



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

*PROMOVER LA PASIÓN POR LA ACTIVIDAD FÍSICA
Estrategias para despertar el interés de los estudiantes
más allá del entorno escolar*

Autora: María Andrés Martín

**Tutor académico: Juan
Carlos Manrique**



**Facultad de Educación
de Segovia**

RESUMEN

Este trabajo de Fin de Grado se centra en reflexionar acerca de la importancia de fomentar la actividad física en los niños y las niñas, destacando la preocupación generada por su falta de ejercicio y el tiempo que pasan delante de las pantallas y la necesidad de promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas. Se incide en el papel fundamental y crucial que tiene el profesorado en motivar a los y las estudiantes para realizar actividad física más allá del entorno escolar. En dicha propuesta se incluye un análisis teórico sobre la importancia de la salud, la importancia del área de Educación Física en los centros educativos, el impacto del sedentarismo en edades tempranas y estrategias para fomentar la actividad física fuera del colegio. Para ello se plantea una propuesta en un centro educativo de la Comunidad de Madrid donde se evalúan los resultados seguido de unas conclusiones con el fin de mejorar las futuras intervenciones. Esta propuesta ha fomentado el aumento de la actividad física en el alumnado de 6º de primaria del CEIP Virgen de la Paz a través de la colaboración del alumnado y sus familias en la promoción de los hábitos de vida saludable. Mejoró no solo el rendimiento físico, sino las relaciones sociales con los iguales y los adultos, el trabajo cooperativo, la comunicación y la resolución de conflictos. Esta propuesta subraya la importancia del centro como promoción de la actividad física y el estilo de vida saludable en los niños y las niñas.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física, Salud, Motivación, Sedentarismo, TIC y Medios

ABSTRACT

Bachelor's Thesis focused on the importance of promoting physical activity in children, highlighting the concern generated by their lack of exercise and the time they spend in front of screens and the need to promote healthy lifestyle habits from an early age. Emphasis is placed on the fundamental and crucial role of teachers in motivating students to engage in physical activity beyond the school environment. This proposal includes a theoretical analysis on the importance of health, the importance of the area of Physical Education in schools, the impact of a sedentary lifestyle at an early age and strategies to promote physical activity outside of school. To this end, a proposal is presented in an educational center in the Community of Madrid where the results are evaluated, followed by conclusions in order to improve future interventions. This proposal has encouraged the increase of physical activity in

the 6th grade students of the CEIP Virgen de la Paz through the collaboration of students and their families in the promotion of healthy lifestyle habits. It improved not only physical performance, but also social relationships with peers and adults, cooperative work, communication and conflict resolution. This proposal underlines the importance of the center as a promotion of physical activity and a healthy lifestyle in children.

KEY WORD: Physical Activity, Health, Motivation, Sedentary Lifestyle, Technology and Media

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.Introducción	7
2.Justificación del tema elegido	8
3.Objetivos	9
4.Competencias.....	10
5.Marco teórico.....	10
Actividad física y salud en el ámbito escolar.....	10
¿Qué se entiende por salud?.....	10
La salud en el currículum de Educación Primaria y la importancia del área de Educación Física	12
¿Cuál es la responsabilidad de la familia y la escuela en la creación de hábitos saludables?	16
La actividad física como recurso imprescindible para crear hábitos saludables en la población.	
Influencia del área de Educación Física	17
La vida sedentaria en el alumnado.....	18
¿Cómo afectan las redes sociales y el ocio virtual en el sedentarismo de los niños?	18
Importancia de trabajar la cooperación en el aula de Educación Primaria	19
Clases ordinarias, descansos activos, recreos activos y desplazamientos al centro	20
Propuesta para promover la actividad física fuera del centro.....	21
a. Objetivos de etapa	21
b. Competencias clave	22
c. Objetivos didácticos	23
d. Planteamiento inicial	24
a. Responsabilidades de los alumnos	27
b. Recursos humanos, espaciales y temporales	28
c. Evaluación de la propuesta didáctica.....	29
e. Resultados de la propuesta con el alumnado	31
Resultados según la semana y curso	32
Resultados según la clase.....	33
Resultados según la observación de los docentes	34
f. Conclusiones.....	35
g. Prospectiva y líneas de futuro	36
h. Referencias bibliográficas	36
i. Anexos.....	39
Anexo 1. Cartel transportes activos expuestos en el colegio y página web del centro.	39
Anexo 2. Infograma retos semanales colgados en el centro y en la página web del colegio.	40
Anexo 3. Carteles expuestos en el aula de 6ªA y en el aula de 6ªB.	41
Anexo 4. Carteles expuestos en clase.....	43

Anexo 5. Ejemplos infogramas alumnado.....	44
Anexo 6. Ejemplos autoevaluación alumnado	46
Anexo 7. Observación y evaluación por parte del personal docente	48
Anexo 8. Imágenes de los resultados	50

1.Introducción

La actividad física juega un papel fundamental en los niños. Es un tema cuestionado en la actualidad, ya que en ocasiones las familias y los docentes muestran una gran preocupación por la poca actividad física que realizan los niños y niñas en edades tempranas. Desde la actividad física se pretende despertar el interés del alumnado no solo por la actividad física y la vida no sedentaria, sino por la adquisición de unos hábitos de vida saludable. En muchas ocasiones, para muchos niños, el único contacto que tienen con el deporte es el que realizan en las sesiones de Educación Física, por ello los docentes tienen un papel fundamental en fomentar que el alumnado esté motivado y quiera realizar ejercicio fuera del horario lectivo.

La actividad física tiene una estrecha relación con el desarrollo integral de los niños y niñas, por ello es un tema muy relevante en nuestra sociedad. El compromiso por parte de los docentes va más allá de transmitir conceptos teóricos y prácticos en el área de Educación Física, sino que los docentes deben guiar al alumnado hacia una vida saludable donde el deporte y la motricidad tengan un papel protagonista en su día a día. De esta manera no solo se beneficia el estafo físico y la salud de las personas, sino el bienestar emocional de las personas.

A través de esta propuesta no solo se pretende tener un efecto positivo en las personas de manera individual sino de manera conjunta en la comunidad escolar, construyendo así una sociedad más activa, saludable y motivada.

En este trabajo nos encontramos con la justificación del tema elegido para el desarrollo de esta propuesta, desatacando porqué se ha elegido dicho tema y que recoge el Currículo de Primaria en relación con esto.

Después está el marco teórico donde se recogen aspectos relacionados con la salud, como su definición, su relación con la actividad física, el tiempo que pasan los niños delante de las pantallas y cómo esto afecta a su vida poco activa, la importancia de orientar al alumnado desde el área de Educación Física a tener una vida saludable, el papel fundamental que tienen las familias y los docentes en promover en los niños una vida saludable y activa.

A continuación, se recoge una propuesta en relación con estrategias que fomenten el interés por la actividad física fuera del centro educativo. Esta propuesta relacionada con promover la pasión por la actividad física se ha realizado en el colegio público Virgen de la Paz, en la

Comunidad de Madrid. Se han desarrollado estrategias para despertar el interés de los estudiantes más allá del entorno escolar. Se realizó posteriormente una evaluación para concluir los resultados tras la puesta en práctica a través de una serie de instrumentos de evaluación.

Finalmente se mencionan unas conclusiones tras el desarrollo de la propuesta en base a los objetivos marcados al principio de su desarrollo, con el fin de mejorar aquellas carencias necesarias para prácticas futuras.

2. Justificación del tema elegido

He elegido este tema para el desarrollo de mi TFG en relación con promover la pasión por la actividad física porque considero que es fundamental trabajarlo en el centro educativo y tras la observación de los niños durante la estancia en el colegio realizando el prácticum considero que cada vez hay un porcentaje mayor de sedentarismo en edades muy tempranas.

Así bien, considero que la actividad física tiene una serie de razones clave para fomentar en el alumnado un estilo de vida saludable, las cuales se deben tener en cuenta. La actividad física no solo regula nuestro estado físico, sino también el mental. Fomentar la actividad física desde la infancia beneficia en la adquisición de hábitos de vida saludable, así como favorece a su futuro y reduce las enfermedades crónicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) recoge datos alarmantes sobre la obesidad infantil, como son que un 17% de los niños de 2 a 14 años tienen sobrepeso u obesidad, siendo el porcentaje mayor en los varones. Ante esta preocupante realidad, es fundamental destacar la importancia de la actividad física. No solo está relacionada con salud y bienestar, sino que puede mejorar el rendimiento académico del alumnado, ya que se han realizado numerosos estudios que demuestran que los niños tras realizar las sesiones de educación física están más concertados, motivados y mejora su atención. Un estudio realizado en la Universidad de Illinois demostró que los niños que practican de manera regular EF tienen una mayor concentración y atención en el aula (Hilman et al., 2014). Demostrando que los niños después de realizar actividad física tienen mejores capacidades cognitivas y muestran una mayor motivación.

Otro motivo por el que he elegido este tema es para prevenir en los niños y niñas el sedentarismo, ya que considero que la era digital en la que vivimos está afectando de manera

negativa a la vida sedentaria de los niños desde muy pequeños, donde prefieren pasar tiempo delante de las pantallas que disfrutando del parque o del tiempo libre con amigos. Por ello estimo que el centro es un entorno donde se puede favorecer un estilo de vida activo y no sedentario, ya que a medida que vayan creciendo será mucho más complejo reparar el sedentarismo, ya que tenemos una labor muy importante. Debemos destacar que los niños pasan gran parte del día en el colegio, por lo que en muchas ocasiones pasan más tiempo con los docentes que con sus familias, por ello somos su referente.

Es importante aprovechar cualquier momento del día para motivar al alumnado hacia una vida saludable, ya sea en los recreos, el camino de ida al colegio y la vuelta a casa, por las tardes, el fin de semana, etc. si los niños disfrutan del tiempo invertido en la actividad física estarán motivados y será más sencillo que el deporte perdure a largo plazo en sus vidas.

De esta manera no solo llevarán una vida más saludable tanto física como emocionalmente, sino que podrán relacionarse con los iguales, familiares u otras personas. Ya que otra de las características de la actividad física es que es un buen momento para fomentar la habilidad de las relaciones sociales.

Por estas causas que se desarrollarán en el marco teórico, mi objetivo es utilizar las horas no lectivas para fomentar en niños rutinas saludables, desde la diversión, constancia y motivación.

3.Objetivos

Para desarrollar este TFG se marcarán objetivos destinados a la investigación sobre el tema elegido, el diseño de las actividades con lo que conlleva (recursos, temporalización, evaluación, etc.) y otro objetivo para analizar los resultados obtenidos.

- Investigar y conocer sobre la importancia de la actividad física en el entorno escolar para promover una vida saludable.
- Diseñar y realizar actividades durante tres semanas que fomenten la actividad física fuera del horario lectivo.
- Analizar y extraer conclusiones tras la realización de la puesta en práctica, para así poder llevarlo a la práctica en un futuro.

4. Competencias

Para poder desarrollar esta propuesta se debe tener en cuenta en todo momento el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Así pues, tras revisar y analizar el Real Decreto, sería conveniente marcar una serie de competencias docentes que se deben cumplir para el desarrollo del proyecto:

- Conocer, analizar y extraer lo más relevante del currículo de Educación Primaria en relación con los contenidos, los criterios de evaluación y poder realizar una estructura de enseñanza coherente al alumnado.
- Planificar, diseñar y evaluar finalmente el proceso de aprendizaje del alumnado e individual tras el desarrollo de la propuesta planteada.
- Reflexionar sobre la práctica docente para así mejorar de cara al futuro en el aula.
- Tener una comprensión sólida sobre los conocimientos de la Educación Física y la salud para adecuarse a la edad, etapa de desarrollo, necesidades e intereses del alumnado. Para así desarrollar una programación integral y coherente.
- Llevar a cabo una comunicación afectiva con el alumnado para motivarlos y guiarlos en el desarrollo del programa, así como con relación a las familias y entorno.
- Evaluar el impacto que tiene la actividad física en los niños en relación con su bienestar físico y emocional.

5. Marco teórico

Actividad física y salud en el ámbito escolar

¿Qué se entiende por salud?

La Real Academia Española (RAE) (2024) define la salud como condición física y psíquica en que se encuentre un organismo en un momento determinado. Pero debemos ser conscientes de que dicho concepto es cambiante y que a lo largo de la historia se ha ido teniendo una visión diferente de la salud. La idea que tenemos de la salud se ve influenciada por el momento histórico en el que nos encontramos, ya que no se trata de un concepto único y universal al igual que no lo es el de enfermedad. Ambos son cambiantes y dependen no solo de las personas sino del contexto donde se conceptualizan. La idea de salud se tiene que ver con la calidad de vida, por eso no es igual que el de hace 50 años ni será el mismo al de dentro de 50

años. A su vez la salud no solo implica el bienestar de uno mismo, sino también el de alrededor. Como sociedad debemos contribuir a que el resto de las personas puedan favorecerse de los aspectos en relación con nuestra salud, si yo estoy bien contribuyo al resto.

Briceño-León (2000) menciona que la salud es una síntesis de una multiplicidad de procesos y que se relaciona con la política, economía y las relaciones sociales. Salleras-Sanmartí (1985) definía la salud como “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento dentro de los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (p.23). Mientras que Terris (1980) menciona que la salud es “el estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente de ausencia de afecciones o enfermedades” (p.18). Es Blum (2004) quien defiende que es “la capacidad de las personas para adaptarse y responder a los retos y cambios de la vida o para controlarlos” (p.28). Era Sócrates, quien realizó muchas aportaciones a la medicina quien destaca que la salud es un estado de armonía consigo mismo y con el entorno.

La promoción de la actividad física en la salud pública es muy relevante por sus numerosos beneficios. La inactividad física o el sedentarismo no solo afecta al aumento de obesidad infantil, sino que se trata de un riesgo de enfermedades crónicas. Es un tema alarmante y preocupante para los expertos en relación con el tema, y como señala uno de ellos:

Para todos aquéllos que trabajan en la salud pública, el significado de la inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares es mucho más importante que otros factores de riesgo por lo que respecta a nuestra capacidad de poder impactar en la salud de la población (en Monahan, 1987).

Considerando importante hay que destacar esta cita pudiendo reflexionar sobre el pensamiento equivocado que tenemos en muchas ocasiones sobre que llevar una vida sedentaria no es un riesgo para nuestra salud y bienestar, y es Monahan (1987) quien afirma que llevar una vida sedentaria es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Por ello, muchos de estos autores están de acuerdo en incluir en la definición de salud como un factor social cambiante, donde su definición se verá influenciada por la sociedad y la época, dependiente de las personas. El concepto salud es una combinación entre el bienestar físico, mental y social, no solo se trata de tener una buena forma física o nutrición, sino de cuidar la

mente, la autoconfianza y el bienestar emocional para poder desarrollar un papel activo en la vida activa, así como tener unas relaciones sociales que favorezcan a ese bienestar emocional.

La organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), define que “la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también es el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad” (p.1). Su fin es difundir esta definición para que así allá una delimitación homogénea de alcance global. De este modo, la salud engloba bienestar físico, emocional y social, haciendo una relación directa con el Área de Educación Física y las familias quienes deben promover una actividad física a los niños brindándoles la oportunidad no solo de tener una buena salud mental o física sino de favorecer sus relaciones sociales, el conocimiento de su cuerpo, los hábitos de vida saludable, etc. Si los niños y niñas desde los primeros años están acostumbrados a tener unos hábitos de vida saludables es mucho más probable que los mantengan en su vida adulta.

La definición de enfermedad es más comprensible para todo el mundo, ya que la hemos sentido en algún momento, mientras que la de salud es más compleja y abstracta, ya que su idea no común a toda la población, por esto, la salud es tan importante ya que se trata del equilibrio de todos los agentes que intervienen en nuestra vida.

Tener una buena condición física no significa estar sano, esto sorprende a la gente, ya que se concibe que una persona con una buena actividad física tiene buena salud. Es un factor fundamental, pero no el único, no se puede desvincular la actividad física de buenos hábitos de vida saludable como la alimentación, el descanso y la salud mental, entre otras.

Fue en los años 80 cuando surgió la conciencia social sobre la salud con la aparición de los primeros alimentos integrales y bebidas light. Fue el bum de concienciación de la salud y por ello está relacionado con la definición que tenemos hoy en día. Aunque fue posterior la aparición de salud como bienestar físico, psicológico y social, gracias a estudios de medicina y ejercicio físico.

La salud en el currículum de Educación Primaria y la importancia del área de Educación Física

Tras el análisis entre las últimas leyes vigentes educativas y el artículo de Pérez-Pueyo et al. (2022) sobre el nuevo currículum y su relación con el currículum de EF cabe destacar algunos aspectos.

Por primera vez se observan cambios notables en la nueva ley, LOMLOE, en relación con el área de Educación Física, ahora se destaca una conexión evidente entre las diferentes etapas y una continuidad, ya que los elementos curriculares están diseñados para que la evolución sea secuencial al pasar los cursos. Esto es un punto a favor para el área, empieza a dársele su importancia, ya que respecto a la actividad física y la salud es el área que más destaca y en los centros una de las que menos importancia se le da.

El papel que desempeña el área de EF en el currículo es fundamental ya que dicha área tiene un impacto no solo en la salud sino en el desarrollo de los niños y niñas. Campo-Terner (2011) tras un estudio donde analizó el comportamiento de los niños y su desarrollo cognitivo tras realizar actividad física contrastándolo con otros que no la realizaban, demostró que la AF favorece al desarrollo motor y contribuye adecuadamente al desarrollo cognitivo y del lenguaje, favoreciendo su desarrollo integral. Con los años la conciencia por la importancia de la actividad física y la vida saludable y activa ha crecido, pero también la despreocupación por dicha asignatura a la que se le resta importancia en muchas ocasiones.

Aunque se observan cambios notables en el Real Decreto 157/2022, a su vez el área de EF se puede considerar que sigue siendo una asignatura a la que no se le da tanta importancia como puede ser a Matemáticas, Lengua o inglés, ya que analizando el currículo vemos que tiene menos horas lectivas, concretamente solo dos horas semanales. Considerando que la Educación Física es una de las áreas más importantes, y donde se le brinda al alumnado los recursos necesarios para fomentar hábitos de vida saludable y cuidar su cuerpo, ya que este lo acompañará toda la vida. Por ello, el sistema educativo y las instrucciones deben apoyar y dar los recursos necesarios para que en las sesiones de EF se pueda cumplir un estilo de vida activo y saludable.

Desde esta área, ya en edades tempranas, se facilita al alumnado los recursos para crear hábitos de vida saludables, como los alimenticios, ya que son la base de energía y salud física y deben ir relacionados con una dieta equilibrada. Desde la escuela puede fomentarse a través de horarios semanales de almuerzo (traer frutas, lácteos, etc.), de hábitos posturales desde todas las áreas, como, por ejemplo, sentarse bien en la silla o mantener una buena postura al andar. En cuanto a la higiene y el aseo personal en los primeros años, es fundamental crear este hábito con niños y niñas para que perdure a largo plazo evitando infecciones y enfermedades. También cabe destacar el cuidado del propio cuerpo, el autoconcepto y la

autoestima, que son indispensables para el desarrollo de la actividad física. Unos patrones de vida no saludable pueden repercutir a lo largo de toda su vida.

El cuidado personal y los hábitos de higiene mencionados están vinculados estrechamente a los hábitos alimenticios y a la actividad física, debiendo dedicarnos a nuestro cuerpo y cuidado. De esta manera, un estilo de vida saludable puede prevenir enfermedades y problemas de salud a largo plazo, como es la obesidad. Ya desde 1998 la OMS considera que la obesidad es un importante problema en relación con la salud pública en los países desarrollados, aumentando el riesgo de diabetes y las enfermedades cardíacas, provocando una calidad de vida mucho más negativa y afectando al bienestar de los niños. Gutiérrez (2005) defiende que los factores que afectan de manera muy repetida en los hábitos alimenticios de los niños y jóvenes en base a la obesidad están ligados a los hábitos alimentarios y de actividad física, destacando la importancia del papel de las familias en este proceso.

Por ello, gracias a la Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE, 2022), ha habido cambios significativos en el área de EF en el currículo, donde se destaca la importancia de la constancia, el esfuerzo y el proceso del alumnado. Como docentes debemos reflexionar sobre la influencia que tenemos en los niños y niñas y cómo podemos adaptar nuestras actuaciones para asegurarnos de que los discentes adquieran las competencias físicas necesarias.

Así bien, la OMS (2020) recoge que lo idóneo es realizar 3h a la semana de actividad física. Por ello, entre otras muchas cosas, la escuela tiene un papel primordial y fundamental en la concienciación del alumnado sobre la importancia de la salud y evitar que lleven una vida sedentaria donde una buena alimentación y la actividad física no forma parte de sus vidas.

Nicholls (1989) defiende que los niños con una metodología orientada a la tarea la actividad física sí tiene un fin en sí misma, centrándose en el esfuerzo, proceso y atrayendo al alumnado a los desafíos, sin embargo, aquellos estudiantes enfocados al ego pueden obtener un alto esfuerzo social, donde solo les preocupa el resultado y no el aprendizaje. Destacando que nuestro entorno puede ser más probable un clima donde las familias, por ejemplo, fomentan en muchos de sus hijos la competición, esto sucede los fines de semana cuando van con los niños y niñas a jugar el partido de fútbol, voleibol o baloncesto, entre otros. Así bien, como

destaca la LOMLOE y como se ha mencionado anteriormente, surge un cambio, donde se le da importancia desde el área de EF al proceso y no solo a los resultados.

Es necesario reconocer que el ambiente donde se desarrolla el aprendizaje de los niños y niñas es crucial para su desarrollo y la forma en la que el alumnado aborda las tareas y los desafíos. Hay investigaciones que han demostrado que los entornos pueden tener un impacto significativo no solo en el desarrollo de los niños sino en la motivación. Por esta razón, dichos estudios han señalado que: “Los entornos que enfatizan el proceso de aprendizaje, la participación, el dominio de la tarea individualizado y la resolución de problemas, tienden a fomentar la aparición de la orientación hacia criterios de éxito relativos a la tarea” (Duda, 1998, p.23). Considero fundamental destacar esta cita, ya que esa estrechamente relacionado con esto, son diversos autores los que consideran que tiene u gran importancia enfrentar el proceso con el resultado, donde nuestro objetivo es que el aprendizaje del alumnado sea transversal, a largo plazo y que perdure en su vida adulta, es decir, que creen hábitos de vida saludable, donde la actividad física sea la protagonista en sus vidas.

El planteamiento metodológico del alumnado orientado al ego se centra en el desafío, en mejorar únicamente sus habilidades físicas o conocimiento, pudiendo mejorar en estos primeros, en la metodología orientada a la tarea, la implicación, compromiso y motivación de los y niñas. Mientras que aquellos orientados al ego, no se le da ningún tipo de importancia al proceso, solo a los resultados obtenidos.

Es por esto por lo que los docentes especializados en educación física tienen un papel complejo en base a crear un buen ambiente de aula, beneficiando que el aprendizaje del alumnado sea transversal, favoreciendo la retención de conocimientos, su concentración, atención, motivación y a su vez, mejorar su autoestima y una actitud positiva hacia la actividad física.

La Teoría de la Autodeterminación (Self- Determination Theory: SDT) defiende que los alumnos intrínsecamente motivados se implican en la actividad por satisfacción y el placer que le produce la actividad física. Se defiende la importancia de los factores sociales, siendo muy importante el papel del profesorado, que debe motivar a los estudiantes con un estilo de enseñanza que fomente la autonomía, que promueve la buena relación del alumnado. De esta manera se promueve el bienestar de los estudiantes e interés por la actividad física, su cuidado personal y el conocimiento de su cuerpo y necesidades.

¿Cuál es la responsabilidad de la familia y la escuela en la creación de hábitos saludables?

La familia es un agente fundamental en transmitir la actividad física como agente principal en la vida de los niños, si estos sienten motivación e interés por la actividad física querrán llevar una vida activa, con unos hábitos de vida saludable. Si desde que somos niños se nos acostumbra a tener unos hábitos de vida saludable, será mucho más probable que cuando estos niños sean adultos los mantengan y los tengan interiorizados en sus rutinas diarias.

Cabe destacar, aunque se desarrolle más en profundo en las páginas posteriores, que el alumnado pasa gran tiempo delante de las pantallas. Nos encontramos en la era digital donde los niños y niñas en un gran número alarmante prefieren pasar su tiempo libre con los videojuegos y pegados a los dispositivos electrónicos que relacionar su tiempo de ocio con la actividad física. Por ello los docentes y las familias tienen un papel fundamental en provocar interés por el deporte y el ocio fuera de las TIC y los Medios.

Las familias y docentes deben considerar que la vida saludable no solo se relaciona con el deporte o actividad física, sino con los hábitos alimenticios. Estos son la base de energía y salud físico por ello los niños deben de llevar a cabo una dieta equilibrada que proporcione a su cuerpo los nutrientes que necesitan para mantenerse activos en su día a día. El estudio enkid (1998 y 2000), que fue un proyecto epidemiológico realizado en España donde su objetivo era evaluar los hábitos alimenticios de la población infantil y juvenil española, confirma que el 8,2% de los niños y jóvenes va a los centros educativos sin desayunar, siendo el colectivo femenino quien tiene el mayor porcentaje y los mayores de edad. Teniendo en cuenta la importancia de tener una rutina alimentaria, donde hagan las cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) evitando a su vez la comida procesada, la bollería industrial, etc.

La postura también es importante, los niños pasan mucho tiempo sentados en una silla en el colegio y estudiando en casa y en ellos debemos fomentar una buena postura, pues pueden causar problemas de espalda en su vida adulta. La higiene y el aseo también son primordiales, debemos fomentar en los niños y las niñas no solo que sea asen tras realizar ejercicio, sino la importancia de lavarse las manos antes de comer. Una buena higiene es un beneficio para evitar infecciones y enfermedades. Por ello, el cuidado de nuestro propio cuerpo es esencial, y desde el centro y el hogar debemos tener en cuenta que nuestros niños y niñas necesitan aprender e ir adquiriendo estos conocimientos y hábitos de vida saludable. Así, esto también

se verá afectado en su autonomía, autoconcepto y autoestima, ya que son clave para desarrollar la actividad física para alcanzar sus propias metas. Cabe destacar que la OMS (2017) recoge que lo ideal es realizar tres sesiones semanales de 1 hora, donde la actividad física sea la protagonista.

Las familias y los docentes debemos considerar que no es lo mismo actividad física que ejercicio físico. La primera es cualquier tipo de movimiento que genere un gasto de energía y el ejercicio físico ya es una programación con una serie de series marcadas para lograr un objetivo.

La actividad física como recurso imprescindible para crear hábitos saludables en la población.
Influencia del área de Educación Física

Monahan (1987) defiende que la población que trabaja en la salud pública conoce de muy cerca el factor de riesgo que tiene la inactividad, es decir, el sedentarismo, en relación con enfermedades cardiovasculares. Una gran parte de la población no considera un factor de riesgo no hacer actividad física, mientras que Monahan (1987) sí afirma que es un gran factor de riesgo. Una buena condición física no es el único factor para tener una buena salud, no podemos separar el rendimiento físico de la salud, deben estar vinculados en todo momento. La condición física a su vez está determinada en cierto modo por los factores genéticos.

La importancia de la conciencia social surgió en los años 80 con la aparición de las bebidas light y los alimentos integrales. Fue un momento donde la conciencia de salud empezó a destacar y el concepto de salud cambió hasta parecerse al que tenemos hoy en día, en relación con el bienestar físico, psicológico y social.

Respecto al papel fundamental desempeñado desde el área de EF, cabe destacar que es un elemento central entre la salud y la actividad física. Desde el centro educativo se puede fomentar que los niños en cierta manera conozcan la importancia de cuidar su salud, de hacer ejercicio y evitar una vida sedentaria. Aunque como se ha indicado antes, las familias también tienen un papel fundamental. El análisis del papel de la escuela, los docentes y sus familias y su entorno no solo es esencial para mejorar el proceso educativo, sino el fomento de la actividad física. La OMS (2017) reconoce que para la edad comprendida entre los 5 y los 17 años, la actividad física incluye juegos, deportes y desplazamientos tanto en el entorno familiar como en el ámbito escolar. Se recomienda una actividad física mínima de 60 minutos diarios. "La EF debe llegar a todos los jóvenes en igualdad de condiciones independientemente del nivel

económico, cultural y socioeducativo de su familia” (López et al., 2016, p. 8.). este enfoque inclusivo es crucial, porque de este modo se puede garantizar que todo el alumnado tenga las mismas oportunidades para desarrollar hábitos de vida saludable y practicar una actividad física beneficiosa en su entorno educativo y familiar. La infancia y la adolescencia son unas etapas fundamentales en su vida, se forman, crecen y construyen su personalidad y muchos hábitos de su vida, se establecen patrones de conocimiento relacionados con la salud, que, si son repetitivos, pueden perdurar en el tiempo.

Los docentes, concretamente los de EF, tienen este papel tan importante ya que se está perdiendo el interés en los niños y las niñas por la actividad física. Vivimos en la era digital, donde las tecnologías y redes sociales juegan un papel muy importante en la vida de los niños, que pasan a veces más tiempo ante la pantalla, jugando con amigos o haciendo actividades relacionadas con el ejercicio. Por ello, se debe fomentar que desde la escuela no pase esto, evitando en la medida de la posible y concienciándoles para que en sus hogares no lo hagan o disminuyan ese uso.

La vida sedentaria en el alumnado

¿Cómo afectan las redes sociales y el ocio virtual en el sedentarismo de los niños?

Arroyo (201) argumenta que estudios realizados sobre consumos culturales demuestran que los adolescentes dedican mucho más tiempo a las tecnologías o medios audiovisuales que a diferentes actividades de ocio, como pueden ser pasar tiempo con los amigos jugando o haciendo algún deporte. En dicho estudio se observa cómo las horas que dedican los niños a ver la televisión, jugar con videoconsolas u otras actividades relacionadas con las TIC son alarmantes, muchas más horas que las que pueden desempeñar en otras actividades culturales, como leer, hacer ejercicio, etc. Es sorprendente que la era digital esté afectando de manera escandalizadora a las nuevas generaciones, quienes prefieren pasar tiempo delante de una televisión o consola que en la calle disfrutando y jugando con amigos. El uso excesivo de internet por parte de los niños y adolescentes lleva a reflexionar sobre los riesgos que esto puede tener en su vida. Estudios realizados por Arabal et al. (2015) afirma que en la adolescencia el grupo de iguales es muy relevante para construir su identidad y relacionarse, por ello cabe destacar los aspectos negativos que tiene el uso de las Tecnologías de la Comunicación.

Tras el estudio realizado a jóvenes chilenos respecto a las redes sociales, concretamente a 400 alumnos. Los niños y adolescentes con un bajo desarrollo de habilidades sociales tienen una mayor probabilidad de tener ciberadicción, provocando a su vez déficit de atención con hiperactividad, insomnio, disminución del rendimiento académico, descuido de las relaciones sociales, de la salud y la higiene personal. Estos autores sugieren que esta ciberadicción desarrolla en los adolescentes conductas similares a la dependencia de sustancias, donde los niños y niñas dejan de reunirse con sus amigos y disfrutar del ocio y tiempo libre al aire libre por estar frente a la pantalla, afectando de manera directa a su bienestar y la actividad física.

Así, podemos afirmar que en los últimos años se está perdiendo gran parte de actividad física en un porcentaje muy alto de niños y adolescentes, ya que pasan gran parte de su tiempo libre ante una pantalla y afecta a sus relaciones sociales con los iguales.

Mendoza (1995) destaca que todo esto puede suceder porque los centros educativos no dan importancia suficiente en el área de Educación Física, destacando que el currículum escolar tampoco le da la importancia que merece, siendo el único ejercicio físico que realizan los niños y niñas en las horas de EF, como estudió el Ministerio de Salud (2006).

La actividad física en el ocio y tiempo libre de los niños ha pasado a un segundo plano, por ello, los docentes debemos fomentar que el poco tiempo que invierten sea de calidad, donde el compromiso motor es el protagonista, deben ser horas provechadas y útiles, con una buena gestión del tiempo. Destacando aquí el gran contra que tenemos los docentes de EF, ya que solamente contamos con dos sesiones semanales de 45 minutos.

Importancia de trabajar la cooperación en el aula de Educación Primaria

Trabajar a través de una metodología de aprendizaje cooperativo es muy enriquecedor para el alumnado. Se trata de una metodología basada en el trabajo en pequeños grupos o equipos con el fin de lograr un objetivo común. Dayson (2022) defiende que es un aprendizaje corresponsable, es decir, se necesita que todos logren adquirir ese aprendizaje no solo uno mismo. Johnson (1999) menciona cinco condiciones para promover el aprendizaje cooperativo, en primer lugar se destaca la interdependencia positiva de metas y con ello el éxito del trabajo grupal, en segundo lugar, se menciona la importancia del apoyo del grupo y la motivación, después, otra condición que se considera indispensable para la metodología del

aprendizaje cooperativo es la importancia de ser conscientes de nuestro trabajo individual y de que de él también depende el éxito del grupo, destacando aquí también la importancia de las habilidades interpersonales. Y, por último, se destaca la autoevaluación orientada a que los niños y niñas sean capaces de asumir su grado de aprendizaje.

Es por esto, por lo que los docentes donde en sus aulas se manifiesta un aprendizaje cooperativo defienden que se favorece el logro del desarrollo motor de los niños y niñas, desarrollando objetivos de carácter social y afectivo-emocional.

En conclusión, implementar en el aula una metodología de aprendizaje cooperativo no solo fomenta el desarrollo de las habilidades académicas, sino también el crecimiento personal y social de los alumnos, logrando un aprendizaje mucho más profundo y significativo.

Clases ordinarias, descansos activos, recreos activos y desplazamientos al centro

Tanto los docentes como las familias debemos cuestionarnos si a todos los niños les gusta la Educación física y si no es así debemos encontrar una motivación para conseguir que su participación sea activa y perdure fuera del horario escolar.

Se puede afirmar que la actividad física en los niños y las niñas tienen numerosos beneficios, pero sin duda, uno de los más significativos en base a la educación son los resultados de aprendizaje, concentración y motivación tras realizar el ejercicio físico. Esto lo podemos observar cuando hacen EF y luego tienen una clase de Lengua o Matemáticas, el alumnado está más tranquilo, concentrado, receptivo y muestra más interés y motivación. West et al. (2014) comparan las diferencias entre niños que participaron en clases con descansos activos y niños que participaron en clases tradicionales. Fue un estudio realizado a lo largo de 4 meses donde participaron 387 niños. Se obtuvieron mejores resultados en aquellos niños donde se usó HOPSports, por ello, los autores afirman que los descansos activos de este modo pueden aumentar la AF y combatir el aumento en los porcentajes de obesidad infantil. A su vez Emeljanovas et al. (2018) también observaron, tras la grabación de videos durante un trimestre, como hay mejoras significativas en un grupo donde se realizan descansos activos. Por ello, se demostró que, al llevar a cabo estas metodologías con el alumnado a través del juego en relación con el ejercicio, aumentó su AF y a su vez mejoró su comportamiento en el aula afectando de manera muy positiva en sus resultados educativos, cognitivos y de salud.

De aquí surge la propuesta de este Trabajo de Fin de Grado, con el fin de fomentar la actividad física en el alumnado en el horario no lectivo. De este modo, desde el centro se lanza la oportunidad de que los niños acudan al centro en medios de transporte que impliquen actividad física, así como una propuesta, concretamente con el alumnado de 6º de primaria, quien debe de cumplir unos kilómetros semanales de manera cooperativa. Por ello a continuación se desarrolla la propuesta realizada con el alumnado de 6º de primaria, concretamente con 45 alumnos, en Collado Mediano, un pueblo de la Comunidad De Madrid situado en la Sierra de Guadarrama.

Por ello la promoción de la actividad física en el horario no lectivo puede ser una estrategia para mejorar de manera eficiente no solo el rendimiento académico de los estudiantes sino su bienestar emocional y físico. Los docentes y las familias deben trabajar de manera conjunta para encontrar la motivación en los niños y las niñas en su participación activa en la actividad física. Este proyecto propuesto desde el CEIP Virgen de la Paz tiene como fin no solo aumentar la actividad física en el alumnado, sino favorecer unos hábitos de vida saludable que perduren más allá del entorno escolar.

Al establecer metas semanales de km recorridos en ambas clases de 6º, fomenta el trabajo cooperativo y uso de medios de transporte activos, favoreciendo al aprendizaje, desarrollo integral y la salud del alumnado.

Propuesta para promover la actividad física fuera del centro

a. Objetivos de etapa

Para llevar a cabo esta actividad en relación al desarrollo de la actividad física fuera del horario lectivo, se tendrán en cuenta los objetivos generales marcados en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Primaria, recogidos en el artículo 7. Para ello hemos seleccionado los que están más conectados con nuestro trabajo:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

b. Competencias clave

Para el desarrollo de esta propuesta hemos considerado fundamental tener en cuenta las competencias del currículo, recogidas en el artículo 9 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Competencia en comunicación lingüística. Esta competencia va a estar presente en aquellos momentos de exposición donde el alumnado hace conocer como una conseguido obtener los km planteados en cada semana. Se hará hincapié en que mejoren su expresión, vocabulario, tono de voz, gestos, etc.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. Respecto a matemáticas se está trabajando el cálculo, por ejemplo, la suma para calcular los kilómetros recorridos entre los compañeros, así como el registro y análisis de datos creando gráficas que sean más visibles para plasmar la información. A su vez con la competencia tecnológica podemos ofrecerles la posibilidad de usar un reloj digital que recoja los km recorridos o incluso a la hora de realizar las gráficas en el ordenador.

Competencia digital. Al realizar las encuestas que han hecho para llevar a cabo un estudio sobre el tiempo que invierten los niños en las pantallas y en cuanto a en realizar

actividad física. Y a su vez, para recoger todos los datos establecidos de los km recorridos a lo largo del desarrollo de la propuesta.

Competencias sociales y cívicas. Se fomentará el compañerismo, el respeto hacia las normas establecidas, la cooperación y la empatía. Los niños y niñas deben trabajar de manera conjunta para lograr los objetivos marcados, ya que de manera individual no podrán.

Competencia emprendedora. Se fomentará la organización y planificación del alumnado, estableciendo metas semanales, así como se favorecerán metas realistas que fomenten la automotivación, la persistencia, la colaboración y la comunicación.

Aprender a aprender. A través de esta propuesta pretendemos que el alumnado sea consciente de lo que está aprendiendo, de sus posibilidades y limitaciones. De esta manera el alumnado adquiere la capacidad de conocimiento, autocrítica y organización con el resto de los compañeros fuera del horario lectivo, para alcanzar las metas propuestas.

Competencia en conciencia y expresión culturales. Al trabajar con compañeros de diferentes culturas y habilidades estamos trabajando la diversidad y las diferencias entre los iguales, logrando así que sean más tolerantes y participen con los compañeros fuera del horario escolar, favoreciendo a su vez a sus habilidades sociales y de relación con otros niños y niñas de la clase.

Por ello las competencias clave sirven tanto para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes como para enfrentarlos a retos y desafíos, en el presente y en su futuro.

c. Objetivos didácticos

La intención del planteamiento de este TFG es la de fomentar la actividad física fuera del horario lectivo. Consideramos que deben plantearse una serie de objetivos realistas y puedan ser alcanzados por los niños y niñas, donde no solo destacamos la importancia de la actividad física, sino el disfrute y aprendizaje del alumnado. Nos hemos querido basar en el currículo, ya que consideramos que es de gran relevancia para poder desarrollar la propuesta. Por ello, los objetivos elegidos han sido los siguientes:

1. Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.

2. Aplicar principios básicos de toma de decisiones en las situaciones lúdicas, los juegos modificados y las actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.
3. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.
4. Valorar el deporte como fenómeno cultural, analizando los estereotipos de género o capacidad y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.
5. Identificar las emociones que se producen durante la propuesta, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

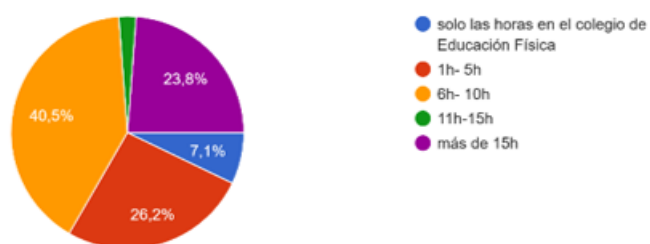
d. Planteamiento inicial

Se ha pasado una encuesta al alumnado de 6º de primaria del CEIP Virgen de la Paz, concretamente a 42 alumnos, para poder observar cuánto tiempo invierten en hacer actividad física y cuánto en estar delante de las pantallas. Algunas de las preguntas han sido en base a cuánto tiempo a la semana invierten en hacer ejercicio/actividad física y cuánto tiempo pasan jugando a videojuegos, viendo la televisión, etc. así como si prefieren el fin de semana jugar con los amigos o pasar tiempo con la familia antes que con los videojuegos o su móvil. También hemos destacado si los padres les revisan los teléfonos, si les limitan las horas que pueden usarlo y si tienen redes sociales. Los resultados obtenidos han sido los siguientes:

En primer lugar, en referencia al tiempo que invierten los niños en realizar deporte o actividad física. Figura 1, un 7,1 % de los niños y niñas afirma que solo realizan ejercicio en el horario lectivo en las

Figura 1. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a hacer deporte/ Actividad Física?

42 respuestas



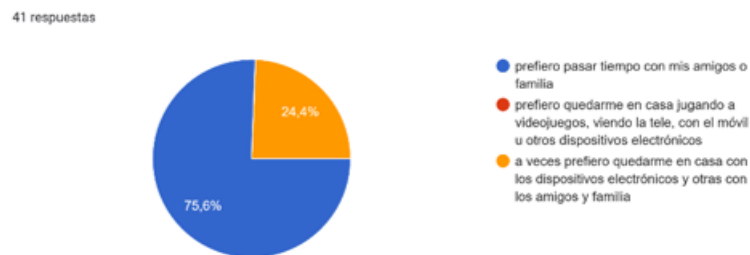
sesiones de Educación Física y un 26,2 % dedica a la semana menos de 5h a la actividad física

o el deporte (Figura 1). Por ello se puede afirmar que un 33% de los alumnos hacen menos de 5h de ejercicio semanal. Siendo la OMS (2022) quien destaca que es recomendable hacer mínimo 5 horas de actividad física a la semana.

A la pregunta si prefieren pasar su tiempo libre con los amigos/ familia o jugando a videojuegos o con el móvil (Figura 2), un 24% del alumnado confirma que a veces prefiere quedarse en casa con los dispositivos electrónicos que salir con sus amigos o disfrutar del tiempo con la familia.

Con esta respuesta podemos confirmar que los niños prefieren quedarse en casa ante las pantallas que disfrutar su ocio y tiempo libre con los amigos, lo que afecta a sus

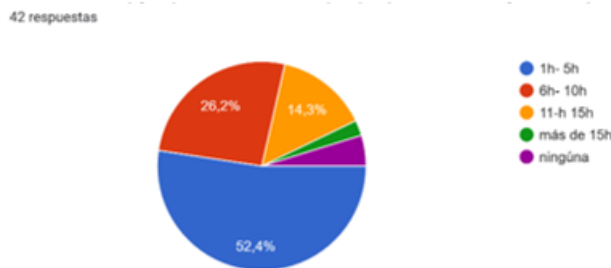
Figura 2. ¿El fin de semana prefieres pasar tiempo con tus amigos/ familia con videojuegos/ móvil?



relaciones sociales e indirectamente a la actividad física, ya que en muchas ocasiones cuando pasan su tiempo libre con los amigos juegan al fútbol o al voleibol, entre otros.

También hemos querido preguntar cuánto tiempo a la semana invierten en el teléfono móvil,

Figura 3. ¿Cuánto tiempo a la semana pasas con el móvil, videojuegos, televisión u otros dispositivos electrónicos? Ejemplo: calculo el tiempo que paso cada día y lo sumo)



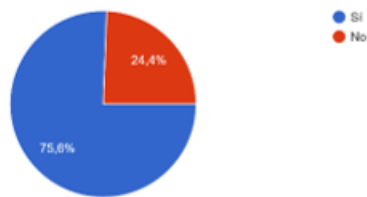
los videojuegos, la televisión u otros dispositivos electrónicos (Figura 3). Siendo los datos bastantes alarmantes ya que un 14,3% del alumnado pasa

más de 15 horas a las semanas con los dispositivos electrónicos y, sin embargo, solo un 2,4% hace deporte 11 horas a la semana. Esta situación conlleva que, en muchas ocasiones, dan preferencia a las TIC y los medios en vez de a la actividad física.

En relación a esto, un 21% contestó que no tiene ningún control por parte de sus padres en el

Figura 4. ¿Mamá, papá o algún familiar te limitan el horario para poder usar el móvil/ Tablet/ consolas/ otros dispositivos electrónicos?

41 respuestas



móvil y un 24,4% no tiene ningún límite en el uso que pueden dar a los aparatos electrónicos (Figura 4). Esto lleva a pensar que los niños están teniendo una adicción

cada vez más llamativa a los móviles, redes sociales y videojuegos entre otros, descuidando aspectos relacionados con las relaciones sociales, los vínculos, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

Tras la recogida de datos con el alumnado de 6º de primaria podemos concluir que se refleja una tendencia bastante preocupante en cuanto al uso excesivo de los dispositivos electrónicos y una muy baja de práctica de actividad física semanal. Se evidencia que una parte evidente de los estudiantes no alcanza las recomendaciones mínimas de la OMS, pudiendo llegar a tener esto repercusiones negativas en su salud y sus interacciones sociales. Es por esto por lo que la propuesta sugerida no solo promueve el uso de los medios activos sino del fomento de una vida activa y no sedentaria a través de retos semanales con los kilómetros recorridos. Con este objetivo se pretende fomentar la conciencia de la importancia de la actividad física, donde las familias deben ser un apoyo fundamental en este aspecto para lograr dichas metas.

Generalmente el alumnado que acude al colegio vive cerca del centro, ya que Collado Mediano es un municipio pequeño y en muchas ocasiones, ya sea por falta de tiempo de las familias o por comodidad, suelen venir por las mañanas o irse al acabar la jornada lectiva en coche. Es nuestra intención favorecer este tiempo de entrada y salida del colegio, donde los niños y las niñas aprovechen ese momento para usar medios de transportes activos, favoreciendo su actividad física. Aunque esta propuesta está coordinada por los docentes y por el departamento de Educación Física, serán los niños de manera autónoma quienes a través de la comunicación y el trabajo cooperativo con sus compañeros logren conseguir los retos marcados.

De esta manera consideramos que es fundamental motivar al alumnado con este proyecto. Por ello se ha realizado un cartel informativo con los días que la policía local va a regular el

tráfico y cortar calles para que los niños y niñas del centro puedan venir en bicicleta, patines u otros medios activos, sin ningún peligro (Anexo 1).

A continuación, se entregó a cada alumno unos trípticos con la información necesaria de los retos a cumplir (Anexo 2), de esta manera podían acudir a dicha información siempre que lo necesiten, dejando claros los objetivos que teníamos marcados y los kilómetros que debemos lograr hacer. De esta manera, a través de estos folletos nuestra intención es motivar al alumnado y fomentar su curiosidad por la actividad planteada. También se les entrega una ficha de autoevaluación para cumplimentarla al acabar cada semana de reto, la cual adjuntaremos más adelante en el apartado de la evaluación.

Cada semana, al lograr pasar el resto de los kilómetros obtenidos, les entregaremos una pequeña recompensa en relación a la actividad física, ya que el alumnado de 6º disfruta mucho del juego libre en el patio, siendo la recompensa final si consiguen alcanzar los retos de las tres semanas que consiste en una salida al campo. Si se cumplen los objetivos semanales reciben un sello, y si al acabar las tres semanas consiguen obtener los tres sellos obtendrán una recompensa. Siendo esta ir un día de excursión al campo, concretamente a La Dehesa de Collado Mediano.

En la clase de 6ºA y de 6ºB tendremos en el tablón una tabla para ir rellenando los kilómetros recorridos en la semana e ir observando si los restos se van cumpliendo (Ir al Anexo 3).

a. Responsabilidades de los alumnos

En este TGF donde la cooperación para obtener los retos planteados tiene un papel fundamental, los alumnos serán los protagonistas ya que tienen una gran responsabilidad en la realización de los retos semanales. Cada semana todos los niños y las niñas de 6º de Primaria deberán cumplir un desafío (200km la primera semana, 250km la segunda y 300 km la tercera), ya sea yendo al colegio por las mañanas, en su actividad física por la tarde, el ocio y tiempo libre con sus familias o amigos o utilizando cualquier medio de transporte activo, es decir, no motorizado, como por ejemplo la bicicleta o los patines.

Además, se designará a unos alumnos de cada clase (6ºA y 6ºB) para ser los organizadores de recaudar los km recorridos entre todos los compañeros y de explicar al resto de compañeros cuál es el reto semanal y organizar qué va a hacer cada uno para lograr cumplir los objetivos.

De este modo, una vez finalizada la semana, los alumnos expondrán cómo han logrado cumplir los km semanales, para ello podrán haber ido haciendo anotaciones en su infograma y se mencionará cómo ha sido su experiencia.

El papel del docente será la de observador, ya que supervisará y mediará solo si hubiese contratiempos, deberá guiar a los alumnos y asegurarse de que todos participan de manera activa para obtener la recompensa.

b. Recursos humanos, espaciales y temporales

Para la puesta en práctica de los retos semanales el espacio destinado no es el centro, sino las instalaciones del municipio de Collado Mediano, ya que los niños y niñas de 6º realizan los retos por la calle: en el camino al colegio, para ir a casa de algún familiar, para ir a comprar el pan, ir a las extraescolares por las tardes, etc.

Los materiales que vamos a necesitar son pocos, usaremos los carteles para motivar al alumnado y los carteles de recuento de kilómetros, así como las infografías para que puedan ir haciendo el recuento de forma personal. De manera individual los niños y las niñas podrán usar medios de transporte no motorizados, si así lo desean: bicicletas, patines, patinete, etc.

Respecto a la temporalización, la actividad se desarrollará a lo largo de tres semanas (Tabla 1), teniendo cada semana un reto diferente a cumplir.

Tabla 1.

Temporalización de la propuesta de fomentar la actividad física fuera del horario lectivo.

RETOS SEMANALES			
Curso/Días	Semana 1. <i>Del 29 de abril al 5 de mayo.</i>	Semana 2. <i>Del 6 de mayo al 12 de mayo.</i>	Semana 3. <i>Del 13 de mayo al 19 de mayo.</i>
6º A	<i>Reto semanal de cumplir 200 km</i>	<i>Reto semanal de cumplir 250 km</i>	<i>Reto semanal de cumplir 300 km</i>

6º B	<i>Reto semanal de cumplir 200 km</i>	<i>Reto semanal de cumplir 250 km</i>	<i>Reto semanal de cumplir 300 km</i>
Propuesta AL COLE, EN BICI			
DÍAS	<i>Jueves 4 de mayo</i>	<i>Viernes 10 de mayo</i>	<i>Viernes 17 de mayo</i>

c. Evaluación de la propuesta didáctica

Planteamos una evaluación donde el alumnado sea el responsable de su aprendizaje y autoevaluarse, valorarán ellos si entre todos se ha llevado a cabo un trabajo cooperativo y si son merecedores de superar el reto a nivel semanal y global al acabar las tres semanas. La evaluación está destinada a los alumnos que serán los auténticos protagonistas, el alumnado de 6º de primaria. Por ello, pretendemos a través de una hoja de autoevaluación al finalizar cada semana (Tabla 2) que sean ellos quienes evalúen su trabajo a partir de los objetivos marcados para su desarrollo. Las autoevaluaciones son rellenadas el lunes al acabar la semana en el aula, para poder rellenarlo una vez que se ha cumplido la semana y el recorrido de kilómetros.

Tabla 2.

Ficha de autoevaluación semanal para el alumnado.

FICHA AUTOEVALUACIÓN RETO SEMANA 1 (29 de abril al 5 de mayo)					
RODEA EL CURSO:	6ºA 6ºB				
	1	2	3	4	OBSERVACIONES
He participado y contribuido a que se cumplan los retos semanales de los kilómetros.					
Me he comunicado con el resto de mis compañeros.					
He respetado las normas establecidas.					

Me he esforzado a lo largo de la semana para que se logren los kilómetros marcados.					
He mostrado una actitud positiva ante los retos semanales.					
He contribuido y propuesto ideas en el aula para contribuir al logro del reto.					
He escuchado y valorado las aportaciones de mis compañeros al logro de los kilómetros.					
Considero que la actividad física es importante en nuestra salud.					
Esta semana he aprendido:					
Para la 2ª semana quiero mejorar:					
Otros aspectos que me gustaría comentar:					

Cada semana se les entregará una autoevaluación nueva para así poder evaluar su aprendizaje durante los retos de casa semana.

A su vez para poder desarrollar una evaluación completa nos basaremos en los trípticos que van rellenando los alumnos con sus aportaciones al reto semanal, que como ya hemos comentado anteriormente se encuentran en el anexo 2. Por ello realizaremos una evaluación a nivel grupal, completándola los docentes con el fin de verificar si las respuestas del alumnado son reales (ir a la tabla 5 y 6).

Tabla 5.

Evaluación al grupo de 6º en su conjunto por parte del docente.

EVALUACIÓN 6º				
	Si	A veces	No	Observaciones
Han respetado las normas establecidas.				
El alumnado ha participado de manera activa y ha contribuido al logro de los retos semanales.				
Se han comunicado y han trabajado de forma cooperativa para conseguir los objetivos marcados.				
Han mostrado comprensión y reflexión sobre los beneficios que tiene la actividad física en su vida.				
Han motivado al resto de compañeros y han tenido una actitud positiva.				
Han propuesto ideas para lograr alcanzar los objetivos a través del diálogo.				
Valoración final:				

e. Resultados de la propuesta con el alumnado

Para el desarrollo de este punto vamos a hablar de los resultados recogidos tras llevar a cabo la propuesta con 44 alumnos de 6º. Nos basaremos en las autoevaluaciones rellenas por el alumnado al acabar los retos semanales, así como los infogramas del alumnado y los carteles expuestos en el aula con los kilómetros obtenidos en cada semana (Anexo 4). En primer lugar,

se encuentran algunos ejemplos rellenos por los alumnos de 6º sobre cómo ha ido recogiendo los datos y ha aportado su ayuda para cumplir los retos (Anexo 6), después, en base a las autoevaluaciones de los niños y niñas, se analizarán los resultados comunes (Anexo 6) y, por último, con la evaluación en conjunto realizada por los docentes tras la observación analizaremos los resultados en común de todo el grupo de 6º (Anexo 7).

Resultados según la semana y curso

Primera semana

Los alumnos de 6º en esta primera semana no han llegado a cumplir el objetivo, ya que el reto era cumplir entre toda la clase 200km y han logrado 180, a lo que los niños y niñas que sí se habían esforzado en conseguirlo han mostrado enfado con aquellos compañeros que no lo han cumplido y han mostrado comunicación para que la siguiente semana sí se cumpla el objetivo.

Sin embargo, los alumnos de 6ºB han logrado 233 km de más, por lo que han hecho 33 km extras, para que se cumpla el objetivo total de las dos clases, de manera sorprendente nos dijeron que si podían dar a sus compañeros de 6ºA los kilómetros que les sobraban para que ellos pudiesen lograr también el objetivo marcado. A lo que, aunque no estaba planeado, accedimos ya que consideramos que la cooperación también era esencial para estos retos y fue un gesto muy gratificante por parte del alumnado.

Segunda semana

Tras no cumplir con el reto en un primer momento en la primera semana, el alumnado de 6ºA ha mostrado mucha más participación, logrando llegar a los 256 km, cuando el objetivo planteado era 250 kilómetros para esta segunda semana. A su vez, los niños y las niñas de 6ºB también han cumplido el reto con creces, obteniendo 270 kilómetros. Entre las dos clases, han logrado 26 kilómetros extras.

Entre las dos clases se ha logrado un total de 526 kilómetros, este logro no solo refleja un mejor rendimiento individual, sino a nivel grupal, donde aquellos que en la primera semana mostraban esfuerzo han trabajado de manera conjunta con el resto de sus compañeros para lograr conseguir la meta semanal. Tras esta semana se realizó una asamblea con el alumnado de 6º en su conjunto. Quien mostró entusiasmo y ganas de seguir con el último reto semanal, mostrando un gran compromiso y motivación.

Tercera semana

En la tercera semana el alumnado de 6º A obtuvo un resultado de 320 kilómetros, y los niños y niñas de 6ºB lograron alcanzar 313 kilómetros, cuando el objetivo del reto semanal era 300 km. Es por ello, entre las dos clases han hecho un total de 623 km, obteniendo 23 kilómetros extras.

Tras concluir las tres semanas consideramos que el alumnado ha ido progresando y esforzándose de manera continua para conseguir los retos propuestos por los docentes en esta propuesta. Al terminar las tres semanas como recompensa y tras conseguir todos los sellos, fuimos de excursión al campo, concretamente a la Dehesa de Collado Mediano, donde el alumnado disfruto de una ruta de unos 10 kilómetros en total, donde tras ir allí tuvieron tiempo libre para almorzar y jugar. Los niños disfrutaron mucho de esta excursión al campo, de la naturaleza y de relacionarse con sus compañeros.

Resultados según la clase

En el curso de 6ºA de Primaria podemos observar tras las autoevaluaciones que un 74% del alumnado afirma que ha participado y contribuido a que se cumplan los kilómetros semanales, mientras que en la clase de 6ºB es un 87% quien ha respondido esto. Podemos señalar que en gran medida el alumnado ha sido participativo y ha contribuido a cumplir los retos marcados para cada semana. En segundo lugar, hay que mencionar que el 100% del alumnado de las dos clases confirma que ha respetado las normas en todo momento y ha escuchado al resto de sus compañeros, sin embargo, un 18% de los alumnos de 6ºB y un 24% de 6ºA aseguran que no han aportado nuevas ideas para poder resolver los retos semanales ya que no se les ocurría nada, pero afirman que si han utilizado algunas de las ideas de sus compañeros. El 90% del alumnado de 6ºB afirma que ahora sí considera que la actividad física juega con papel fundamental en sus vidas y un 87% de la clase de 6ºA también. Respecto a la motivación y la actitud positiva, el 100% del alumnado considera que su actitud ha sido buena.

Respecto a las infografías, un gran número del alumnado menciona que para poder ayudar a cumplir los objetivos ha ido andando o en bicicleta al colegio, al igual que muchos afirman que han salido con sus padres a pasear a los perros o hacen rutas los fines de semana, por lo que también se ha contribuido a la socialización y el afecto de los niños con sus familias. También

muchos han mencionado que aprovechan el momento de las extraescolares para ir andando, en lo que han respondido algunos que van a fútbol, voleibol, tenis o baile, lo que significa que también hacen ejercicio físico en su ocio y tiempo libre y disfrutan de ello.

Respecto a los aspectos que quieren mejorar, en general, a la respuesta más común entre los niños y las niñas es que deben salir antes de casa para poder ir andando a los sitios ya que muchas veces no les da tiempo y acaban yendo en coche con sus familiares, al igual que muchos mencionan que no eran conscientes de que podían disfrutar de ir andando al colegio y charlando con sus compañeros.

En el anexo 8 se encuentran algunas imágenes tomadas durante el desarrollo de la propuesta de este TFG.

Resultados según la observación de los docentes

Una vez hemos analizado las autoevaluaciones del alumnado, cabe mencionar la evaluación realizada por el equipo docente tras realizar esta propuesta. En primer lugar, hay que destacar que tras la observación podemos ver cómo en general el alumnado se muestra motivado con esta experiencia y disfruta haciéndola, en todo momento es un tema muy hablado durante las horas lectivas y entre ellos de manera continua, planean nuevas estrategias para conseguir los objetivos.

Tras la evaluación consideramos que el alumnado sí ha respetado las normas, escuchado y llevado a cabo las indicaciones por parte de los docentes, así como en gran medida casi todo el alumnado ha participado de manera motivadora, activa y han contribuido al logro de los retos semanales. Así como han motivado a aquellos compañeros que al principio no lo estaban tanto o mostraban menos interés al principio de la propuesta. A su vez, consideramos que el alumnado de 6º tras realizar esta actividad es más consciente de la importancia que tiene la actividad física en sus vidas y para su futuro, ya que en muchas ocasiones comentan que van a seguir yendo andando al colegio o que se van a apuntar a alguna extraescolar relacionada con el deporte. También, hay que destacar que se les ha visto disfrutar de esta experiencia y socializar con el resto de los compañeros tanto de su clase como del otro 6º.

f. Conclusiones

El desarrollo de esta propuesta planteada en este TFG con el alumnado de 6º de primaria ha permitido observar la importancia que tiene la actividad física con las relaciones sociales y el uso de los dispositivos electrónicos (TIC y Medios). Tras esta actividad hemos logrado en los niños y las niñas mejoren su conocimiento sobre la importancia de la actividad física, donde muchos de los alumnos no estaban acostumbrados a ir andando al colegio, por ejemplo, y ahora muestran interés y disfrute por ello. A través de todos los retos propuestos estas tres semanas y que con los porcentajes observamos que los niños y niñas consideran que es importante tener una vida activa y no sedentaria.

A través de dicha propuesta también hemos trabajado la cooperación, la participación y la comunicación entre el grupo de iguales, ya que la propuesta exigía un trabajo conjunto para poder obtener los objetivos marcados. Se puede observar cómo a lo largo de las semanas va mejorando el esfuerzo de manera colectiva y no solo individual, teniendo esto un impacto positivo en los resultados obtenidos, ya que los alumnos superan los kilómetros marcados la semana 2 y la tercera. En cuanto a la comunicación entre el alumnado, hay un impacto positivo en las relaciones sociales, no solo entre los iguales, sino con los docentes o sus familias. Los retos implican socialización, comunicación y trabajo en equipo y muchos de ellos para poder contribuir han recurrido a sus familias para ir a pasear a los perros, ir a casa de los abuelos andando, al colegio o hacer rutas los fines de semana. De este modo, tras tener que ayudar y contribuir a los retos semanales, muchos de los niños en sus observaciones han mencionado que para contribuir a los retos han tenido que dejar de lado en cierto modo los dispositivos electrónicos y salir a la calle. Por ello, muchos tras disfrutar de estas actividades, mencionan que han preferido esto, lo que es un aspecto muy positivo.

Respecto a la implicación de las familias es un aspecto fundamental, ya que en muchas ocasiones han tenido un papel protagonista y activo por lo que han podido cumplir los objetivos marcados.

Se ha constatado un progreso y una gran mejora continua en las esas semanales, donde el alumnado ha ido esforzándose de manera constante y mejorando los retos progresivamente. Y a través de la autoevaluación semanal ellos también han podido ir observando en que aspectos podían mejorar.

Finalmente, consideramos que, tras la excursión a la Dehesa al cumplir los retos semanales, es una recompensa y a su vez una manera de demostrar al alumnado que todo esfuerzo tiene su recompensa y que pueden disfrutar a través de la naturaleza igual o más que lo hacen con los dispositivos electrónicos. Respecto a los objetivos marcados en la propuesta consideramos que el alumnado tras la puesta en práctica si es consciente del papel fundamental que tiene en sus vidas la actividad física y los beneficios que esta tiene, así como han respetado las normas marcadas en todo momento y no ha habido ninguna discriminación de género o cultura para poder realizar los retos de manera cooperativa. El alumnado ha disfrutado de esta propuesta a través de la actividad física. Por ello, esta propuesta sí ha tenido un impacto bastante positivo a lo largo de estas tres semanas como podemos observar en los resultados obtenidos.

g. Prospectiva y líneas de futuro

Esta propuesta de trabajo ha sido una pequeña exploración sobre la importancia que tiene la actividad física en los niños y niñas, concretamente en los alumnos de 6º de Primaria, quienes a través de los retos cooperativos y la actividad física han hecho un trabajo gratificante. Por ello una propuesta de futuro puede ser implementar esta misma actividad en otro centro educativo de la zona para ver si su impacto es similar o no, al igual que también podemos hacerlo con otros alumnos del centro y no solo con los mayores del colegio.

Para ampliar estos retos semanales, se puede proponer una cuarta semana donde sea una competición entre ambas clases, para motivar más al alumnado y agregar un componente de competición sana, donde el objetivo es relacionado con la salud.

Otra línea de futuro es que en estos retos no tengan que participar solo los alumnos, sino que los docentes también tengan que cumplimentar esos kilómetros semanales, ya que los maestros somos un ejemplo para los niños. Al igual que se puede hacer a nivel de centro y que todos los cursos tengan que participar en la obtención de los retos semanales.

h. Referencias bibliográficas

Callado, C. V. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 234-239.

Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y

García Calvo, T., Santos-Rosa Ruano, F. J., Jiménez Castuera, R., & Cervelló Gimeno, E. M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts Educación Física y Deportes*, (81), 21-28.

Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. F. (2014). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 234, 106-113.

Heredia, C. M. R., Sánchez, A. J. L., gallego, F. L., Zagalaz, J. C., & Moral, P. Á. V. (2019). Análisis del tiempo de clase en EF y propuestas para su optimización. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 126-129.

Izquierdo Saiz, A. (2015). Análisis de los estilos de enseñanza docente en educación física y la influencia de los hábitos físico deportivos paternales sobre la motivación de los alumnos.

La Valle, R. (2017). Sobre la definición de salud. *Archivos de medicina familiar y general*, 14(2).

Lasarte-Velillas, J. J., Hernández-Aguilar, M. T., Martínez-Boyerero, T., Soria-Cabeza, G., Soria-Ruiz, D., Bastarós-García, J. C., ... & Lasarte-Sanz, I. (2015, March). Estimación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en un sector sanitario de Zaragoza utilizando diferentes estándares de crecimiento. *In Anales de pediatría* (Vol. 82, No. 3, pp. 152-158). Elsevier Doyma.

LOMLOE, U. R. A. L. O., & DE LA DEMOCRACIA, L. E. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 340, 122868-122953.

López V, Pérez D, Manrique J, Monjas R. Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2016;(29):182 187

Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases y descansos activos. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 63–74

Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 9(1), 93-107.

Moro, M. G. (2005). Prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables. *Foro Pediátrico*, 54-59.

OMS. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. [Online].; 2014 [cited 2019 02 21. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?sequence=1.

OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2017 [cited 2019 02 21. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.

Pérez-Pueyo, Á., Alcalá, D. H., Berrocal, O. C., Bernardino, C. H., & Álvarez, I. H. (2022). Análisis y reflexión sobre el nuevo currículo de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (463 (3)).

i. Anexos.

Anexo 1. Cartel transportes activos expuestos en el colegio y página web del centro.



AYUNTAMIENTO DE
Collado Mediano

AL COLE, EN BICI

4
mayo

10
mayo

17
mayo

Los días que se realice la campaña, la calle de la Fuente estará cortada de 8:45 a 9:05h para que los niños puedan llegar al cole en sus biciletas, patines, patinetes...

Anexo 2. Infograma retos semanales colgados en el centro y en la página web del colegio.

AL COLE DISFRUTANDO

EN BICI, PATINES, PATINETE...

SEMANA 1
ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 200 KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa, cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde semana a hacer una ruta con tú familia...)

COMO HE CONTRIBUIDO

-
-
-

SEMANA 2
ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 250KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa, cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde semana a hacer una ruta con tú familia...)

COMO HE CONTRIBUIDO

-
-
-

SEMANA 3
ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 250KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa, cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde semana a hacer una ruta con tú familia...)

COMO HE CONTRIBUIDO

-
-
-

SELLOS OBTENIDOS AL CUMPLIR LOS OBJETIVOS SEMANALES

SEMANA 1 **SEMANA 2** **SEMANA 3**

Anexo 3. Carteles expuestos en el aula de 6ºA y en el aula de 6ºB.

The poster features a central table with two columns: 'SEMANA' and 'KM RECORRIDOS'. The table has three rows for weeks 1, 2, and 3. The background is decorated with various hand-drawn elements including loops, stars, arrows, and a wavy line.

SEMANA	KM RECORRIDOS
1	
2	
3	

RETOS SEMANALES

6ºB

SEMANA	KM RECORRIDOS
1	
2	
3	

Anexo 4. Carteles expuestos en clase

RETOS SEMANALES
6ºA

SEMANA	KM RECORRIDOS
1	180
2	256
3	320

RETOS SEMANALES
6ºB

SEMANA	KM RECORRIDOS
1	233
2	270
3	315

Anexo 5. Ejemplos infogramas alumnado

AL COLE DISFRUTANDO

EN BICI, PATINES, PATINETE...

SEMANA 1

ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 200 KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa, cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde semana a hacer una ruta con tú familia...)

COMO HE CONTRIBUIDO

- He ido en bici al colegio
- El finde me fui a la Dehesa con mi madre y mi hermano
-

SEMANA 2

ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 250KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa, cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde semana a hacer una ruta con tú familia...)

COMO HE CONTRIBUIDO

- Algunos días he ido en bici al cole y otros andando
- He ido andando a fútbol
- He salido a pasear a los perros con mis padres


SEMANA 3

ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 250KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa, cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde semana a hacer una ruta con tú familia...)

COMO HE CONTRIBUIDO

- Voy andando o en bici al cole
- Voy andando al polideportivo
- Después de comer paseo a los perros con mamá o papá

SELLOS OBTENIDOS AL CUMPLIR LOS OBJETIVOS SEMANALES

		
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3



AL COLE DISFRUTANDO

EN BICI, PATINES, PATINETE...

SEMANA 1

ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 200 KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa,
cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde
semana a hacer una ruta con tú familia...)



COMO HE CONTRIBUIDO

- He ido andando al colegio
- Esta semana no me daba tiempo a ir andando a voley
-



SEMANA 2

ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 250KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa,
cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde
semana a hacer una ruta con tú familia...)



COMO HE CONTRIBUIDO

- Voy al cole andando todos los días
- Voy andando a voley
- El finde me he ido con dos compañeros de clase al Cerro del Telégrafo con la bici



SEMANA 3

ENTRE TODA LA CLASE DE 6º DEBEMOS OBTENER 250KM
(aprovecha el momento de ir al cole o de volver a casa,
cuando vayas por la tarde a las extraescolares, el finde
semana a hacer una ruta con tú familia...)



COMO HE CONTRIBUIDO

- He ido andando al cole lunes, martes y viernes
- Voy andando al polideportivo y luego me recoge mamá
-



SELLOS OBTENIDOS AL CUMPLIR LOS OBJETIVOS SEMANALES



SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3

Anexo 6. Ejemplos autoevaluación alumnado

FICHA AUTOEVALUACIÓN RETO SEMANA 1 (29 de abril al 5 de mayo)					
RODEA EL CURSO: 6ºA 6ºB					
	1	2	3	4	OBSERVACIONES
He participado y contribuido a que se cumplan los retos semanales de los kilómetros.			✗		A veces no nos daba tiempo a llegar e íbamos en coche con mamá
Me he comunicado con el resto de mis compañeros.				✗	
He respetado las normas establecidas.				✗	
He mostrado esfuerzo a lo largo de la semana para que se logren los kilómetros marcados.			✗		
He mostrado una actitud positiva ante los retos semanales.				✗	
He contribuido y propuesto ideas en el aula para contribuir al logro del reto.			✗		A veces no se me ocurrían ideas, pero mis amigos las decían en clase.
He escuchado y valorado las aportaciones de mis compañeros al logro de los kilómetros.				✗	
Considero que la actividad física es importante en nuestra salud.				✗	
Esta semana he aprendido: el tiempo que tardo en ir andando hasta el cole y hasta el polideportivo					
Para la 2ª semana quiero mejorar: que si salgo antes de casa puedo ir andando al polideportivo y ayudar a cumplir los retos					

Otros aspectos que me gustaría comentar: me lo he pasado bien, ya que he ido con compañeros de clase andando al salir del cole y aprovechamos a hablar y quedar para por la tarde

FICHA AUTOEVALUACIÓN RETO SEMANA 1 (29 de abril al 5 de mayo)					
RODEA EL CURSO:	6ºA		6ºB		
	1	2	3	4	OBSERVACIONES
He participado y contribuido a que se cumplan los retos semanales de los kilómetros.				X	Siempre que puedo voy andando
Me he comunicado con el resto de mis compañeros.			X		
He respetado las normas establecidas.				X	
He mostrado esfuerzo a lo largo de la semana para que se logren los kilómetros marcados.			X		A veces no salía de casa y no ayudaba
He mostrado una actitud positiva ante los retos semanales.				X	
He contribuido y propuesto ideas en el aula para contribuir al logro del reto.			X		
He escuchado y valorado las aportaciones de mis compañeros al logro de los kilómetros.				X	
Considero que la actividad física es importante en nuestra salud.				X	sí
Esta semana he aprendido: a salir de casa antes para ir andando					
Para la 2ª semana quiero mejorar: ir en bici o con el patín al cole y no andando solo					
Otros aspectos que me gustaría comentar: me está gustando mucho esta actividad					

Anexo 7. Observación y evaluación por parte del personal docente

EVALUACIÓN 6º A				
	Si	A veces	No	Observaciones
Han respetado las normas establecidas.	x			
El alumnado ha participado de manera activa y ha contribuido al logro de los retos semanales.		x		Algunos han participado menos que otros
Se han comunicado y han trabajado de forma cooperativa para conseguir los objetivos marcados.		x		Al principio les costaba más, ya que este grupo choca mucho
Han mostrado comprensión y reflexión sobre los beneficios que tiene la actividad física en su vida.			x	
Han motivado al resto de compañeros y han tenido una actitud positiva.			x	
Han propuesto ideas para lograr alcanzar los objetivos a través del diálogo.		x		Algunos ayudaban a los demás para darles ideas de como podían ayudar
<p>Valoración final: en un principio el alumnado de 6ºA no participaba de igual modo todo el alumnado, pero a partir de la segunda semana y tras la presión de los compañeros que si se esforzaron por conseguirlo todos empezaron a colaborar y trabajar en equipo para conseguir los objetivos marcados.</p> <p>Algunos niños que no iban nunca andando al colegio han empezado a hacerlo, e incluso, muchos afirman que están disfrutando mucho de esta actividad, ya que les permite estar trabajando y compartiendo a su vez tiempo con los compañeros de clase.</p>				

EVALUACIÓN 6º B

	Si	A veces	No	Observaciones
Han respetado las normas establecidas.	x			
El alumnado ha participado de manera activa y ha contribuido al logro de los retos semanales.	x			Desde el primero momento el alumnado estaba motivado por alcanzar los retos marcados.
Se han comunicado y han trabajado de forma cooperativa para conseguir los objetivos marcados.		x		Algunos niños sí han ofrecido su ayuda a otros compañeros y les han dado ideas de cómo pueden contribuir
Han mostrado comprensión y reflexión sobre los beneficios que tiene la actividad física en su vida.	x			¡En ocasiones se podía oír a los niños hacer comentarios como “así estamos haciendo ejercicio!, “el otro día me dijo mi madre que si todo el mundo fuésemos andando habría menos contaminación”
Han motivado al resto de compañeros y han tenido una actitud positiva.		x		Todos estaban muy motivados y trabajan en gran grupo

Han propuesto ideas para lograr alcanzar los objetivos a través del diálogo.	x			
--	---	--	--	--

Valoración final: el alumnado de 6ºB desde el primer momento ha mostrado una gran motivación por alcanzar los retos propuestos, e incluso a aquellos que al principio no se lo tomaba tan en serio se lo han comunicado para que todos trabajen al mismo ritmo y pudiesen conseguir los objetivos.

Anexo 8. Imágenes de los resultados

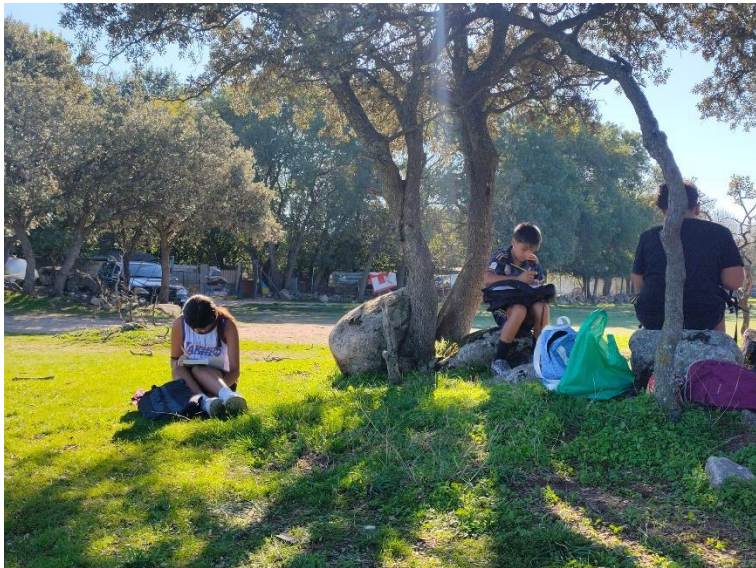
Figura 5 y 6: alumnado yendo en bici al colegio



Fuente: creación propia

Figuras 8, 9, 10 y 11: alumnado de 6º yendo de excursión al campo





Fuente: creación propia