

Trabajo Fin de Grado

Promoción de Actividad Física en Educación
Secundaria Obligatoria: Estudio piloto para una
nueva alternativa de Encuentro Intercentros.

Bicicleta y orientación.

Promotion of Physical Activity in Secondary school:
Pilot study for a new alternative of Intercollege
Meeting. Bicycle and orientation.

Autor

Carlos Valverde González

Director

Eduardo Generelo Lanaspá

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Área de Didáctica de la Expresión
Corporal

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

2017

*Por hacerme quién soy,
gracias papá, gracias mamá,
y a ti, recuerda que te llevo conmigo,
gracias familia.*

AGRADECIMIENTOS

No quiero cerrar este TFG sin agradecer la colaboración de todas las personas que han hecho posible que hoy esté poniendo punto y final a este trabajo.

En primer lugar quiero agradecer, a mi director, Eduardo Generelo Lanaspa, no sólo por incentivar me para que me sumergiera en este trabajo sino también por su empeño, apoyo e implicación, por cada tirón de orejas que me hacía volver al mundo real y también por cada empujón para ir más allá cuando el conformismo acechaba. Gracias por el tiempo invertido, por transmitirme esa pasión por lo que hacemos y por hacerme ser mejor como futuro profesional y como persona.

Al centro educativo I.E.S. Sierra de Guara, en especial al profesor de Educación Física, Jose Ramón Serra Puyal “Joserra”, que colaboró en todo momento favoreciendo la realización de la actividad y a los alumnos y alumnas, que pusieron todo de su parte para hacer posible esta experiencia.

También a Jorge Garcia, cuya predisposición fue absoluta desde un primer momento, consiguiendo transmitirme su pasión por la modalidad y favoreciendo en todo lo posible la realización de la actividad.

A Raúl Lanuza Brosed, gracias por transmitirme tu vocación y además incitarme a ser partícipe de tu proyecto. Gracias por la colaboración y sobre todo por tu tiempo.

Por último agradecer al Patronato Municipal de Deportes, a CAPAS-Ciudad y al Club de Montaña Peña Guara su colaboración, sin la cual no habría sido posible llevar a cabo la propuesta de manera satisfactoria.

RESUMEN:

El siguiente estudio tiene como objetivo crear una nueva alternativa de promoción de actividad física en la educación secundaria obligatoria (ESO). El proyecto está enmarcado en la iniciativa de los encuentros intercentros de la ciudad de Huesca, y busca elaborar una actividad en el medio natural, para el curso que aún no dispone de un encuentro propio.

En el estudio piloto se propone una actividad de bicicleta y orientación en uno de los entornos naturales de la ciudad, a realizar por el alumnado de 2º de la ESO del IES Sierra de Guara. El diseño busca que el nivel de práctica no muestre grandes diferencias entre los participantes y adaptarse a las necesidades individuales de todos los alumnos para maximizar la participación manteniendo los contenidos trabajados en la clase de Educación Física.

Tras la intervención se realiza un análisis crítico con el fin de extraer una serie de propuestas de mejora y estudiar sus posibilidades de proyección, mediante la realización de un informe.

Palabras clave: Bicicleta y Orientación, Educación Física, Educación Secundaria Obligatoria, Encuentro Intercentros, Promoción de Actividad Física.

ABSTRACT:

The following study has as aim create a new alternative of promotion of Physical Activity in the secondary obligatory education. The project is focused on the initiative of the intercollege meetings of Huesca, and seeks to elaborate an activity in the natural way, for the academic year that still has not an own Meeting available.

In the pilot study, it is proposed an activity of bicycle and orientation in one of the natural environments of the city. This has to be carried out by the student body of 2nd course of the Secondary School of the IES Sierra de Guara. The design searches that the level of practice does not show big differences between the participants and to adapt to the individual needs of every pupil to maximize the participation while it guards the contents been employed at the class of Physical Education.

After the intervention, a critical analysis was done in order to extract some offers of improvement and to study its possibilities of projection, by means of the accomplishment of a report.

Key words: Bicycle and Orientation, Intercollege Meeting, Physical Education, Promotion of Physical Activity, Secondary School.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Justificación y motivación de la elección	3
1.2. Objetivos	5
1.3. Estructura.....	5
1.4. Planificación temporal.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Salud y adolescencia	8
2.2. Promoción de la Actividad Física en los centros	10
2.3. Orientación y bicicleta en la clase de Educación Física.....	12
2.4. Encuentros Intercentros.....	14
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
3.1. Trayectoria.....	19
3.2. Propuesta final y organización.....	25
3.3. Intervención	29
4. ANÁLISIS Y PROYECCIÓN	32
4.1. Elaboración del informe	34
5. CONCLUSIÓN	38
5.1. CONCLUSIONS.....	40
6. VALORACIÓN PERSONAL.....	42
6.1. Grado de consecución de los objetivos	42
6.2. Limitaciones del trabajo	44
6.3. Grado de satisfacción personal	44
7. BIBLIOGRAFÍA.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: 1ª propuesta.....	22
Tabla 2: Comparación zona Salas y zona Loreto	23
Tabla 3: 2ª propuesta.....	24
Tabla 4: 3ª propuesta.....	25
Tabla 5: Propuesta final.....	28
Tabla 6: Comparación de las características del EI.....	42

1. INTRODUCCIÓN

La literatura científica afirma que el contexto de la educación física escolar es un medio idóneo para la promoción de la actividad física (AF). En concreto, en Huesca, desde hace años, el Patronato Municipal de Deportes, la Universidad, numerosas asociaciones deportivas de la ciudad y el grado superior de Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva (TAFAD) trabajan en colaboración y reúnen sus esfuerzos en una iniciativa concreta, los encuentros intercentros, que nacen con el fin de ofrecer una situación de referencia para la educación física (EF) curricular, equilibrar la oferta físico-deportiva para el adolescente y fomentar las relaciones interpersonales entre los jóvenes de la ciudad reuniendo todos los centros en una misma actividad.

Actualmente, podemos hablar de los Encuentros Intercentros (EI) de Atletismo, Voleibol y Acrosport, situados cada uno de ellos en uno de los cursos de educación secundaria obligatoria (ESO). Este tipo de actividades requieren de una gran organización y colaboración por parte de todos los centros y por este motivo, todos los años, a principio de curso, en Septiembre se realiza una reunión con el profesorado de los diferentes centros en la que se determinan las fechas de los encuentros y los participantes, además de proponer nuevas alternativas y soluciones para seguir mejorando cada uno de los encuentros.

Entre otras propuestas, se plantea la posibilidad de crear un nuevo intercentros para el curso que falta, 3º de la ESO, enmarcado en un domino de acción diferente, la actividad física en el medio natural. Tras cavilar esta posible

alternativa, se propone un encuentro intercentros piloto con la temática de orientación en bicicleta que pueda servir de referencia para su futuro desarrollo.

Este trabajo de fin de grado no tiene como objetivo probar una evidencia científica sobre este tipo de encuentros mediante cuestionarios u otras medidas objetivas, sino que pretende aproximar una alternativa para que los participantes en estas actividades la valoren y decidan si el desarrollo de la propuesta podría ser o no viable. De esta forma, la dimensión del estudio abarca la creación y el análisis crítico de un encuentro intercentros piloto que tras un periodo de evolución podría llegar a formar parte de esta iniciativa cumpliendo todos los requisitos, convirtiéndose entonces una nueva manera de promoción de actividad física fuera de la escuela desde el ámbito escolar.

En el diseño de la actividad, se trabajaren cooperación con diferentes instituciones de la ciudad, siempre respetando la esencia de esta iniciativa. En este caso, colaboran con nuestro trabajo, CAPAS-Ciudad, el Patronato Municipal de Deportes, el TAFAD y evidentemente la sección de Orientación del Club de Montaña Peña Guara, que es la entidad que podría dar continuidad a esta modalidad deportiva fuera de la clase de educación física con su oferta de actividades.

Finalmente, aunque no es el curso para que el que se pretendía realizar el encuentro, surge un proyecto enmarcado en el 2º curso de la ESO del I.E.S. Sierra de Guara con el que se está realizando una UD de bicicleta que se adapta bastante bien a nuestra propuesta. Se propone una actividad de orientación en bicicleta en el entorno de Loreto, que nos serviría para realizar una aproximación a lo que acabaría siendo el posible nuevo encuentro. Con

ella, se pretende guardar todos los valores de los encuentros intercentros y además potenciar otros como la sensibilidad por el medio ambiente, la responsabilidad individual y la importancia para la seguridad tanto del comportamiento propio en el medio natural como del estado del material que utilizo en él.

Tras el desarrollo de la intervención se elabora un informe que se presentará en una reunión con el profesorado.

1.1. Justificación y motivación de la elección

El principal motivo de mi elección es mi especial atracción por el ámbito de la educación y mi firme motivación por dedicarme a la docencia en mi futuro profesional.

Igualmente, desde hace tiempo, debido al problema de sedentarismo real que existe en nuestra sociedad, observamos que desde todas las instituciones hay una motivación especial por la promoción de la actividad física en adolescentes, con abundantes y diferentes propuestas, que la mayoría de las veces no llegan sus oídos y muchas otras llegan y se van al mismo tiempo.

En cuanto a esto, siempre he pensado que desde la clase de educación física tenemos un amplio abanico de posibilidades para fomentar y promocionar la práctica de actividad física en este grupo poblacional.

Cuando conocí la dinámica de los encuentros intercentros me resultó muy interesante. Hablamos de una actividad que enmarca la práctica deportiva trabajada en la clase de educación física en un contexto de convivencia con compañeros de otros centros y que es totalmente diferente al habitual. Este

hecho hace que se despierte un interés especial por la iniciativa, consiguiendo aumentar la motivación del alumnado por preparar adecuadamente la unidad didáctica. Así, cada encuentro representa una situación de referencia que supone una motivación extra y refuerza el aprendizaje en la clase.

Todo esto me incentivó a seguir conociendo más aspectos sobre este tipo de iniciativas y finalmente verme sumergido en la elaboración de un proyecto que en un futuro podría acabar siendo el cuarto Encuentro Intercentros con el que podríamos cerrar el ciclo, dando posibilidades a todos los cursos de la ESO.

Además, siguiendo la clasificación de Larraz (2009) que organiza todas las actividades motrices en seis grandes grupos o dominios de acción motriz, término definido por Pierre Parlebas (1999) como: *“campo en el cual todas las prácticas corporales que lo integran son consideradas homogéneas bajo la mirada de criterios precisos de acción motriz”*, cada uno de los encuentros Intercentros se orientan a un dominio de acción diferente y para corresponderse con el proyecto inicial de los encuentros intercentros, el nuevo proyecto debía enmarcarse en un nuevo dominio, el de las situaciones motrices y actividades físicas con incertidumbre y en un medio externo. Esto es lo que conocemos como actividades físicas en el entorno natural, que es el tipo de actividades con el que personalmente más disfruto y que por tanto supuso una motivación más para la realización del trabajo.

Se trata de una oportunidad para que los adolescentes que cursan la ESO en la ciudad de Huesca se aproximen a la realidad sobre este tipo de actividades.

Tras contextualizar nuestro trabajo fin de grado, se plantean a continuación, los objetivos que se pretenden alcanzar mediante su realización.

1.2. Objetivos

El objetivo general del estudio es explorar una intervención para la Educación Física y la promoción de actividad física que sirva de alternativa en el contexto de los encuentros intercentros para educación secundaria obligatoria en la ciudad de Huesca.

Además, enumero una serie de objetivos específicos:

1. Elaborar y desarrollar una propuesta que se adapte a las condiciones de los encuentros intercentros.
2. Proponer mejoras y estudiar la proyección del Encuentro propuesto mediante un análisis crítico de la intervención
3. Elaborar un informe para presentarlo en la reunión de centros del profesorado de educación física del curso 2017/2018, a través del cual se le pueda dar una continuidad a la propuesta

1.3. Estructura

La realización global de este trabajo puede dividirse en tres partes.

En primer lugar, es de carácter ineludible hacer una revisión de la literatura acerca de la situación actual de la promoción de la actividad física y además, y sobre la bicicleta y la orientación en el currículo de Educación Física. Asimismo, es fundamental conceptualizar la idea de Encuentro Intercentros explicando su situación actual y la proyección desde sus inicios.

Esta primera parte queda reflejada en el marco teórico, subdividido en cuatro puntos que van de lo general a lo más específico. Comenzamos con “Salud y adolescencia”, para seguir con “Promoción de la Actividad Física en los centros” y “Orientación y Bicicleta en la clase de Educación Física” y terminar por “Encuentros Intercentros”.

En segundo lugar, nos centramos en la intervención. En esta parte analizamos toda la trayectoria de la propuesta de intervención desde un primer momento. También, detallamos todas las modificaciones realizadas desde el inicio, así como los motivos que nos hicieron plantearlas. Y por último, se detalla la descripción de la actividad final que proponemos realizar el día 24 de mayo de 2017 con el alumnado de 2º de la ESO del IES Sierra de Guara de Huesca.

Finalmente, en la tercera parte realizamos un análisis de la intervención con el objetivo de sacar conclusiones, estudiar su posible proyección y elaborar un informe a modo de Power Point para presentarlo en la reunión de centros que se realizará a principio de próximo curso.

1.4. Planificación temporal

Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> •Día 16: Asignación oficial de tutores •Día 29: Elaboración de la propuesta de trabajo
Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> •Día 13: Reunión con el tutor para plantear la estructura del trabajo y conocer el funcionamiento de los Encuentros Intercentros (EI) •Día 15: Observación participante en el El Minivolei •Día 21: Aprobación de la propuesta
Enero	<ul style="list-style-type: none"> •Lectura bibliografía •Elaboración del marco teórico
Febrero	<ul style="list-style-type: none"> •Día 13: Reunión con el tutor •Día 20: Reunión conjunta tutor y Estudiante del Máster de Educación que desarrollará la UD de bicicleta en 2º de la ESO , grupo con el que se realizará la intervención •Día 28: Reunión CAPAS-Ciudad y coordinador de los estudios de TAFAD. Exposición de la propuesta (Anexo 1) y planteamiento de objetos.
Marzo	<ul style="list-style-type: none"> •Día 6: 1ª Tutoría evaluada con el tutor. •Día 30: Reunión Director Técnico sección de Orientación del Club Peña Guara de Huesca para exponerle la propuesta •Elaboración de la intervención
Abril	<ul style="list-style-type: none"> •Día 4: Reuniones con el coordinador TAFAD (entrevista) y con el tutor •Día 28: Reunión con el profesor I.E.S Sierra de Guara, responsable del curso de 2º de ESO •Elaboración de la intervención
Mayo	<ul style="list-style-type: none"> •Día 2: Reunión con el tutor --> revisión de la intervención •Día 3: Reunión DT sección Orientación Peña Guara -> mapas y actividades •Día 16: Reunión profesor responsable del grupo -> revisión y preparación de la intervención •Día 22: 3ª tutoría evaluada •Día 24: Ejecución de la intervención •Día 26: Grupo de discusión organizadores •Análisis de la intervención
Junio	<ul style="list-style-type: none"> •Elaboración del informe y estudio de la proyección •Día 7: Reunión con el tutor •Día 9 : Reunión con el tutor •Día 12: Reunión con el tutor
Julio	<ul style="list-style-type: none"> •Día 19: Reunión con el tutor

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Salud y adolescencia

La constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que entró en vigor en 1948 define la salud como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.”

En España, según la Encuesta Nacional de la Salud (2012) de cada 10 niños de entre 2 y 17 años, 2 padecen sobrepeso y 1 obesidad. En esta misma encuesta vimos que el 16,3% de las mujeres y el 8,2 % de los hombres de entre 5 y 14 años se declaran sedentarios, este dato es más preocupante cuando en el siguiente rango de edad (15-24 años) el porcentaje de las mujeres aumenta al 49,5% y el de los hombres al 21,4%.

La inactividad física también es otro factor de riesgo, de hecho, sólo el 28% de los niños y el 16 % de las niñas españolas de entre 12 y 17 años realizan la cantidad de actividad física recomendada para su edad, es decir, 60 minutos al día, al menos cinco días a la semana.

Debido a los beneficios que aporta la realización de actividad física (AF), numerosos expertos y organizaciones internacionales recomiendan la

promoción de AF como estrategia para reducir el riesgo de sobrepeso y el sobrepeso en niños.

“La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (OMS, 1946). Es en este proceso de promoción, con su consiguiente mejora para la salud, en el que los profesionales en AF entramos en juego.

Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) y basado en otros estudios, “la actividad física realizada diariamente desde edades tempranas, promueve la salud y una adecuada forma física en la población infantil y adolescente, aportando beneficios físicos y bienestar emocional, a corto y largo plazo”.

Para crear este tipo de hábito y mantenerlo desde la infancia, el ámbito escolar, y más en concreto la educación física, que actualmente, es más necesaria que nunca, tiene un papel muy importante en la interiorización de patrones de conducta saludables (Hernando Sanz, 2006).

Gracias a diversos estudios, (Johnson, 2000) (Rye, 2008) sabemos desde hace tiempo que los centros educativos y los programas de educación física (EF) pueden tener un gran impacto en la promoción de actividad física y la salud en los jóvenes.

Una vez conocidos los problemas de salud que encontramos en nuestro país, la importancia de la actividad física para evitar estos problemas y las posibilidades que la educación física escolar puede otorgar para su promoción, procedemos a investigar sobre esta última cuestión.

2.2. Promoción de la Actividad Física en los centros

La literatura científica considera que los centros escolares deben promover entornos y comportamientos saludables durante toda la etapa educativa (Pate, 2006) (Wechsler, 2000).

Además, sabemos que la EF en concreto, posee un gran potencial para la promoción de la AF de forma directa e indirecta. Directamente, aporta minutos de AF al igual que experiencias satisfactorias de aprendizaje en un contexto adecuado e indirectamente puede ser un estímulo importante para la promoción de AF fuera del centro escolar, ayudando en la adquisición de un estilo de vida físicamente activo (Julian, 2012).

Desde hace muchos años se viene diciendo que uno de los principales objetivos de la EF debe ser la promoción de la actividad física a través de la generalización de sus actividades fuera de la escuela (Sallis, 1997).

Las actividades realizadas en las clases de EF deberán ser transferibles a la vida adulta aunque los contextos de esta etapa sean manifiestamente diferentes de los encontrados en la escuela (McKenzie, 1999).

Todo esto demuestra la importancia y la intención por parte de algunas instituciones como el Parlamento Europeo a revalorizar la EF curricular.

A pesar de esto, hay una serie de obstáculos a superar para que la EF pueda asumir adecuadamente esta contribución única y específica para desarrollar la salud del alumnado y que no puede ser abordada desde otras áreas curriculares. Hablamos de impedimentos como la baja consideración que posee la EF en el estatus educativo, el papel marginal que ocupa el

profesorado de esta asignatura o el poco tiempo que se le asigna dentro del horario escolar (Servicio de Promoción de la Salud, 2010)

Como hablábamos previamente, la revalorización de la EF por parte de grandes instituciones podría ser una solución para acabar con estos impedimentos.

La literatura demuestra que para conseguir un verdadero cambio en la conducta de los adolescentes en términos de AF, estos tienen que implicarse de forma activa y se deben involucrar todos los agentes y actores para producir una transformación global del entorno que los rodea. Para conseguir estos objetivos se recomienda un enfoque escolar integral (Dobbins, 2009) (Pate, 2006) (Ballew, 2010).

Según Berta Murillo (2013), un enfoque escolar integral para la práctica de AF implica actuar no solo en las clases de EF para que sean más activas y regulares, sino además ofrecer entornos físicos y recursos adecuados para la práctica formal y no formal; e implica una política escolar donde participe todo el personal: el alumnado, las familias y la comunidad en general. El diseño de estos programas ayudaría a los alumnos a desarrollar los conocimientos, habilidades y hábitos para llevar un estilo de vida activo y saludable.

Las intervenciones escolares están reconocidas como estrategia universal y efectiva para acabar con los bajos niveles de AF. Influir en la cultura escolar permite llegar a las familias y a otros actores englobando todo el entorno de los alumnos y en definitiva al conjunto de la comunidad educativa (Abarca-Sos, 2015).

Este autor también dice que indirectamente, la clase de EF podría promover la AF, haciendo de los alumnos personas físicamente activas fuera del entorno escolar y a ayudar a construir un estilo de vida activo (Abarca-Sos, 2015).

Es en este aspecto en el que el personal docente debe trabajar y en el que se introduce el tipo de proyecto con el que me comprometo. Los Encuentros Intercentros, a los que nos referiremos más tarde, son una oportunidad para poder trasladar los contenidos trabajados en la asignatura de EF a un contexto diferente, teniendo como objetivo final la extrapolación de este tipo de actividades a la vida cotidiana. Este hecho podría llegar a suponer un aumento de los niveles de AF con su consiguiente mejora en la salud, además de la mejora en otros aspectos como la autonomía, el compañerismo, el respeto por el nivel de práctica de los compañeros, la solidaridad o la cooperación.

En concreto, en nuestro Encuentro Intercentros vamos a centrarnos en la temática de “Bicicleta y Orientación” y para ello veo necesario contextualizar esta materia en el ámbito educativo.

2.3. Orientación y bicicleta en la clase de Educación Física

En España no se le da tanta importancia a la actividad física en el medio natural dentro del ámbito escolar como en otros países, a pesar de observar substanciales beneficios para el alumnado (Baena Extremera, 2011). Algunos autores consideran este tipo de actividad fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes (Granero Gallegos, 2010) (Peñarrubia, 2011). Es muy común trabajar estas actividades de forma complementaria en horario

extraescolar, sin posibilidad de asegurar la participación de todo el alumnado e imposibilitando un verdadero desarrollo en este ámbito.

Estudios muestran que en nuestro país las unidades didácticas de orientación son preferidas por delante de otras actividades físicas en el medio natural como el senderismo, la escalada, los deportes de nieve. En porcentajes observamos un 66'4% de apariciones en un caso (Peñarrubia, 2011) y entre 20-30% en otro (Granero Gallegos, 2010). Por el contrario, estos mismos estudios demuestran que la temática de la bicicleta es algo más compleja, sólo un 12,2% y un 5,8% de apariciones, probablemente, las exigencias materiales y la imposibilidad económica por parte de los centros para conseguir una bicicleta para cada alumno complican la posibilidad de llevar a cabo una UD de BTT (bicicleta todo terreno).

En cuanto a la orientación, sabemos que fomenta actitudes como la autonomía, la decisión, el afán de superación y la autoestima en el alumno (Casado Mora, 2010) (Minguez Viñambres, 2008) y, a pesar de considerarse un deporte individual, muchos autores recomiendan adaptarlo para trabajar en grupo con el objetivo de que el alumno se sienta identificado y seguro, desarrollando además la cooperación (Hellín Gómez, 1995) (Minguez Viñambres, 2008).

Además, al tratarse de una actividad poco conocida por el alumnado, partimos de un nivel inicial homogéneo para poder limitar la actividad (Casado Mora, 2010). Estamos hablando de una actividad que permite desarrollar contenidos interdisciplinares y transversales mediante la educación en valores

(Baena Extremera, 2011) (Granero Gallegos, 2010) (Beltrán Núñez, 2007) (Casado Mora, 2010).

Tampoco hay que olvidar el alto componente cognitivo que implican este tipo de actividades y la oportunidad que nos brinda, para poder salvar el escaso contacto que tienen los alumnos en la actualidad con el medio natural (Beltrán Núñez, 2007) (Hellín Gómez, 1995).

En conjunto, los contenidos trabajados en la orientación hacen de esta, una actividad imprescindible para conseguir la educación integral de la que hablábamos previamente (Valero Valenzuela, 2010).

En nuestro caso, utilizar ambas modalidades unidas en una misma actividad junto con una serie de juegos de reto podría ser efectivo para fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte, así como para dar a conocer y promocionar las carreras de orientación, sobre las cuales se tiene poco conocimiento en la actualidad.

2.4. Encuentros Intercentros

Toda la información recabada en este apartado procede de una entrevista en profundidad con el profesor y coordinador de los estudios de técnico en actividades físicas y animación deportiva (TAFAD) en el CPIFP Pirámide de Huesca, así como de mi observación participante en uno de los encuentros.

El origen de la iniciativa proviene del Encuentro Intercentros de Atletismo, que tiene una gran trayectoria y que se celebra desde 1997.

El entrevistado, aún como profesor del IES Ramón y Cajal, piensa en la posibilidad de hacer ese tipo de Encuentro extensible a otras actividades.

En 2011, obtiene una comisión de servicios y empieza a trabajar en el CPIFP Pirámide poniendo en marcha el ciclo formativo de TAFAD y con él un proyecto en el que se van creando nuevos encuentros intercentros con otras temáticas, dando la oportunidad a los alumnos del ciclo de participar con usuarios reales mientras se están formando.

Para ello, el primer paso es hablar con el Patronato Municipal de Deportes, en concreto con el Director Técnico. Desde el Ayuntamiento le trasladan que, aunque ya lo habían intentado antes de forma fallida, les gustaría fomentar la actividad físico-deportiva para los adolescentes.

Con esto, y teniendo como espejo el Intercentros de Atletismo que ya llevaba funcionando quince años, se convoca a los Departamentos de Educación Física de los diferentes centros de Huesca y se les explica la iniciativa con el objetivo de ver cómo encajaría y poner en marcha un primer Encuentro Intercentros piloto que podría añadirse al que ya existía.

La idea inicial es mantener el proyecto en el tiempo y por ello, se decide no forzar a nadie para realizar este encuentro, se lanza la propuesta para ver si pueden encajarla en sus respectivos centros.

Se plantean una serie de premisas fundamentales, hablamos de actividades alejadas a las ya muy conocidas en las que además no haya grandes diferencias de nivel de práctica. Se busca que pueda participar el máximo número de alumnos y debe ser una actividad colofón, es decir, una

situación de referencia que haga más significativo el aprendizaje de las Unidades Didácticas previas a cada encuentro.

Este aspecto exige que el profesorado de los diferentes centros re programe los contenidos para trabajarlos simultáneamente en el mismo curso, correspondiéndose la fecha de realización con el fin de la Unidad Didáctica en todos los casos y permitiendo la participación de todos los alumnos de la ciudad.

En la reunión, se propone acotar el Encuentro Intercentros de atletismo, que era de participación libre, a un solo curso, 1º de ESO, e ir proponiendo nuevos encuentros para el resto de los cursos. Se acepta el proyecto, pero de primeras se decide no acotarlo, ya que podría suponer acabar con una iniciativa que estaba funcionando.

Para el entrevistado el objetivo final es que “con el tiempo, y cuando ya se entre en una dinámica y haya una inercia, se pueda llegar a ofertar diferentes actividades en cada curso, y no siempre las mismas”.

El primer contenido que se plantea es el Acrosport, para 4º de la ESO, en 2012. En este Encuentro Intercentros no participan todos los centros, el coordinador del TAFAD nos cuenta que esta iniciativa se encuentra de cara con la crisis económica en la que el profesorado fue castigado y en muchos de los centros, los profesores no querían una carga más, a pesar de que desde el ciclo, la actividad se plantea de tal manera que para el profesorado de cada centro no supusiese más que orientar la Unidad Didáctica hacia la temática del encuentro y acompañarlos el día del mismo. El alumnado del TAFAD se encarga de la organización, supervisión y dinamización del evento.

Un año más tarde, en 2013, surge el encuentro de Voleibol en el que, en su cuarta edición, en el pasado 2016, ya han participado los ocho centros de Huesca.

En el Encuentro de Acrosport, que es un contenido más complicado de encajar en función del profesorado, este año han participado, en su 5ª edición, seis de los ocho centros.

Según el coordinador del TAFAD, este aumento de participación se debe a que “los Encuentros Intercentros se han ido divulgando de tal manera que los centros que de primeras no participaban los han ido conociendo, han visto que los chavales participan con ganas y se han ido sumando”.

Cómo se explicaba previamente, a nivel curricular se plantea que los Encuentros Intercentros sean una situación de referencia dando valor a la Unidad Didáctica llevada a cabo en las clases de educación física y se habla de una segunda fase que se fundamenta en enmarcar esta iniciativa como una oportunidad de promoción de actividad física. Con este proyecto cualquier alumno que haya cursado la ESO, habrá visto al menos cuatro actividades diferentes, en las que haya podido sentirse a gusto. En esta segunda fase se debería dar salida fuera del entorno escolar a este tipo de actividades, regularizando e institucionalizándolas para así, acoger la demanda de los alumnos.

En nuestro trabajo planteamos el cuarto encuentro intercentros para el alumnado de 3º de la ESO, que es el curso que aún no dispone de uno propio, con una temática de actividad física en el medio natural no abordada previamente. Sin embargo, se plantea la posibilidad de realizar el proyecto con

el alumnado de 2º de la ESO del IES Sierra de Guara, que aunque no es el curso que se dirigirá finalmente la propuesta, nos sirve como prueba piloto. Además, se trata de una clase en la que nos aseguramos de que casi todos los alumnos disponen del material necesario, ya que durante este curso, un estudiante del Máster de Profesorado ha trabajado con ellos una unidad didáctica de bicicleta.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta llevada a cabo el día 24 de Mayo con el alumnado de 2º de E.S.O. del I.E.S. Sierra de Guara es el resultado final de un proceso en el que se han ido valorando diferentes opciones para que nuestro “encuentro intercentros piloto” guardara cada vez más la esencia que los caracteriza, y a su vez, incorporara una nueva temática que no se había trabajado hasta el momento, la actividad física en el medio natural. Para ello, nuestro objetivo era desarrollar una actividad en la que se respetaran las tres características principales de un encuentro: que el nivel de práctica no mostrara grandes diferencias entre el alumnado; maximizar la participación adaptándolo a las necesidades individuales; y que se trate de una actividad colofón de la UD trabajada previamente, convirtiendo el encuentro en una situación de referencia que impulse el aprendizaje en la clase de EF.

Para una comprensión más visual de todo lo explicado a lo largo de los siguientes apartados, iremos incorporando tablas a modo de cuadro resumen para proyectar todo lo relativo a la evolución de la propuesta.

3.1. Trayectoria

El trabajo arranca en la reunión de centros celebrada a principio del curso 2016/2017. En ella se habla de un posible nuevo El para continuar con la dinámica que está dando tan buen resultado y cubrir así el curso que no dispone de un encuentro propio, 3º de la ESO.

A partir de esa propuesta, entra en juego este TFG, con la idea de trabajar en un proyecto piloto que pudiera desarrollarse hasta acabar convirtiéndose en el nuevo encuentro intercentros.

Para ello teníamos que buscar la manera de incorporar también un nuevo ámbito de trabajo. Pensamos en una actividad enmarcada en el medio natural, pues ninguno de los encuentros anteriores lo había valorado y se trataba de una temática pendiente. Con esta premisa empezamos a trabajar y a elaborar un proyecto.

Para comenzar, decido presentar la propuesta en una reunión conjunta con varios integrantes del grupo CAPAS-Ciudad y el coordinador de los estudios de TAFAD, creador de la iniciativa de los encuentros, mediante una presentación (Anexo1).

Con ella, se pretendía contextualizar y justificar el proyecto. Para ello lo relacionábamos con todo el trabajo de promoción de AF realizado previamente en el centro en el que íbamos a trabajar (IES Sierra de Guara), en el que el año anterior se había comenzado la iniciativa de la ITB (Inspección Técnica de Bicicleta) con el objetivo de promocionar el transporte activo. También se explicaban los objetivos planteados y el método de trabajo que íbamos a seguir, apoyándonos en diversas instituciones cómo el TAFAD o el club de montaña Peña Guara. Para terminar se explicaba la intención final que era elaborar un informe para poderlo presentar en la siguiente reunión y así darle continuidad a nuestro trabajo.

El proyecto empieza a tomar forma tras una primera reunión individual con el profesor coordinador de los encuentros intercentros que se organizan desde el CPIFP Pirámide, en la que me explica el funcionamiento y las bases de toda actividad enmarcada en esta iniciativa, y otra con el director técnico de la sección de orientación del Club de montaña Peña Guara, pieza fundamental

en el proyecto ya que es la fórmula para poder conectar la actividad escolar con las posibilidades extraescolares y que además, nos ayuda a conseguir los mapas y colabora durante el desarrollo de la propuesta.

Tras estas reuniones, sacamos las primeras conclusiones y comenzamos a elaborar la actividad. Decidimos ir planteando propuestas y analizarlas en detalle para buscar los errores y así seguir desarrollando el proyecto hasta llegar a conseguir una actividad que se adapte perfectamente a las pretensiones iniciales.

En la primera propuesta (Tabla 1) planteamos realizar un recorrido en bicicleta desde el instituto hasta el recinto de la Universidad Laboral de Huesca en el que estudia el alumnado del TAFAD que viene colaborando en los encuentros intercentros ya existentes y una vez allí, realizar una actividad de orientación a pie por equipos de cuatro o cinco personas y de recorrido libre dentro del recinto, hecho que aumentaría la seguridad pero acabaría con gran parte del estado de incertidumbre propio de este tipo de actividades. Además, otro problema de esta opción es que para poder realizarlo en este espacio, la actividad debería desarrollarse por la tarde por motivos de disponibilidad de los espacios del centro, saliéndonos del horario lectivo, factor que limitaría la participación de todo el alumnado. Asimismo el traslado de un centro a otro requiere bastante tiempo además de ser peligroso por tener que cruzar con las bicicletas una de las carreteras comarcales.

Tabla 1: 1ª propuesta

Horario	Fuera del horario lectivo (a partir de las 3)
Zona de acción	C.P.I.F.P. Pirámide
Tipo de acción	Traslado en bicicleta + orientación a pie
Tipo de recorrido	Libre
Nº de participantes por equipo	Entre 4 y 5 alumnos
Seguridad del recorrido	Óptimo (entorno acotado)
Nivel de incertidumbre	Reducido (entorno acotado)
Trayecto	Sierra Guara – Loreto – Pirámide
Reconocimiento del trayecto	Ciudad, caminos y cruce carretera comarcal
Evaluación de la seguridad del trayecto	Necesidad de policía en ciudad y cruce carretera

Tras rechazar esta primera propuesta por los diversos problemas citados previamente, empezamos a trabajar en nuevas alternativas, y con la ayuda del club Peña de Guara, que nos proporciona los mapas de la zona, nos planteamos dos zonas de acción; la zona de Salas y la zona de Loreto, mucho más accesibles sin tener que cruzar ningún tipo de carretera comarcal.

Para poder tomar una decisión adecuada, procedemos a hacer una primera toma de contacto con ambos entornos realizando un recorrido de reconocimiento para analizar los pros y los contras de cada uno (Tabla 2).

Tabla 2: Comparación zona Salas y zona Loreto

	Zona de Loreto	Zona de Salas
Reconocimiento del terreno	Caminos no adaptados a la circulación	Caminos adaptados a la circulación
Evaluación de la seguridad	Probabilidad muy baja de encontrar vehículos	Probabilidad media de encontrar vehículos
Punto de control	Palacio Municipal de los Deportes	Ermita de Salas

Finalmente, en prácticamente igualdad de condiciones en aspectos de seguridad como los accesos y la posibilidad de controlar el recorrido, observamos que la zona de Salas es más peligrosa ya que tiene un primer tramo adaptado para la circulación en la que se compartiría la vía con otros vehículos, habiendo además un tráfico bastante fluido. Por ello, decidimos acotar la actividad a la zona de Loreto, en la que los caminos no están adaptados y aunque también podría darse la posibilidad de encontrar algún vehículo sería menos común, por ejemplo durante nuestro recorrido de reconocimiento solo nos encontramos con dos ciclistas mientras que en la zona de Salas, además de ciclistas nos encontramos con numerosos coches.

En la nueva propuesta (Tabla 3) optamos por realizar un recorrido circular relativamente sencillo para todos los participantes en el que tengan que encontrar el máximo número de balizas posibles. En un principio, y tras haber

analizado el terreno proponemos que por motivos de control y seguridad se formen equipos de tres personas que tendrán treinta minutos para realizar el recorrido, saliendo los equipos cada tres minutos para evitar que se junten y puedan molestar durante la actividad.

Tabla 3: 2ª propuesta

Zona de acción	Zona de Loreto
Tipo de recorrido	Circular
Participantes por equipo	3 alumnos
Intervalo de salida	3 minutos
Tiempo máximo	30 minutos

Al ver que con estas características se propone una actividad relativamente competitiva y que podría llegar a limitarla no siendo agradable para el cómputo global de los participantes, decidimos realizar ciertos cambios en una nueva propuesta (Tabla 4).

Finalmente, optamos por aumentar el tiempo de práctica a cuarenta y cinco minutos y aumentar el número de participantes por grupo a cuatro o cinco alumnos. De este modo, damos posibilidades a todo el alumnado a que consiga terminar el recorrido encontrando todas las balizas sin perder los factores de seguridad y control. En cuanto a las salidas, al tratarse de un recorrido cíclico, reducimos el intervalo de tiempo a dos minutos pero cada vez saldrán en un sentido distinto, de modo que en el mismo sentido, habrá cuatro minutos de diferencia entre grupos.

En esta propuesta planteamos también que en el punto de control, de la explanada del Palacio Municipal de los Deportes, se podrían realizar una serie de actividades de habilidad con bicicleta y un taller de orientación. Con ellas pretendemos evitar que los alumnos que tengan su hora de la salida más tarde o los que salen pronto a la llegada no tengan que estar esperando si no que tengan posibilidad de participar.

Tabla 4: 3ª propuesta

Zona de acción	Zona de Loreto
Tipo de recorrido	Circular
Participantes por equipo	4 o 5 alumnos
Intervalo de salida	2 minutos (una vez en cada dirección)
Tiempo máximo	45 minutos
Otros	Actividades recreativas en el punto de control

3.2. Propuesta final y organización

En el anexo 2, podemos ver dos planos que representan gráficamente la zona Loreto y en más detalle del Palacio de los Deportes en la que se instaló el punto de control y las actividades, en la que se refleja el recorrido con sus puntos de control y la organización de la zona de control en la leyenda.

Finalmente, conservamos algunas de las últimas modificaciones e incluimos otras (Tabla 5). Los alumnos se trasladarán desde el centro hasta el ala norte del Palacio Municipal de los Deportes y desde allí, se realizará por

equipos de entre cuatro y seis personas un recorrido circular en bicicleta por la zona de Loreto.

Hablamos de una actividad enmarcada en el horario lectivo, para ello desde el centro, se manda un documento (Anexo 3) a los padres/tutores de los alumnos para informarles y que les autoricen a participar en la salida. Se propone salir del instituto hacia la explanada a las 11:15. Desde el centro, también se pide colaboración a la policía local (Anexo 4) para que acompañe a los alumnos durante este trayecto.

Una vez allí, se reúne a todos los grupos, se les da un documento con las normas de la actividad (Anexo 5) y se les explica cómo funcionan las actividades de la zona de control. Todos los grupos de alumnos están numerados y saben su hora de salida, además, también se colocan listas con los integrantes del grupo y la hora de preparación y salida que les corresponde a cada uno (Anexo 6) en los puestos de actividades de la explanada y en el punto de control para subsanar posibles dudas de última hora. Las salidas se realizarán cada cinco minutos, y al tratarse de un recorrido cíclico, cada vez saldrán dos grupos que se dividirán cogiendo cada uno una dirección en la primera bifurcación, tras cruzar el puente de la autovía.

Todos los integrantes del grupo deberán estar en el punto de salida cinco minutos antes de su hora de comienzo para entregarles el mapa correspondiente (Anexos 7, 8 y 9) y la tarjeta de control (Anexo 10), darles la última información antes de comenzar la actividad y acompañarles hasta el comienzo del recorrido. Entre esa información se les explicará el procedimiento para pinzar la tarjeta de control y se le indicará a cada grupo la dirección que

deben seguir al pasar el puente de la autovía. En ese punto habrá una persona de la organización que además de poder guiarles con las dudas que les hayan surgido, se asegurará que cada grupo coja una dirección.

Con respecto a los mapas, en colaboración con los profesores del centro valoramos diversas opciones para atender todos los niveles de práctica y al final, decidimos preparar tres tipos de mapa con diferentes niveles de exigencia. Todos los grupos dispondrán de sesenta minutos para realizar el recorrido y encontrar las balizas que les correspondan, colocadas a lo largo del camino y que estarán correctamente indicadas en el mapa. Al finalizar ese período, todos los componentes del grupo deberán haber pasado por el punto de control de la explanada del Palacio de los Deportes para indicar su llegada.

A nivel organizativo, serán necesarias un total de diez personas que estarán constantemente identificadas portando un peto fluorescente y en contacto entre ellos vía telefónica y mediante walkies para cubrir todo el recorrido y poder solucionar cualquier incidencia. Se distribuirán tres personas en los talleres de la zona inicial (bicicleta y orientación), tres personas para cubrir los tres puntos críticos del recorrido, una persona que se encargue del control en el puente de la autovía, una persona circulando por el recorrido para controlar incidencias y fotografiar la actividad y dos personas en el punto de control que también podrían echar una mano con las actividades paralelas.

En cuanto al material, en la Universidad, solicitamos un total de diez bicicletas con sus respectivos cascos para prestarlas a algunos alumnos que no disponían de ellas, un kit antipinchazos y un kit de llaves Allen, además de chinos, conos y cuerdas para las actividades. Igualmente, en colaboración con

el centro, conseguimos disponer de un altavoz y una alargadera para la música de la zona de control y por último, mediante el contacto con el Patronato Municipal de Deportes, nos facilitan el acceso al ala norte del Palacio Municipal de los Deportes en el que tenemos posibilidad de conectarnos a toma eléctrica

y disponemos de sillas y mesas para la organización. También cabe destacar que se dispone de un vehículo de apoyo en el punto de control que podría servirnos para solucionar cualquier problema que se dé durante la actividad.

Tabla 5: Propuesta final

Horario	Salida del centro: 11:15 Actividad: 12:00 – 14:00 Regreso al centro: 14:30
Trayecto	Sierra Guara – Palacio Municipal de los Deportes – Sierra de Guara (acompañados por la policía local)
Zona de acción	Zona de Loreto
Tipo de acción	Traslado + recorrido orientación en bicicleta
Tipo de recorrido	Circular
Seguridad del recorrido	Alta
Participantes por equipo	Entre 4 y 6 alumnos
Intervalo de salida	2 grupos cada 5 minutos (uno en cada dirección)
Tiempo máximo	60 minutos
Otros	Música y actividades recreativas en el punto de control + Actividades a lo largo del recorrido

3.3. Intervención

En este apartado procedemos a explicar lo ocurrido el día de la intervención para después poder fortalecer los puntos débiles y proponer mejoras.

A primera hora de la mañana, con algunos integrantes del equipo de organización trasladamos las bicicletas y los cascos que habíamos pedido prestados desde la Universidad hasta el centro en cuestión para dejarlos allí y que así los alumnos que no podían participar por falta de material pudieran hacerlo. Tras esto cogimos el altavoz y la alargadera que nos prestaban en el instituto y nos desplazamos en el vehículo de apoyo hasta el Palacio de los Deportes dónde nos habilitaron el ala norte para poder instalar el punto de control.

Una vez allí y con todo montado nos reunimos con todo el grupo de organización, repartimos tareas y nos pusimos en marcha puesto que antes de que llegaran los alumnos teníamos que tener ocupados todos los puntos de control del recorrido y todo el material informativo y de las actividades preparados. No fue tarea complicada puesto que teníamos todo bien organizado y habíamos previsto todo con antelación.

El desplazamiento desde el colegio hasta el punto de control fue rápido y sin ningún percance ya que la policía nos fue abriendo y cerrando el paso, y a pesar de salir del centro con bastante retraso con respecto al horario previsto llegamos dentro del intervalo de tiempo que habíamos marcado. Rápidamente, tuvimos que ponernos en marcha puesto que la gran mayoría de los alumnos no eran conscientes del grupo al que pertenecían al no haber prestado

atención de lo que se les había dicho en clase. Esto nos retraso un poco más pero con un poco de dificultades al principio y gracias a la megafonía, pusimos orden rápidamente y los primeros grupos estaban preparados a la hora marcada.

Durante la realización del recorrido, tuvimos un pequeño percance casi nada más empezar y es que al parecer uno de los grupos escondió una de las balizas. Afortunadamente, el siguiente grupo que pasó por esa baliza, la encontró y la volvió a colocar en su sitio sin que la persona de la organización encargada de circular por el recorrido tuviera que actuar. Otro de los aspectos a destacar fue que un alumno tuvo una caída abriéndose una herida en el brazo y tuvimos que irlo a buscar a uno de los puntos de control del recorrido con el vehículo de apoyo para atenderlo y llevarlo a la explanada del Palacio de los Deportes donde lo recogieron sus padres para llevarlo al hospital a que le cosieran. Quitando estos dos altercados todo salió tal y cómo habíamos planeado y todos los alumnos pudieron realizar el recorrido sin problemas en el tiempo previsto habiendo recogido todas las balizas.

En cuanto a los juegos, como habíamos pactado previamente, los organizamos de manera que la participación fuera totalmente libre, de manera que podían quedarse tranquilamente hablando entre ellos escuchando música o realizar las actividades. El tiempo de realización se dividió en dos partes, una primera hasta que iban saliendo los últimos grupos, y otra después conforme iban llegando los que habían salido antes. En la primera parte no hubo mucha participación, pensamos que porque iban un poco perdidos con respecto a los grupos y todo lo que respecta al recorrido puesto que nos hacían muchas preguntas, sin embargo, a la llegada todos los alumnos iban participando en las

actividades a excepción de una chica que llegó exhausta y se quedó en el punto de control descansando. Habíamos planificado que la actividad de orientación de la zona de control no se pudiera realizar a partir de las 13:40 ya que calculábamos que costaba unos veinte minutos realizarla y permitirles empezarla más tarde de esa hora podría retrasar el regreso al centro.

A pesar de estos, para volver, fuimos con un poco de retraso ya que el último grupo llegó a las 14:00 en punto y decidimos darles un respiro antes de tomar el camino de vuelta. Durante la vuelta, hubo un pequeño percance y es que uno de los alumnos pinchó una rueda y se quedó separado de grupo con otro compañero a intentar solucionar el problema y nadie se percató hasta que un integrante de la organización se topó con ellos cuando volvía al instituto. No fue mayor problema puesto que ya había contactado con su padre para que los viniera a buscar y recoger las dos bicicletas y la persona de la organización se quedó con ellos hasta entonces, pero de no haber sido posible que los recogieran, podría haber supuesto un problema de seguridad bastante grave. Quitando este incidente, el resto de los alumnos llegaron a las 14:30 sin problema alguno acompañados por la policía cómo habíamos previsto.

4. ANÁLISIS Y PROYECCIÓN

El encuentro intercentros piloto es el resultado final de este Trabajo Fin de Grado junto con la colaboración de las diferentes instituciones que ya hemos nombrado previamente, y nace con la intención de proyectarlo a futuras ediciones.

Hay que recordar que en este encuentro se ha trabajado con el alumnado de 2º de la ESO de un solo centro, pero que el objetivo final sería trabajar, como en otros encuentros, con diferentes centros y además enmarcarlo en el curso de 3º de la ESO que es el único curso que aún no dispone de un encuentro propio.

En el caso del centro con el que hemos trabajado y tras hablar con los diferentes profesores del Departamento de Educación Física sobre la programación, este encuentro podría encajar perfectamente en el tercer curso puesto que sería una actividad colofón para la unidad didáctica de orientación que se trabaja en ese curso mientras se sigue dando continuidad a la de bicicleta trabajada el año anterior y que tiene como uno de sus objetivos el fomento del uso de la bicicleta como medio transporte.

El “Encuentro Intercentros de Bicicleta y Orientación” podría ser una manera de que el alumnado conozca una nueva modalidad deportiva que puede realizar, dando uso a los contenidos trabajados en la clase de educación física y además, mediante la colaboración por parte de la sección de orientación del club de montaña Peña Guara, tener la oportunidad de darle una continuidad a este tipo de actividad fuera del horario escolar.

Para conseguir proyectar este encuentro intercentros de forma adecuada hay que tener en cuenta todo lo que supone, analizar las dificultades que nos vamos a encontrar y buscar posibles soluciones.

En este caso además de la problemática habitual que supone que el profesorado de Educación Física de los diferentes centros tenga que unificar de algún modo las programaciones para que la actividad pueda concernirlos a todos, nos encontramos con otros problemas propios de la actividad como la disponibilidad del material, al que no todos los alumnos tienen acceso y cuya gestión supone un trabajo más para el profesorado, o la dificultad que supone para la organización, el control de un gran número de alumnos en un entorno como este.

En esta ocasión, casi todos los alumnos disponían de bicicleta y además gracias a la colaboración de la Universidad pudimos permitir a los que no, que también participaran. En cuanto a la organización, es evidente que para poder cubrir una actividad de este tipo sin ningún percance, será necesario disponer de un amplio equipo, en nuestro caso fueron 10 personas pero si se modificara el recorrido y aumentara el número de participantes podríamos estar hablando fácilmente de entre 15 y 20 personas.

En conclusión, el desarrollo de esta propuesta podría llegar a ser verdaderamente útil cubriendo el curso que falta y cumpliendo el objetivo que tenía el responsable del TAFAD cuando comenzó con este proyecto: *“conseguir que el chaval que ha cursado la ESO haya participado en al menos cuatro experiencias distintas, además con contenidos que se alejen a los ya muy conocidos, y que pueda identificarse con una en la cual se sienta a gusto y*

se pregunte ostras, ¿y por qué no me ofertan esto durante dos días a la semana y ya lo regularizamos y lo institucionalizamos un poco?”.

Una vez cumplida la primera parte con el desarrollo del encuentro intercentros piloto propuesto, y habiendo dado al alumnado esas cuatro experiencias, sería muy interesante hacer una investigación para poder valorar desde el punto de vista científico hasta qué nivel, esta iniciativa está movilizand o esa demanda, y si fuera real que se crease, a partir de los intercentros, recoger cuantos alumnos y en qué condiciones estarían dispuestos a llevar una actividad determinada a su realización fuera del ámbito escolar, cumpliendo con las expectativas a nivel de promoción de actividad física.

Con el fin de difundir la experiencia y crear cierta repercusión, confeccionamos una nota de prensa (Anexo 11) con la autoría de CAPAS-ciudad como estructura que habría detrás del proyecto, y además de colgarla en las redes sociales y en la página web de la entidad, la enviamos al Diario del Alto Aragón donde es publicada (Anexo 12).

4.1. Elaboración del informe

Tras la ejecución del proyecto piloto, procedemos a la realización de un informe en el que analizamos la situación del encuentro y las posibilidades de progreso que este tiene, así como los cambios que deberían hacerse para asegurar su mejora.

Primero examinar el diseño de la actividad para comprobar que se adaptara a las consignas que el creador de la iniciativa nos dio en la entrevista y que deben respetarse en cualquiera de los EI.

Una por una, primero analizamos si el nivel de práctica podría llegar a mostrar grandes diferencias entre ellos y sacamos ciertas conclusiones. Al tratarse de una actividad novedosa en la que no sólo cuenta el nivel de conducción de la bicicleta sino también la capacidad de interpretación del plano se equiparan en cierto modo las posibilidades de todos los participantes. Además se plantea un tiempo mucho mayor del necesario para realizar el recorrido y se trabaja por grupos que se forman de manera aleatoria respetando las clases y que por norma deben ir juntos durante todo el recorrido lo que neutraliza aún más las diferencias individuales.

Ya sumergiéndonos en la siguiente consigna que se fundamenta en la oportunidad de participación de todo el alumnado, cabe destacar que nos informamos previamente de las posibilidades de los alumnos y gracias a la colaboración del profesor de Educación Física, que nos facilitó información detallada, pudimos agrupar a los alumnos que o bien eran novatos con la bicicleta o bien tenían algún problema como es el caso de una de las niñas que tiene una deficiencia visual y que para poder participar debía de realizar la actividad con un tándem. Propusimos, ya que la niña disponía de un tándem, que el profesor realizará la actividad con este grupo para poder solucionar de manera adecuada cualquier imprevisto mientras manejaba el tándem de la niña dándole también la posibilidad de participar.

A nivel organizativo, tras la realización del grupo de discusión en el que participamos todas las personas que colaboramos durante la intervención, propusimos una serie de mejoras, entre las cuales encontramos:

- Incorporar alguna persona más circulando por el recorrido para que entre los tres puedan cubrir constantemente cualquier circunstancia, llevando cada uno, además de una cámara de fotos, un botiquín y un kit mecánico con antipinchazos, llaves Allen, destornillador...
- Establecer una zona idónea con suministros en los puntos peligrosos del recorrido para que las personas que colaboran puedan organizarse conforme vayan pasando los grupos y puedan solucionar algún problema si se diese en vez de dedicarse meramente al control y las actividades
- Disponer de un vehículo de apoyo más adecuado (furgoneta) que permita poder solucionar cualquier problema que surja a lo largo de la actividad
- Solicitar apoyo técnico para el desarrollo de la actividad (TAFAD o FP automoción)
- Aumentar el personal responsable en los trayectos entre el centro y la zona en la que se realice la actividad para evitar posibles altercados y mantener el grupo unido en todo momento

En el grupo de discusión también se propusieron algunas sugerencias muy interesantes a tener en cuenta para el posible diseño. Se habló de las grandes posibilidades que tiene la actividad para poder darle un carácter interdisciplinar, involucrando al profesorado de otras asignaturas, además del de educación física.

Podemos decir que el diseño y la organización fueron adecuados ya que conseguimos que participará casi un 95% del alumnado al que se le planteó la actividad y además, sabemos que al menos cuatro de los alumnos que participaron por la mañana se acercaron a la actividad de orientación que preparaba el Club Peña Guara esa misma tarde en uno de los parques de la ciudad, lo que nos certifica el éxito de la intervención realizada.

El informe (Anexo 13) será expuesto mediante una presentación Power Point, a todos los centros de la ciudad de Huesca, en la reunión del profesorado con el objetivo de que se involucren en el proyecto y poderle dar continuidad mediante la colaboración con el TAFAD del CPIFP Pirámide.

5. CONCLUSIÓN

En cuanto a los objetivos propuestos y el resultado obtenido tras la realización del trabajo podemos sacar una serie de conclusiones.

1. Tras analizar múltiples referencias bibliográficas, nos damos cuenta de la importancia que tiene la AF para la creación de hábitos saludables en los adolescentes y las posibilidades que tenemos de trabajar en este aspecto mediante la EF escolar.
2. El proyecto piloto planteado se adapta adecuadamente a las condiciones de los encuentros intercentros que se nos propusieron mediante una entrevista con la persona que comenzó con el desarrollo de esta iniciativa.
3. Tras realizar la intervención, es necesario efectuar una revisión crítica del diseño y de la organización de la actividad, para poder extraer conclusiones que serán fundamentales para que el proyecto pueda evolucionar y desarrollarse en un futuro.
4. Gracias al análisis previo, se ha podido elaborar un informe, que se presentará en la reunión de centros del profesorado de EF del curso 2017/2018 con el objetivo de que los centros se involucren en el proyecto y se le pueda dar una continuidad, llegándolo a incluir en la iniciativa como un encuentro intercentros más enmarcado en el tercer curso de la ESO.
5. Finalmente, podríamos decir que, a falta de conocer desde el punto de vista científico la repercusión que este tipo de iniciativa

tiene sobre la motivación de los adolescentes por la práctica de actividad física fuera del ámbito escolar, hablamos de una clara aproximación a una nueva posibilidad de promoción de actividad física en la ESO en la ciudad de Huesca.

5.1. CONCLUSIONS

En ce qui concerne les objectifs proposés et le résultat obtenu après la réalisation du travail nous pouvons tirer quelques conclusions :

1. Après avoir analysé plusieurs références bibliographiques, nous nous rendons compte de l'importance qui a l'activité physique pour la création des habitudes favorisant une bonne santé chez les adolescents et les possibilités que nous avons de travailler dans cet aspect au moyen de l'éducation physique scolaire.
2. Le projet pilote s'adapte convenablement aux conditions des "Encuentros Intercentros" que l'on nous a proposés à travers d'une interview avec la personne qui a commencé avec le développement de cette initiative.
3. Après avoir réalisé l'intervention, il est nécessaire d'effectuer une révision critique de la conception et de l'organisation de l'activité, pour pouvoir tirer les conclusions qui seront fondamentales pour l'évolution et le développement du projet dans un avenir.
4. Grâce à l'analyse, on a pu élaborer un rapport qu'on présentera à la réunion de centres du professorat d'Education Physique du cours 2017/2018 avec l'objectif d'impliquer les centres au projet et pouvoir lui donner une continuité, en arrivant à l'inclure dans l'initiative comme un "Encuentro Intercentros" encadrée dans le troisième cours de l'ESO.

5. Finalement, nous pourrions dire qu'en l'absence de connaître la répercussion que ce type d'initiative a sur la motivation des adolescents à la pratique d'activité physique en dehors du domaine scolaire, d'un point de vue scientifique, nous parlons d'une claire approche à une nouvelle possibilité de promotion d'activité physique dans l'ESO à la ville de Huesca.

6. VALORACIÓN PERSONAL

Con este apartado cerraremos este trabajo, exponiendo el grado de consecución de los objetivos, las limitaciones del trabajo y por último hasta que punto he visto satisfechas mis expectativas.

6.1. Grado de consecución de los objetivos

La principal finalidad de este proyecto es conseguir cumplir con los objetivos marcados previamente. Así pues, en este apartado vamos a analizar el grado en el que se han efectuado cada uno de ellos.

Uno de los objetivos consistía en elaborar y desarrollar una propuesta que se adapte a las condiciones de los encuentros Intercentros. Para ello debíamos comparar las características de nuestro encuentro con las planteadas por el profesor que potenció y dio forma a esta iniciativa, lo dejamos representado en la tabla 6.

Tabla 6: Comparación de las características del EI

ENCUENTROS INTERCENTROS	PROYECTO PILOTO
Actividades alejadas a las ya conocidas	Bicicleta y orientación ✓
Sin grandes diferencias en el nivel de práctica	Actividad desconocida ✓
Máximo número de participantes posible	Horario escolar y facilitación de material ✓
Actividad colofón (situación de referencia)	Final UD bicicleta ✓

Finalmente conseguimos crear un proyecto que se adaptaba a las condiciones necesarias, planteando una actividad alejada a las ya conocidas en la que además al incluir factores nuevos para los alumnos no se daban grandes diferencias en el nivel de práctica. Además conseguimos un alto porcentaje de participación y fue la manera de poner punto y final a la unidad didáctica de bicicleta que habían trabajado previamente.

El siguiente objetivo era proponer mejoras y estudiar la proyección del encuentro propuesto mediante un análisis crítico de la intervención. Aunque, seguirá siendo necesario proponer mejoras tras cada edición sí que podemos concluir que tras la realización de la intervención se estudiaron los puntos débiles de la actividad y se proponen una serie de soluciones para poder mejorar la práctica.

Por otro lado, también se planteaba elaborar un informe para presentarlo en la reunión de centros del profesorado de educación física del curso 2017/2018, a través del cual se le pueda dar una continuidad a la propuesta. Este informe podemos encontrarlo en el anexo 12 a modo de presentación para poder exponerlo en dicha reunión.

En él, contextualizamos nuestra propuesta en el contexto de los intercentros, explicamos el trabajo realizado para crearla y exponemos el resultado final detallando la actividad realizada.

Para terminar, nos queda analizar el objetivo general que consistía en explorar una intervención para la educación física y la promoción de actividad física que sirva de alternativa en el contexto de los encuentros intercentros en la ciudad de Huesca. Tras completar el trabajo y la elaboración de la propuesta,

cabe decir, que se ha conseguido construir un supuesto encuentro que se aproxima a lo que podría acabar siendo el “Encuentro Intercentros de Bicicleta y Orientación” del curso de 3º de la ESO en Huesca.

6.2. Limitaciones del trabajo

A continuación, procedo a mencionar las diferentes limitaciones que han surgido a lo largo de la elaboración de este TFG.

La primera de ellas, aunque también podría ser considerada como una oportunidad para poder sacarle provecho a este trabajo, es que esta iniciativa ya está muy desarrollada por lo que tuve que enmarcar el proyecto en un curso y en una temática concreta.

Otra limitación, es que al realizarse casi al final de curso, no dispusimos de la colaboración de los alumnos del TAFAD durante el evento por lo que tuvimos que solicitar colaboración a compañeros de clase e integrantes del grupo de CAPAS-Ciudad y del Club Peña Guara.

Por otro lado, también considero una limitación haber tenido que trabajar, por motivos de material, con el grupo de 2º de la ESO en lugar de con el de 3º, que es con el que se propone desarrollar el futuro encuentro.

6.3. Grado de satisfacción personal

Sin embargo, y a pesar de estas limitaciones, la realización de este trabajo me ha ayudado enormemente a afianzar la formación que he recibido durante estos cuatro años. He conseguido plasmar conocimientos adquiridos en diferentes ramas de grado, además de constatar la madurez profesional que he adquirido durante este periodo. He sido capaz de analizar la literatura

científica para contextualizar el proyecto; de trabajar con diferentes instituciones reuniéndome con diferentes personas de cada una para poder crear una propuesta que se correspondiese con los criterios adecuados para todos; de planificar su realización; y de ejecutarla siendo el responsable y gestionando un grupo de personas.

Con esto me he dado cuenta de que verdaderamente, tengo una gran cantidad de conocimientos y que es fundamente empezar a verme en situaciones reales para poder explotarlos, seguir evolucionando y así poder llegar a ser un buen profesional de la actividad física y del deporte como se nos propuso en la primera charla que recibimos al entrar en la Universidad.

Con este trabajo me despido de una gratificante etapa para saludar a una nueva que, aunque diferente, espero me traiga al menos tantas alegrías como esta

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A. &. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28, 155-159.
- Baena Extremera, A. &. (2011). Propuesta didáctica para el trabajo de la orientación deportiva en los centros educativos. *Trances*, 3, 735-750.
- Ballew, P. &.-J. (2010). Dissemination of effective physical activity interventions: are we applying the evidence? *Health Education Research*, Vol.25, 185-198.
- Beltrán Núñez, I. &. (2007). El juego en la naturaleza: orientación deportiva. *efdeportes.com, Revista Digital*.
- Casado Mora, J. M. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: Posibilidades didácticas del gimnasio". *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 82-94.
- Dobbins, M. &. (2009). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18 (Review)*. John Wiley & Sons.
- Granero Gallegos, A. &. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria. *ÁGORA para la EF y el Deporte*, 12, 273-288.
- Hellín Gómez, P. &. (1995). Iniciación a las carreras de orientación en la naturaleza (familiarización en el medio urbano). *apunts: Educación Física y Deportes*, 29-35.
- Hernando Sanz, M. A. (2006). Calidad de vida, Educación Física y Salud. *Revista Española de Pedagogía*, 453-464.
- Johnson, J. &. (2000). Health Education and Physical Education: Disciplines preparing Students as Productive, Healthy Citizens for the Challenges of the 21st Century. *Journal of School Health*, 66-68.
- Julian, J. A. (2012). Motivación e intervención docente en la clase de educación física. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 40, 7-17.
- Larraz Urgelés, A. (2009). ¿Qué aprendizajes de educación física debería tener el alumnado al finalizar el sexto curso de primaria? *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 29, 45-63.
- McKenzie, T. L. (1999). School Health-Related Physical Activity Programs: What do the data say? *Journal of Physical Education*, 16-19.
- Minguez Viñambres, A. (2008). Las actividades de Orientación en la Educación Formal. *ÁGORA para la EF y el Deporte*, 7-8, 49-62.

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. Madrid.
- Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes (Doctorado)*. Huesca: Universidad de Zaragoza.
- OMS. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York.
- Parlebas, P. (1999). *Jeux, sports et sociétés. Lexique de praxéologie*. Paris: INSEP.
- Pate, R. R. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth. A Leadership Role for Schools. *Circulation*, 1214-1224.
- Peñarrubia, C. &. (2011). Las actividades en el medio natural en Educación Física. Valoración del profesorado de Secundaria sobre los principales factores de limitación para su desarrollo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 37-45.
- Rye, J. A. (2008). Promoting Youth Physical Activity and Healthy Weight through Schools. *West Virginia Medical Journal*, 12-15.
- Sallis, J. &. (1997). The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.
- Servicio de Promoción de la Salud. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Madrid.
- Valero Valenzuela, A. &. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *apunts Educación Física y Deportes*, 34-46.
- Wechsler, H. &. (2000). Using the School Environment to Promote Physical Activity and Healthy Eating. *Preventive Medicine*, S121-S137.