granada* >. (s. f.).

[https://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/\\*/show/cc3ff5670ceb30f359bc31452089ee8b](https://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/*/show/cc3ff5670ceb30f359bc31452089ee8b)

*Estilos de vida saludable - ¿Qué es el sedentarismo?* (s. f.).

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>

*Estilos de vida saludable - Recomendaciones generales de reducción de sedentarismo y tiempo de pantalla en menores de 5 a 17 años.* (s. f.).

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/recomendaciones/de5a17/home.htm>

*Estilos de vida saludables - Qué es la actividad física.* (s. f.-b).

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Euroinnova Formación. (2022). Acondicionamiento físico en la sala de entrenamiento polivalente. Euroinnova Business School.

<https://www.euroinnova.edu.es/blog/que-es-un-plan-de-actividades#:~:text=la%20debida%20diligencia!->

,Hablemos%20de%20qu%C3%A9%20es%20un%20plan%20de%20actividades%20f%C3%ADsicas,los%20segmentos%20de%20la%20poblaci%C3%B3n.

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita.*

[https://www.ine.es/ss/Satellite?param1=PYSDetalleFichaIndicador&c=INESeccion\\_C&m3=1259947308577&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&cid=1259944495973&L=0](https://www.ine.es/ss/Satellite?param1=PYSDetalleFichaIndicador&c=INESeccion_C&m3=1259947308577&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&cid=1259944495973&L=0)

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.-b). *Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita.*

[https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259944495973&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&m1=PYSDetalleFichaIndicador&m3=1259937499084#:~:text=Respecto%20al%20sedentarismo%2C%20a%20nivel,sedentaria%20en%20su%20tiempo%20libre.](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259944495973&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&m1=PYSDetalleFichaIndicador&m3=1259937499084#:~:text=Respecto%20al%20sedentarismo%2C%20a%20nivel,sedentaria%20en%20su%20tiempo%20libre.)

*La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños.* (s. f.). HealthyChildren.org.

[https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx?\\_gl=1\\*z9xuvt\\*\\_ga\\*MTMxNTIzNTA0Ni4xNjg3MTc2OTYx\\*\\_ga\\_FD9D3XZVQQ\\*MTY4NzE3Njk2MC4xLjEuMTY4NzE3ODQ2Ni4wLjAuMA..&\\_ga=2.76256605.915199377.1687176961-1315235046.1687176961](https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx?_gl=1*z9xuvt*_ga*MTMxNTIzNTA0Ni4xNjg3MTc2OTYx*_ga_FD9D3XZVQQ*MTY4NzE3Njk2MC4xLjEuMTY4NzE3ODQ2Ni4wLjAuMA..&_ga=2.76256605.915199377.1687176961-1315235046.1687176961)

*La práctica deportiva aumenta un 6,1% en los últimos cinco años.* (s. f.). CSD -

Consejo Superior de Deportes. <https://www.csd.gob.es/es/la-practica-deportiva-aumenta-un-61-en-los-ultimos-cinco-anos>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Muñoz Hoyos, A. (2006, 3 octubre). *El exceso de actividades extraescolares puede provocar ansiedad y estrés infantil - Canal UGR*. Canal UGR.

<https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/noticias-ciencias-ugr/ciencia-y-tecnologia-de-la-salud/el-exceso-de-actividades-extraescolares-puede-provocar-ansiedad-y-estres-infantil/>

National Library of Medicine. (s. f.-a). *Ansiedad*.

<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.>

National Library of Medicine. (s. f.). *Estrés*. <https://medlineplus.gov/spanish/stress.html>

Paredes Ortiz, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural* [Tesis de doctorado]. Universidad de Alicante.

Pérez Muñoz, S. (2015). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 193.

<https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Plan del Fomento de la Actividad Física y el Deporte: Anexo II. (s. f.). *Murciaeduca.es*.

[https://www.murciaeduca.es/cpsancristobal/sitio/upload/10plan\\_actividad\\_fisica\\_y\\_deporte1718.pdf](https://www.murciaeduca.es/cpsancristobal/sitio/upload/10plan_actividad_fisica_y_deporte1718.pdf)

Psicología del deporte: ¿qué relación tiene la actividad física con el desarrollo personal?

(2019). *Instituto DYN*. <https://institutodyn.com/psicologia-del-deporte/>

Real Academia Española. (s.f.). Deporte. En *Diccionario de la lengua española*.

Recuperado el 19 de junio, 2023, de <https://dle.rae.es/deporte>

Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2019).

Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual.

*Lecturas: Educación Física y Deportes*, 138.

<https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Sánchez, P. T. (2001). *Actividad física, condición física y salud*.

Sanitas. (s. f.). *La actividad física*. Sanitas.

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/consejos-actividad-fisica/que-es-la-actividad-fisica.html>

Tercedor, P., & Conde, M. A. (2016). La actividad física, la educación física y la

condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y

cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. *Arch Med Deporte - Facultad de*

*Ciencias del Deporte. Universidad de Granada, 100-109.*

[http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166\\_rev02.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166_rev02.pdf)

Veiga Núñez, O. L., & Martínez Gómez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los Centros de Educación Primaria*. Ministerio de Educación.

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores\\_escuela\\_activa.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf)

World Health Organization: WHO. (2022). Actividad física. *www.who.int*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## 6 ANEXOS

### Anexo I

Imágenes del juego Pokémon GO.



*Fuente: Captura de Internet*



*Fuente: Captura de Internet*

## Anexo II

### Tabla de estiramientos

ESTIRAMIENTOS ENTRE CLASES			
	5"- 5"		10"
	5"- 5"		5"- 5"
	10"		5"- 5"
	5"- 5"		10"

