



Trabajo Fin de Máster

Relación entre las NPB de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y primer curso de Bachillerato del IES Goya durante un Programa de Recreos Activos y sus hábitos deportivos fuera del ámbito escolar.

Relation between Compulsory Secondary Education and first year of Baccalaureate IES Goya students BPNT during an Active Recess Program and their sports habits outside the school context.

Autor

[Valeria Anoro Valdovinos](#)

Director/es

Carlos Galé Ansodi

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Año 2022/2023

ÍNDICE

Contenido

RESUMEN	4
ABSTRACT	4
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA: NIÑOS Y ADOLESCENTES.....	7
2.1.1. Influencia de los espacios educativos en la promoción de la AF.....	8
2.1.2. El papel de la educación física en la promoción de la AF.....	8
2.2. PROGRAMAS DE SALUD Y PROMOCIÓN DE LA AF EN INSTITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.....	9
2.2.1. Recreos activos.....	9
3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO DE CASO	11
4. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL CASO	12
4.1. CONTEXTUALIZACIÓN	12
4.2. ESTUDIANTES Y CASO	13
4.3. INSTRUMENTOS PARA LA RECOGIDA DE DATOS	15
4.4. ANÁLISIS DEL CASO.....	16
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	23
5.1. OBJETIVOS Y PROCEDIMIENTO GENERAL	23
5.2. CUESTIONARIO.....	25
5.3. ELABORACIÓN DE LOS EQUIPOS.....	26
5.4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	27
5.5. OTRAS CONSIDERACIONES.....	29
6. VINCULACIÓN Y APORTACIONES DESDE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER	30
7. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES	34
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
9. ANEXOS	42
ANEXO 1: ESCALA DE SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS (PNSE) (MORENO-MURCIA ET AL., 2011).....	42
ANEXO 2: ENCUESTA DE RECREOS ACTIVOS Y HÁBITOS DEPORTIVOS.....	45

Resumen

La escuela se concibe como un escenario idóneo para la promoción de la actividad física, pero es necesario conocer los procesos motivacionales que pueden influir en la modificación de hábitos deportivos. Por ello, este trabajo tiene como objetivo comprobar la relación entre la satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas en el “Programa de Recreos Activos”, dentro del ámbito escolar, y el nivel de actividad física alcanzado por los alumnos fuera de este.

Para la realización del análisis del “Programa de Recreos Activos”, del IES Goya (Zaragoza), se administró un cuestionario entre los alumnos de Secundaria y 1º de Bachiller, con preguntas relacionadas con los hábitos deportivos y con la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas”. El análisis de caso se basó en 120 respuestas de alumnos que participaban en el programa. A partir de los resultados, se diseña una propuesta de intervención, que pretende maximizar la adherencia de los jóvenes a la actividad físico-deportiva en su tiempo libre o de ocio.

Los programas de promoción de la AF deberían considerarse una prioridad en las escuelas, para conseguir modificar los hábitos de vida de los estudiantes, aumentando las posibilidades de que se conviertan en adultos activos físicamente.

Palabras clave: Necesidades Psicológicas Básicas; Educación Secundaria; Programa de recreos activos; Hábitos deportivos; Actividad física.

Abstract

The school is conceived as an ideal space for the promotion of physical activity, but it is necessary to know the motivational processes that can influence the modification of exercise habits. Therefore, the aim of this study is to verify the relation between the satisfaction of Basic Psychological Needs in the "Active Recess Program", within the school context, and the level of physical activity achieved by the students outside the school.

For the analysis of the IES Goya (Zaragoza) "Active Recess Program", a questionnaire was administered to students in Secondary School and 1st year of Baccalaureate, with questions related to exercise habits and the "Satisfaction of Basic Psychological Needs" Scale. The case analysis was based on 120 answers from students participating in the program. Based on the

results, an intervention proposal was designed, which aims to maximize the adherence of young people to physical-sports activity in their free or leisure time.

PA promotion programmes should be considered as a priority in schools, in order to change the students' lifestyle habits, increasing their chances of becoming physically active adults.

Keywords: *Basic Psychological Needs; Secondary Education; Active Recess Program; Exercise Habits; Physical Activity.*

1. Introducción y justificación

Los niveles de actividad física, los estilos de vida activos, la mejora de la calidad de vida, o el movimiento como sinónimo de salud, son algunos de los temas que más me preocupan como educadora físico-deportiva. Nuestra sociedad está alcanzando unos niveles de inactividad física alarmantes y uno de los aspectos, que verdaderamente pueden revertir esta situación es conseguir que la población encuentre formas de motivación en la AF.

Los centros escolares son un reflejo de la sociedad del mañana. Si conseguimos motivar a niños y adolescentes en la práctica de actividad física regular e influir en sus hábitos deportivos, estaremos plantando la primera semilla para conseguir una sociedad con estilos de vida más activos, por tanto, una sociedad con mejor calidad de vida. Por ello, resulta muy determinante nuestro papel en este nivel educativo. Estudiar en qué medida influyen los niveles de motivación del alumnado, dentro del ámbito escolar, en sus hábitos deportivos fuera de este, puede darnos las claves para crear programas de promoción de la actividad física que consigan maximizar los niveles de participación en la AF extraescolar de los estudiantes.

A lo largo de la redacción de este Trabajo Fin de Máster, se va a hablar de Teorías Motivacionales, Necesidades Psicológicas Básicas, nivel de participación de actividad física, hábitos deportivos y en general, aspectos que nos pueden ayudar a comprender la relación existente entre las Necesidades Psicológicas Básicas del alumnado durante la práctica de actividad física en el Programa de Recreos Activos y sus hábitos deportivos fuera del horario escolar.

A continuación, se presenta el marco teórico, donde se pone en contexto los niveles de actividad física de la población en general y la situación de los adolescentes en particular, se razona por qué los centros educativos son el mejor de los escenarios para la promoción de hábitos deportivos, para posteriormente, dar paso al desarrollo de teorías motivacionales.

En segundo lugar, se presentarán los objetivos del análisis de un caso real de programa de promoción de la actividad física y después, abordaremos dicho análisis dando información detallada del mismo, para detectar unos puntos de mejora. Seguidamente, plantearemos una propuesta de intervención que se relaciona con las aportaciones adquiridas en el Máster y finalmente, se aportaran unas conclusiones generales.

2. Marco teórico

2.1. Niveles de Actividad Física: Niños y adolescentes

El sedentarismo y la disminución en los niveles de actividad física (en adelante: AF) se han convertido en un verdadero problema de salud pública que también afecta a los niños de todas las edades, con un aumento marcado en los últimos años (Blair, 2009).

Según un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud (en adelante: OMS) (World Health Organization [WHO], 2008), alrededor del 79% de los niños no cumplen con las recomendaciones mínimas de AF correspondientes para su edad. Estos datos no mejoran durante la adolescencia, ya que el 81% de los adolescentes escolarizados tampoco cumple las recomendaciones de la OMS.

A pesar de la reconocida mejora que la práctica físico-deportiva regular produce en la calidad de vida a lo largo de los años, estos datos muestran un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva en la población joven (Blair y Morris, 2009), diversos estudios verifican un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva con la edad entre niños y adolescentes (Varo et al., 2003), demostrando una mayor tasa de abandono entre los 12 y los 18 años (Chillón et al., 2009).

En un estudio longitudinal que se enfoca en los cambios en los niveles de AF durante la transición de la escuela primaria a la secundaria (Okazaki et al., 2022), se describe este período como momento crítico del desarrollo y punto de inflexión que puede influir positiva o negativamente en el entorno social y físico del niño. En este estudio se demuestra que el tiempo dedicado a Actividad Física Moderada y Vigorosa (en adelante: MVPA), Actividad Física Liviana (en adelante: LPA) y comportamiento sedentario (en adelante: SB) cambia a medida que los niños avanzan en la transición de la escuela primaria a secundaria.

Además, durante la infancia y la adolescencia, los chicos parecen realizar más AF que las chicas. Esta reducción en adolescentes parece ocurrir antes en las niñas (9 a 12 años) y más tarde en los niños (13 a 16 años) (Llorente-Cantarero et al., 2020). Lo que sugiere que puede estar relacionada con el estado puberal más que con la edad cronológica. Parece que los jóvenes se vuelven menos activos físicamente a medida que avanzan en el proceso de maduración, por lo tanto, la pubertad podría ser un lapso crítico para los niveles de AF (Sherar et al., 2010).

2.1.1. Influencia de los espacios educativos en la promoción de la AF

La escuela desempeña un papel fundamental, entre niños y adolescentes, por su contacto continuo e intensivo como parte del contexto en que se desenvuelven, motivo por el que debería fomentar hábitos saludables (Story et al., 2009). La Organización Mundial de la Salud reconoce este hecho y define una serie de recomendaciones entre las que destacan: planes de estudio que promuevan la práctica física y una dieta saludable, control de los entornos alimenticios, mejora de accesos e instalaciones que promuevan dicha práctica y talleres formativos para el personal de las escuelas (WHO, 2008).

Murillo et al. (2013), en un trabajo de revisión bibliográfica identificaron 5 estrategias prometedoras para aumentar la AF en el entorno escolar: 1) intervenciones multicomponente que fomentan el empoderamiento de los miembros de la comunidad escolar; 2) intervenciones centradas en la mejora de los programas de Educación Física como estrategia para promocionar la AF; 3) diseño y uso de programas no curriculares para promocionar la AF; 4) intervenciones que incluyen un componente informatizado durante la implementación y el seguimiento; y 5) intervenciones y programas que respondan a los intereses y necesidades de las chicas.

La primera de ellas establece que la promoción de la AF está inmersa en la promoción de la salud, y el lugar privilegiado para promoverla, por los múltiples niveles que influyen en él, es el centro escolar. Las otras cuatro pautas de intervención, más específicas, deberían desarrollar las estrategias propuestas atendiendo a la primera pauta (Abarca-Sos et al., 2015).

Sin embargo, la oportunidad para los niños de ser físicamente activos durante el tiempo que permanecen en la escuela ha disminuido debido a muchos factores, incluyendo un aumento de los vehículos que los transportan hasta el colegio, factores ambientales, políticas escolares y el reducido tiempo que se dedica a las clases de Educación Física (en adelante: EF) y al recreo (Larson et al., 2014).

2.1.2. El papel de la educación física en la promoción de la AF

La EF, según hemos destacado, se considera que influye o contribuye en la promoción de la AF en jóvenes de una manera directa o indirecta. Diferentes estudios han señalado la relación entre la motivación por la EF y la AF realizada en el tiempo libre tanto en adolescentes como en adultos jóvenes, de allí que dentro de los objetivos de la EF debería contemplarse, el motivar y generar actitudes positivas en los alumnos para ser activos en el presente y en el futuro (Abarca-Sos et al., 2015).

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (en adelante: CDC) de los Estados Unidos (EE. UU.) (U.S. Department of Health and Human Services, 2010) y las Asociaciones para la Educación Física (en adelante: AfPE) del Reino Unido (RU) (Hollis et al., 2017) aconsejan que los niños (de 5 a 17 años) deben participar en la MVPA durante el 50 % del tiempo de lección de educación física para obtener los beneficios académicos y de salud apropiados.

En un estudio anteriormente mencionado, de Hollis et al. (2017), en el que realizaron una revisión sistemática y un metaanálisis de los niveles de actividad física de moderados a vigorosos en la educación física de la escuela secundaria, determinaron que según la evidencia existente, las lecciones de educación física en el entorno de la escuela secundaria no cumplen con la recomendación de los CDC de EE. UU. y la AfPE del Reino Unido de que el 50 % del tiempo de la lección de educación física se gaste en MVPA. Aunque las sesiones de educación física de los institutos casi cumplen con la recomendación de la MVPA, la intervención en el entorno de la escuela intermedia sigue siendo importante para mantener los niveles de actividad y garantizar que la MVPA se lleve a cabo por igual en toda la población estudiantil.

2.2. Programas de salud y promoción de la AF en Institutos de Educación Secundaria

Por tanto, parece adecuado intentar llevar a cabo programas de salud y de promoción de la AF en los institutos para concienciar a los adolescentes la importancia de mantener estilos de vida físicamente activos y ayudarles a alcanzar las recomendaciones mínimas para su edad: “Los niños y adolescentes (de 5 a 17 años), deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria...” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

2.2.1. Recreos activos

Una de las intervenciones llevadas a cabo en muchos centros son los “Programas de Recreos Activos” (en adelante: RA). Se ha demostrado que el recreo puede contribuir hasta un 40% de los 60 minutos diarios recomendados de AF (Frago-Calvo et al., 2017).

En un estudio de Larson et al. (2014) trataron de comparar la AF y el disfrute de los escolares durante el recreo tradicional No Estructurado frente al Semiestructurado. Los resultados muestran que durante el recreo Semiestructurado se alcanza mayor nivel de MVPA comparado con el No Estructurado. Por tanto, concluyen que este tipo de recreos representan una forma eficaz y viable para los centros de implementar intervenciones que promuevan la

AF. De esta forma los escolares pueden alcanzar las recomendaciones mínimas sin provocar efectos negativos en su disfrute.

Una de las cuestiones que deberían plantearse los docentes al implantar RA en los centros educativos es cómo pueden involucrar al mayor número de alumnos posibles en las diferentes actividades diseñadas y asegurarse el éxito del programa. En un estudio reciente de Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2018), trataron, entre otros objetivos propuestos, de evaluar los efectos de un RA en la diversión, la motivación intrínseca, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (en adelante: NPB) y la intención de los estudiantes. Concluyeron que el RA implementado y el clima generado provocó efectos positivos en las variables motivacionales estudiadas.

2.2.1.1. Teoría de la Autodeterminación (TAD) y Necesidades Psicológicas Básicas (NPB)

Para verificar los aspectos sociales de la motivación y sus efectos sobre el comportamiento, concretamente en la participación en los RA, y en general en los hábitos deportivos de los estudiantes, Stump et al. (2009) recomiendan utilizar un enfoque relacionado con la Teoría de la Autodeterminación (en adelante: TAD). Esta teoría involucra varias subteorías que definen el comportamiento humano como la interacción entre el entorno del individuo, la satisfacción de sus necesidades y el nivel de regulación motivacional (Englund et al., 2000). Especifica tres tipos principales de regulación motivacional en un continuo: intrínseco, extrínseco y amotivación, que varían según los niveles de autodeterminación, ofreciendo un continuo entre formas de motivación más autodeterminadas (motivación intrínseca) y formas de motivación más controladoras (motivación extrínseca). También encontramos la desmotivación (un individuo no percibe ninguna asociación entre el comportamiento y el resultado correspondiente) (Englund et al., 2000).

La motivación extrínseca se compone de cuatro regulaciones de comportamiento, como la regulación externa, la regulación introyectada, la regulación identificada y la regulación integrada, que varían en su nivel de autodeterminación (Ryan y Deci, 2000). La regulación externa ocurre cuando el comportamiento de un individuo está gobernado por contingencias controladas externamente y administradas por otros (Ryan y Deci, 2000). La regulación introyectada ocurre cuando el comportamiento de un individuo está controlado por consecuencias contingentes que él mismo administra. La regulación identificada ocurre cuando los individuos participan para obtener beneficios que consideran importantes (p. ej., mejoras en el estado físico o pérdida de peso) (Ryan y Deci, 2000). La regulación integrada es la forma

más plena y completa de internalización de la motivación extrínseca, en la que los individuos consideran que los beneficios que han obtenido son coherentes con sus valores y creencias fundamentales (Chen et al., 2020). Sin embargo, los investigadores sugirieron que no es necesario evaluar la regulación integrada de los adolescentes porque aún tienen que desarrollar este tipo de regulación (Chen, 2014).

Según Vallerand (1997), los posibles efectos positivos de los factores contextuales sobre la motivación autónoma se logran a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas. Los factores contextuales más positivos contribuyen a la satisfacción de las tres necesidades innatas: necesidad de competencia (necesidad de lograr los resultados deseados y sentirse eficaz en los propios esfuerzos), necesidad de autonomía (necesidad de autoorganizar el propio comportamiento y lograr la concordancia entre la actividad y el sentido integrado de uno mismo) y la necesidad de relacionarse (necesidad de sentirse conectado y aceptado por otras personas significativas). Logrando la satisfacción de estas necesidades, es más probable que ocurran tipos de comportamiento autónomos, lo que a su vez puede resultar en un funcionamiento psicosocial positivo (Kokkonen et al., 2020).

Está demostrado que el alumnado que muestra una mayor satisfacción de las NPB desarrolla una motivación más autodeterminada (Leyton et al., 2020). Los procesos motivacionales desarrollados por el alumnado en el contexto de la EF, incluyendo los RA como parte complementaria de la asignatura, actúan como elementos determinantes en los comportamientos desarrollados durante las clases (Charchaoui et al., 2017). El estudio de los procesos motivacionales en EF es de gran interés dado que la motivación ha sido entendida como factor determinante para el mantenimiento de conductas que realzan la salud (Ntoumanis et al., 2017).

Fernández-Ozcorta et al. (2015) afirman que aquel alumnado que tenga satisfechas sus NPB y una motivación más autodeterminada tendrán una mayor intención de seguir siendo físicamente activos en el futuro. En esta línea, Franco et al. (2017), confirman la predicción de la motivación intrínseca sobre la intención de realizar práctica de AF en el futuro.

3. Objetivos del estudio de caso

Por todo lo expuesto, es requisito imprescindible conocer las variables que motivan al alumnado durante la práctica de AF, concretamente en RA, asumiendo el compromiso de practicar ejercicio físico e interiorizarlo como hábito de vida saludable (Moreno-Murcia et al., 2011).

Pero, para obtener dicha información, debemos emplear instrumentos de medida válidos y fiables para las variables estudiadas y para la población analizada.

Partiendo de este planteamiento, y mediante la utilización de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” (PNSE), validada al contexto deportivo español, en el presente estudio, se pretende:

- Comprobar la posible relación, en los estudiantes del IES Goya, entre la satisfacción de NPB durante la práctica de AF en RA y el nivel de AF practicada fuera del horario escolar.
- Elaborar una propuesta de mejora de un proyecto de promoción de la AF, actualmente en funcionamiento, evaluándolo a partir de la satisfacción de NPB de los participantes.
- Fomentar la adherencia futura de los jóvenes a la actividad físico-deportiva en su tiempo libre o de ocio.

4. Contextualización y descripción del caso

4.1. Contextualización

El Instituto de Educación Secundaria Goya es un centro público que depende del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Se encuentra situado en la Avenida Francisco de Goya, n.º 45, y pertenece por tanto al distrito Universidad de la ciudad de Zaragoza. Según los datos obtenidos del padrón municipal de Zaragoza, la población del distrito Universidad tiene una tasa de población del 50.342% de habitantes, siendo el 13% población extranjera. Tiene, además, un índice de juventud del 45%. Este centro incluye Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Este centro posee una característica peculiar, pues al haber diversos centros concertados en la zona que no prestan ayuda económica en el nivel de Bachillerato, el estudiantado se duplica en este nivel educativo. Y es que, el instituto Goya, además de ser público, permite continuar ininterrumpidamente los estudios desde 1º de la ESO a 2º de Bachillerato. Actualmente el centro cuenta con cerca de 1.000 estudiantes y un claustro que roza los 100 docentes.

Otra peculiaridad de este centro son sus tres tramos horarios: diurno, nocturno y el Programa de Tecnificación Deportiva, que posibilita la compaginación de la vida académica entre 1º y 4º de ESO con la actividad deportiva de Alto Rendimiento, en el cual se ofrece flexibilidad horaria (horario partido de 08:15h.-10:55h. y de 15:40h a 18:10h.), la planificación

anticipada de exámenes, la justificación de faltas de asistencia por participación en campeonatos, torneos y concentraciones, la flexibilidad en los deberes y la exención en Educación Física (sustituida por horas de estudio).

Respecto a las instalaciones dedicadas al área de EF, el centro cuenta con unas instalaciones privilegiadas en comparación con otros institutos. Cuenta con un pabellón de fútbol sala cerrado y con un gran patio de recreo en el que encontramos dos campos de fútbol sala y tres campos de baloncesto. Además, al ser un patio bastante amplio, dispone una zona de árboles en uno de los laterales que resultan muy útiles para los días que empieza a hacer calor, poder practicar la EF, debajo de ellos. Una de las ventajas que presenta el pabellón es que está habilitado para la colocación de redes de voleibol homologadas que permiten disponer de hasta tres campos de voleibol con medidas oficiales.

Por otro lado, el centro cuenta con una gran cantidad de material deportivo disponible para la práctica de una infinidad de modalidades deportivas: desde deportes de oposición (minitenis, frontenis, bádminton, etc.), fitballs, colchonetas, diferentes tipos de pelotas, combas, y demás elementos, así como redes de distintos deportes (bádminton, voleibol, etc.). Además, cuenta con una mesa de ping-pong homologada. Una de las ventajas que presenta el centro es que está adscrito al programa de “Escolares activos, ciudadanos vitales” y por tanto es un centro de referencia para la práctica deportiva, ya no solo para alumnos del centro, sino para todos los estudiantes de la zona independientemente de que hagan sus estudios en otros colegio o institutos.

Aparte de las instalaciones propias del centro, se pueden aprovechar espacios externos cercanos como el Parque José Antonio Labordeta, que, dado la cercanía del centro, se considera como una instalación más del centro y no es necesario solicitar autorizaciones a los padres para realizar las salidas. De esta forma, se agilizan mucho los procesos cuando se precisa el uso de este espacio para modalidades deportivas como Orientación.

4.2. Estudiantes y Caso

El desarrollo de este programa recae en manos de la jefa de departamento, quien diseña todos los cuadrantes de competición, que a su vez coordina el resto de los programas llevadas a cabo en el centro como el ya nombrado: “Escolares activos, Ciudadanos vitales”.

En este caso, el programa “Recreos Activos”, es el primer año que está vigente dentro de las actividades propias de “Escuela Promotora de Salud”.

Este proyecto se empezó a desarrollar desde el Departamento de Educación Física con aprobación del claustro de profesores y con el objetivo de fomentar la actividad física en el tiempo de recreo, haciendo especial incidencia en la participación del género femenino. Está destinado a los alumnos de todo el instituto, teniendo especial acogida en los cursos de 1º de ESO y 1º de Bachillerato. Los cursos de 2º de ESO y 4º de ESO, también resultan protagonistas del programa, aunque en menor medida. La aceptación en alumnos de 3º de ESO, fue prácticamente nula, hecho que resulta un tanto peculiar. Además, se apuesta por el deporte inclusivo dando la oportunidad al alumnado de participar, ya sea como jugadores, árbitros u organizadores.

El desarrollo del proyecto se lleva a cabo en el pabellón cubierto por cuestiones organizativas y ambientales. Además, allí se encuentran instalaciones y materiales suficientes para la realización de los campeonatos de los recreos de las diferentes modalidades deportivas. Los docentes de educación física en su totalidad son los que comprueban el funcionamiento y la fluidez de los torneos, y, además, si fuera necesario, realizan la función de árbitros, en caso de ausencia de los alumnos que desarrollan dicho rol.

Los enfrentamientos tienen lugar de lunes a jueves, concretamente los lunes y miércoles de voleibol con 4º de ESO, 1º de Bachillerato y algunos alumnos de 2º de Bachillerato como protagonistas, y los martes y los jueves con 1º y 2º de ESO. Durante los partidos de datchball los alumnos de bachillerato hacen la función de árbitros y organizadores.

Durante las primeras semanas se da la fase de grupos para después determinar qué equipos pasan a las fases finales eliminatorias. Se tratan de RA con carácter competitivo en los que se llegan a jugar verdaderas finales, en las que tanto alumnado como profesorado, anima a uno u otro equipo dependiendo de sus preferencias o de su relación con los alumnos que participan en los torneos.

Respecto a los materiales que se utilizan en estas actividades, los alumnos se encargan tanto de montar como desmontar los campos para la celebración de los enfrentamientos. En el caso de los partidos de voleibol, los alumnos que en ellos participan, acuden al pabellón y allí revisan el tablón de anuncios donde aparecen qué equipos se enfrentan cada día.

Una vez determinan contra quien se enfrentan y en qué campo, ellos mismos se ponen de acuerdo para repartirse tareas, unos montan la red, y otros la desmontan. Todo este proceso se lleva a cabo con la supervisión de un árbitro, un alumno que prefiere desarrollar el rol de árbitro.

En el caso de los partidos de datchball, los alumnos deben determinar en qué campo juegan y quien desarrollará el rol de árbitro. El alumno que lleve a cabo este papel portará los balones. Una vez estén todos los alumnos colocados en el campo, el árbitro colocará los balones y dará la señal de empezar.

Una vez finalizado el periodo de recogida de datos, se obtuvieron un total de 120 respuestas, entre las cuales 60 se correspondían con género masculino y 60 con el femenino. Además, todos los estudiantes que contestaron al cuestionario afirmaban que participan en el programa de RA.

4.3. Instrumentos para la recogida de datos

La recogida de datos tuvo lugar a lo largo de las prácticas, y durante unas semanas a posteriori, hasta el 15 de mayo, tiempo suficiente para que el alumnado tuviera tiempo para responder al cuestionario planteado.

El instrumento para la recogida de datos utilizado en esta intervención fue un formulario dividido en dos partes: una primera en la que se obtiene información sobre los hábitos deportivos de los estudiantes y una segunda que se trata de un cuestionario validado: la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” (PNSE) (Moreno-Murcia et al., 2011) (ver anexo 1).

La finalidad de este instrumento era determinar la posible relación entre la satisfacción de NPB de los estudiantes durante los recreos activos con sus hábitos deportivos fuera del horario escolar.

Las preguntas relacionadas con los hábitos deportivos del alumnado en el horario extraescolar nos proporcionan información relacionada con su práctica de AF de forma regular, el tipo de práctica y la institución, si cuenta con ficha federativa y un promedio de las horas practicadas. Además, se pretende obtener información sobre si realiza alguna actividad complementaria a la principal.

En cuanto a la escala, está compuesta por 18 ítems que evalúan la satisfacción de tres NPB en el contexto de los RA. Estos ítems están divididos en tres categorías, cada categoría corresponde a una NPB distinta y agrupa 6 ítems. La satisfacción de Competencia (categoría 1) agrupa los siguientes ítems 1, 4, 7, 9, 11, 14. La satisfacción de Autonomía (categoría 2) agrupa los siguientes ítems 2, 5, 8, 12, 15, 17 y la satisfacción de Relación Social (categoría 3) agrupa los ítems 3,6,10,13,16 y 18.

Tabla 1

Ítems de Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” (PNSE).

Factor	Competencia	Autonomía	Relaciones sociales
Ítem	1	2	3
	4	5	6
	7	8	10
	9	12	13
	11	15	16
	14	17	18

El modelo de respuesta en la segunda parte del formulario es una escala Likert del 1 (falso) al 6 (verdadero). El cuestionario se administró a todos los estudiantes que cursan la asignatura de EF. La administración de este cuestionario se llevó a cabo a través de un formulario de Google Forms, al que el alumnado pudo acceder a través de sus dispositivos móviles, desde la plataforma de Classroom de la asignatura. Antes de dar acceso se explicó el cuestionario a los estudiantes y se les dio alguna instrucción, como leer con detenimiento los ítems y consultar al docente en caso de duda. Además, se insistió en el anonimato y se pidió sinceridad en las respuestas. Con los estudiantes de los primeros cursos se reservaba un espacio de la clase para que la completarán. Con aquellos alumnos de 4º de ESO y 1º Bachillerato se les dio libertad de ejecución.

4.4. Análisis del caso

El caso concreto que se va a comentar trata de analizar un “Programa de Recreos Activos” llevado a cabo en el centro de prácticas. Los datos se obtuvieron a partir de las respuestas de los propios participantes. El análisis estadístico se realizó por medio del programa informático Microsoft Excel, perteneciente al paquete Microsoft Office 365.

A continuación, se muestra tablas de información relevante de los participantes:

Tabla 2

Participantes de RA

Curso	N	Edad	Género	
			chico	chica
1ºESO	39	13	19	20
2ºESO	12	14	9	5
3ºESO	12	15	4	8
4ºESO	4	16,5	2	2
1ºBTO	53	17	26	27

Nota. El cuestionario se administró al total del alumnado, pero solo se obtuvieron 120 respuestas.

Tabla 3*Primera modalidad deportiva diferenciados por cursos*

Curso	Club	Actividades complementarias						Lugar	
		AF		Federado		Lugar			
		Individual	No	Si	No	IES Goya	Fuera		
1ºESO	13	4	10	4	9	0	14	2h 30min	
2ºESO	2	1	7	1	5	1	2	2h 15min	
3ºESO	6	1	3	4	5	0	1	2h 30min	
4ºESO	2	0	2	0	2	0	0	3h	
1ºBTO	6	12	18	2	6	0	12	3h 7min	

Tabla 4*Actividades complementarias a su modalidad deportiva principal diferenciados por cursos*

Curso	Club	AF		Federado		Lugar		Promedio horas
		Individual	No	Si	No	IES Goya	Fuera	
1ºESO	21	12	6	16	11	6	17	2h 57min
2ºESO	8	2	2	5	5	2	5	3h 18min
3ºESO	9	2	1	7	2	3	6	3h 40min
4ºESO	4	0	0	3	1	3	1	3h 30min
1ºBTO	32	17	4	25	11	6	27	3h 30 min

Tabla 5*Primera modalidad deportiva diferenciados por sexo*

Género	N	Edad Media	Club	AF		Federado		Lugar		Promedio horas
				Individual	No	Si	No	IES Goya	Fuera	
Chico	60	15,21	45	11	4	36	13	10	36	3h 38min
Chica	60	15,23	29	22	9	21	17	10	20	2h 53min

Tabla 6*Actividades complementarias a su modalidad deportiva principal diferenciados por sexo*

Género	N	Edad Media	Club	Actividades complementarias						Promedio horas	
				AF		Federado		Lugar			
				Individual	No	Si	No	IES Goya	Fuera		
Chico	60	15,21	19	13	17	7	16	1	24	2h 48 min	
Chica	60	15,23	10	5	23	4	11	0	5	2h 25 min	

El nivel de AF alcanzado por los estudiantes del IES Goya (tabla 7), parece romper los niveles de inactividad física descritos por la OMS, expuestos en el marco teórico. Los estudiantes del centro, en rasgos generales, parecen cumplir las recomendaciones mínimas de AF descritas para su edad, con un porcentaje de práctica regular fuera del horario escolar del 83,33% frente al 81% de inactividad física registrado por la OMS.

Tabla 7

Variables respecto al total de los datos diferenciada por curso y género

	General	Curso					Género	
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BTO.	Chico	Chica
AF	107	84,62	83,33	91,67	100,00	92,45	93,33	85,00
Lugar	IES	21	18,18	20,00	27,27	75,00	12,24	17,86
	Fuera	58	51,52	50,00	54,55	25,00	55,10	64,29
Media		3 h 20'	2 h 57'	3 h 18'	3 h 40'	3 h 30'	3 h 37'	2 h 57'
Actividad complementaria								
AF	47	43,59	25,00	58,33	50,00	33,96	53,33	25,00
Media		2h 32'	2h 30'	2h 15'	2h 30'	3h	3h 8'	2h 48'

Nota. Los datos que aparecen en negrita se corresponden con los porcentajes equivalentes al total en cada caso concreto. Se agrupa alumnado que practica AF en un club y de forma individual.

Si observamos los hábitos deportivos de los estudiantes, encontramos un aumento progresivo, conforme avanzan en los cursos del instituto, del número de estudiantes que realizan actividad física fuera del horario escolar, así como el promedio de horas de AF a la semana, con un cambio de tendencia en la entrada a bachillerato. Sin embargo, este promedio de horas de AF, practicada por los de 1ºBTO., se mantiene superior a la practicada fuera del horario escolar por los de 1º ESO.

En comparativa con el estudio de Chillón et al. (2009), en el que se demuestra una mayor tasa de abandono entre los 12 y los 18 años de forma progresiva, podemos observar por los datos obtenidos, entre los participantes del caso, la tendencia al abandono de la práctica de AF se presenta de forma contraria, con un aumento progresivo, tanto del porcentaje de práctica como del tiempo medio de práctica de AF semanal, alcanzando su pico en 3º ESO, a la edad de 15 años.

La media de horas de práctica, está entre 2 horas 57 minutos y 3 horas 40 minutos, alcanzando su mayor promedio en el tercer curso de secundaria. La progresión se mantiene ascendente con mayor promedio en 1º BTO. respecto a 1º ESO.

Algo relevante ocurre en el caso del nivel de participación, durante la etapa de secundaria, de los alumnos en las actividades deportivas organizadas por el propio centro. Como se observa en la tabla, el 75% de los alumnos de 4º ESO que contestaron al cuestionario, y que practican AF, lo hacen en el propio IES, algo que puede ser significativo como “Escuela Promotora de Salud”.

A pesar del cambio de la escuela primaria a la secundaria, percibido como un momento crítico del desarrollo y punto de inflexión que puede influir positiva o negativamente en el niño

(Okazaki et al., 2022), parece ser que el IES Goya cumple su papel como lugar privilegiado para la promoción de la AF, posiblemente llevando a cabo algunas de las estrategias expuestas en el estudio de Murillo et al. (2013).

De los 107 alumnos que afirman practicar AF de forma regular, 47 estudiantes, además, hacen una segunda modalidad, alcanzando un mayor porcentaje de participación durante el tercer curso de la etapa de secundaria.

En cuanto a la comparación entre géneros, el 93,33% de los chicos realizan actividad física frente al 85% de las chicas. El porcentaje de chicas que practican su AF en el IES es mayor que el porcentaje de chicos. Sin embargo, la media de AF practicada por los chicos se mantiene superior a la media general, mientras que la de las chicas inferior.

De los 47 alumnos que afirmaban practicar más de una modalidad deportiva, 53,33% eran chicos y solo el 25% eran chicas. La media de práctica sigue siendo superior en el género masculino.

Por tanto, las chicas parecen ser, en rasgos generales, menos activas físicamente que los chicos (93,33% de AF).

En cuanto a las Necesidades Psicológicas Básicas, el promedio obtenido en la Categoría 1 fue de 4,98 puntos en la Categoría 2 fue de 4,67 puntos y en la Categoría 3 fue de 4,77 puntos. Por tanto, afirmamos que la NPB más satisfecha entre los alumnos fue la de Competencia.

Tabla 8

Puntuación obtenida en NPB dividida por curso y género

General	Curso					Género	
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BTO.	Chico	Chica
Competencia	4,98	4,91	4,73	5,07	4,70	5,09	5,34
Autonomía	4,67	4,53	3,83	4,82	4,74	4,92	4,90
Relaciones	4,77	4,69	4,46	4,75	5,29	4,86	4,81

Como vemos en el gráfico que se muestra a continuación (Figura 1), los alumnos que se sienten más competentes son los de 1º BTO., hecho que coincide con el pleno desarrollo motor de los alumnos. Sin embargo, los alumnos que parecen alcanzar un menor nivel de competencia son los de 4º ESO.

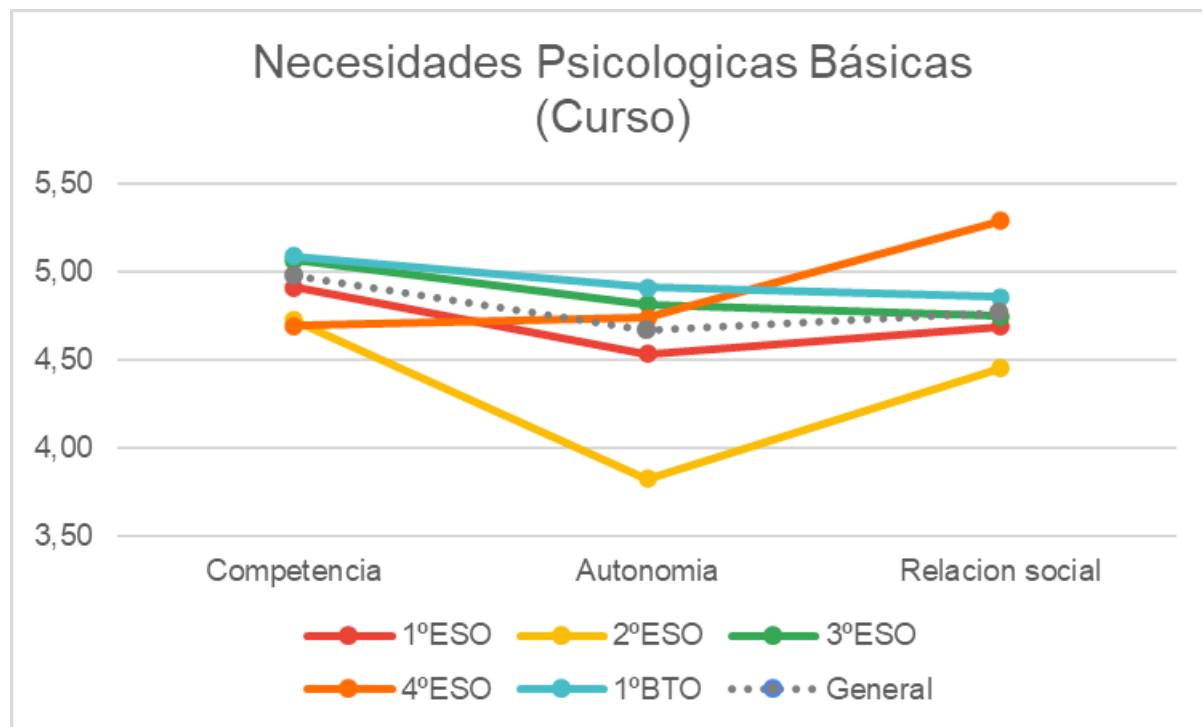


Figura 1. NPB alumnado diferenciada por curso

Nota: Categoría “General” hace referencia a la media de los valores obtenidos en cada NPB

Por otro lado, en cuanto a la necesidad básica de Autonomía, que alcanza un menor nivel de satisfacción que las tres en rasgos generales, observamos que los alumnos de 1º BTO, son los que muestran una mayor satisfacción de dicha necesidad, a diferencia de los alumnos de 2º ESO, que muestran un nivel de satisfacción bastante inferior que el de la media.

En lo que respecta a la Categoría 3, Relación social, los de cuarto curso de secundaria parecen alcanzar un promedio muy superior a sus compañeros. Nuevamente son los alumnos de segundo de secundaria los que muestran un menor nivel de satisfacción de la necesidad de relación social.

En cuanto a la comparativa entre sexos, que aparece en el gráfico (Figura 2) siguiente, vemos una clara diferencia entre los valores alcanzados de NPB. Como vemos, la puntuación alcanzada en el sexo masculino es superior en la Categoría 1 y en la Categoría 2, pero se mantienen muy próximos en lo que respecta a la Categoría 3.

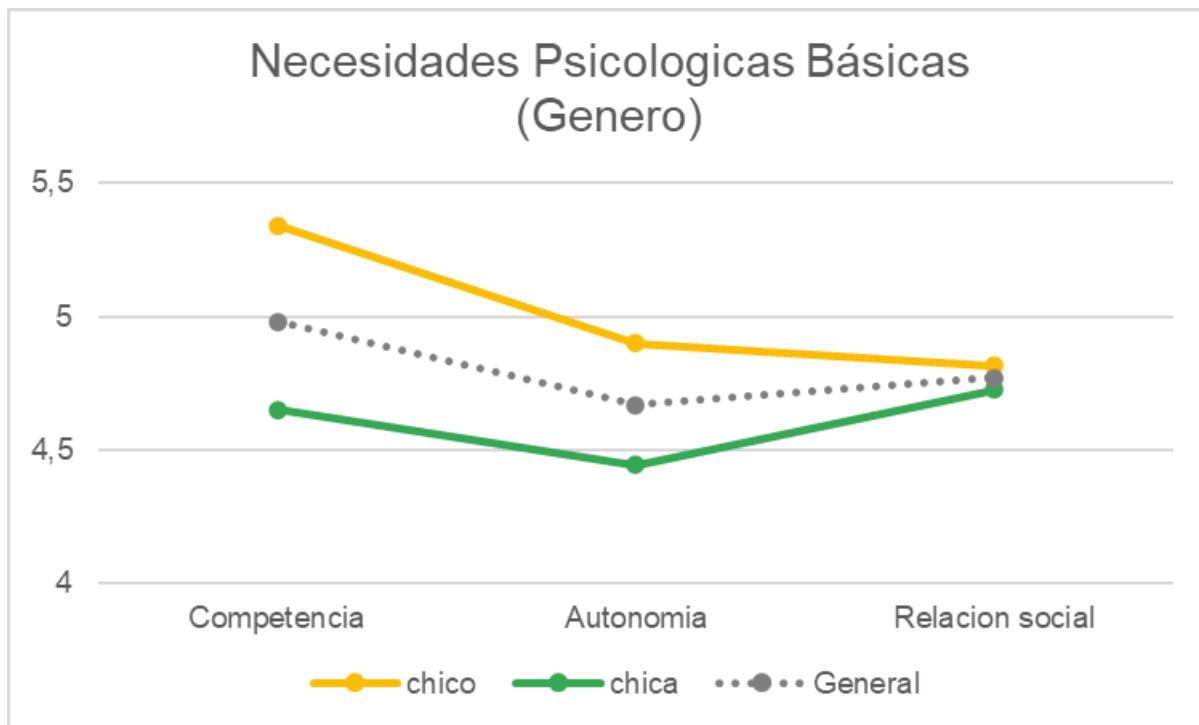


Figura 2. NPB alumnado diferenciada por género

Nota: Categoría “General” hace referencia a la media de los valores obtenidos en cada NPB

El valor promedio más alto es el de la Categoría 1 (Competencia), seguido por el de la Categoría 3 (Relaciones sociales). En rasgos generales, los chicos alcanzan un mayor nivel de satisfacción durante el programa de recreos activos en las tres categorías, pero se acentúan en Autonomía y, sobre todo, en Competencia.

Para encontrar la posible relación entre los hábitos de AF y la satisfacción de las NPB, en la práctica de AF durante el programa utilizaremos, por un lado, las variables de porcentaje de participación de AF de los alumnos y la media de horas practicadas, y por otro, los valores obtenidos en las categorías analizadas, en cuanto a las NPB: Competencia, Autonomía y Relaciones sociales. En la siguiente tabla (Tabla 9), podemos observar una comparativa entre las variables mencionadas divididas por curso y en la Tabla 10 divididas por género.

Tabla 9*Relación entre NPB alumnado durante el programa diferenciada por curso*

Curso	Competencia	Autonomía	Relación social	NPB		AF	
	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Si	No	Promedio
1ºESO	4,91	4,53	4,69	4,71	84,61%	15,38%	2 h y 57 min
2ºESO	4,73	3,83	4,46	4,34	83,33%	16,66%	3 h y 18 min
3ºESO	5,07	4,82	4,75	4,88	91,66%	8,33%	3h y 40 min
4ºESO	4,70	4,74	5,29	4,91	100%	0	3 h y 30 min
1ºBTO	5,09	4,92	4,86	4,96	92,45%	7,54%	3 h y 30 min
General	4,98	4,67	4,77	4,81	107	14	3 h y 20 min

Tabla 10*Relación entre NPB alumnado durante el programa diferenciada por género*

Género	Competencia	Autonomía	Relación Social	NPB		AF	
	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Si	No	Media
Chico	5,34	4,90	4,82	5,02	93,33%	6,66%	3h y 37 min
Chica	4,65	4,44	4,72	4,61	85,00%	15%	2h y 53 min
General	4,98	4,67	4,77	4,81	107	14	3h y 20 min

En primer lugar, vemos que los alumnos de 1º BTO., que alcanzan un promedio superior en cuanto al nivel de satisfacción de las NPB, obtienen valores más altos en la Categoría 1 y 2, y además presentan un mayor nivel de porcentaje de práctica de AF y una media de práctica superior a la media. Un hecho similar ocurre con los de 3º ESO, puesto que alcanzan valores muy elevados en la Categoría 1 y la 2 y son, al mismo tiempo, los que alcanzan un mayor promedio de horas de práctica de AF a la semana, además de acumular un porcentaje de práctica de AF similar a los de 1ºBTO.

Por otro lado, observamos en la tabla que los alumnos de 2º ESO, que presentan menor nivel de satisfacción de las NPB, y concretamente, obtienen niveles considerablemente inferiores en la Categoría 2, y ligeramente inferiores en la 1 y la 3 son los que presentan menor porcentaje de práctica, así como menor número de horas de práctica.

A través de los datos obtenidos, y siguiendo lo expuesto por Abarca-Sos et al. (2015), parece que, en este caso, también podemos observar una relación directa entre la motivación por la EF (concretamente en el programa de RA) y la AF realizada en el tiempo libre.

Evaluar el nivel de satisfacción de las NPB para medir formas de motivación parece una forma eficaz para comprobar los posibles efectos de un programa de promoción de la AF

entre los estudiantes, tal y como describe Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2018) en su estudio.

Según Leyton et al. (2020), una mayor satisfacción de las NPB desarrolla una motivación más autodeterminada, y como se observa en este caso concreto, aquellos alumnos que consiguen alcanzar un mayor nivel de satisfacción de sus Necesidades Psicológicas Básicas durante el programa muestran mayores niveles de participación de AF y mayor número de horas de práctica fuera del horario escolar.

Por tanto, la afirmación de Fernández-Ozcorta et al. (2015): “Aquel alumnado que tenga satisfechas sus NPB y una motivación más autodeterminada tendrán una mayor intención de seguir siendo físicamente activos en el futuro”, parece cumplirse en este caso concreto.

A pesar de todo lo expuesto anteriormente, consideramos que hay ciertos aspectos del programa que deberían ser mejorados, con el fin de maximizar los beneficios en cuanto a la promoción de la AF entre los estudiantes.

5. Propuesta de intervención

5.1. Objetivos y procedimiento general

Se plantean como objetivos para la mejora del programa aumentar el porcentaje de práctica en rasgos generales de los estudiantes, concretamente de los alumnos de 2º ESO y del género femenino. Del primero grupo, para equiparlos con el resto de los cursos y del segundo para igualar la AF media practicada con la alcanzada por los chicos.

Para conseguir mejorar los hábitos deportivos de estos dos grupos mencionados anteriormente, se pretende mejorar la puntuación alcanzada en las NPB durante el programa de RA. Un aspecto en el que se debería intervenir para mejorar la puntuación de ambos grupos, y que podría aumentar la práctica de AF y el promedio de práctica entre los alumnos, es la Categoría 2: Autonomía.

Los 2º ESO alcanzan una puntuación notoriamente más baja que el resto de sus compañeros. Algo similar ocurre con el género femenino en comparación con el masculino.

Entre las preguntas del cuestionario, en la parte de RA, encontrábamos esta cuestión que nos puede ayudar a obtener información sobre las puntuaciones obtenidas en la Categoría Autonomía: “¿Consideras que otros deportes podrían resultar interesantes? Contesta, teniendo en cuenta la atmósfera que propician algunos deportes, y si puede ser constructivos a nivel

educativo. Además, tienen que mantener cierta relación con lo trabajado en las clases de Educación Física.”

Esta pregunta se planteó con el fin de conocer la opinión del alumnado en cuanto a las actividades llevadas a cabo en el programa, y si en algún modo pudieran influir en la percepción de Autonomía alcanzada por los mismos.

A diferencia de las respuestas que se obtuvieron por parte de los alumnos del resto de cursos, en los que parecen estar de acuerdo con las actividades llevadas a cabo en el programa, los alumnos de segundo hacen varias propuestas para la organización de actividades alternativas. Algunos de los ejemplos más repetidos que encontramos son:

- “Si, el fútbol”, “Estaría bien hacer un torneo de palas o de frontón.”, “Baloncesto”, “Si, floorball”, etc.

En cuanto a las respuestas más comunes entre las chicas, encontramos:

- “Si, voley”, “No me gusta ninguno”, “futbol”, “algún deporte más divertido como juegos como el pañuelo, etc.”, “Depende del deporte, ya que no me gustan los deportes de contacto”, “Si, más deportes individuales”, “Baloncesto”, etc.

Sabiendo que el tipo de AF llevada a cabo en el programa puede ser uno de los aspectos que está condicionando la satisfacción de la Categoría 2, se propone una modificación del programa para conseguir maximizar los beneficios. Se plantea la propuesta con el actual calendario académico del curso escolar (Figura 3).



Figura 3. Calendario Escolar Comunidad Autónoma Aragón 2023/24

5.2. Cuestionario

En primer lugar, en torno a la semana del 18 de septiembre, se administra un cuestionario a los alumnos para comenzar con la organización. Este cuestionario constaría de las siguientes preguntas:

Preferencias deportivas

1. Deporte individual favorito.
2. Juegos o tipos de formas jugadas que disfrutas más (incluye todo tipo de actividades ya conocidas por todos, ejemplo el juego del pañuelo).
3. Deporte de oposición favorito.
4. Deporte de colaboración-oposición favorito.
5. Deporte o actividad motriz con intención artístico-expresiva.

Nivel de habilidades motrices en los diferentes deportes planteados

Se establecen tres niveles de habilidades motrices para crear agrupaciones: Nivel A (muy buenas habilidades motrices), Nivel B (habilidades motrices en nivel intermedio), Nivel C (habilidades motrices con margen de mejora). En cada tipo de actividad debes seleccionar el nivel con el que te identificas más. En la última opción, debes identificarte con un nivel de habilidades motrices concreto, desde una visión general de tus aptitudes en distintas modalidades deportivas.

1. Deporte individual favorito.
2. Juegos o tipos de formas jugadas que disfrutas más (incluye todo tipo de actividades ya conocidas por todos, ejemplo el juego del pañuelo).
3. Deporte de oposición favorito.
4. Deporte de colaboración-oposición favorito.
5. Deporte o actividad motriz con intención artístico-expresiva.
6. Nivel de habilidades motrices promedio.

La propuesta de cuestionario se basaría en estos dos bloques de preguntas. Una vez identificadas las preferencias de los alumnos en las diferentes modalidades deportivas, se clasifica toda esta información para pasar al siguiente paso.

5.3. Elaboración de los equipos

Identificado el nivel de habilidades motrices por el propio alumnado, se pedirá que establezcan grupos de seis personas. Los requisitos para la elaboración de los grupos son los siguientes:

- Alumnos de 1º ESO y 2º ESO: deben formar el grupo con 3 alumnos de 1º ESO y 3 alumnos de 2º ESO. De manera que 2 personas se identifiquen con el Nivel A, 2 personas lo hagan con el Nivel B y otras 2 del Nivel C.
- Alumnos de 3º ESO, 4º ESO y 1º BTO.: deben formar el grupo con 2 alumnos de 3º ESO, 2 alumnos de 4º ESO y otros 2 de 1º BTO. De manera que 2 personas se identifiquen con el Nivel A, 2 personas lo hagan con el Nivel B y otras 2 del Nivel C.

La realización de los equipos, como es algo que resulta costoso al involucrar alumnado de diferentes cursos, se realizará durante las semanas del 2, del 9 y del 16 de octubre.

Cada equipo tiene como fecha límite para la inscripción al programa hasta el 20 de octubre debiendo aportar: nombre y apellidos de cada participante y nombre del equipo. Sin embargo, el coordinador del programa tiene potestad para modificar los equipos de la forma más conveniente o de modificar las reglas de elaboración de equipos en casos especiales. Además, también podrá identificar a aquellos alumnos que presenten alguna barrera en la práctica de AF y proponerle un papel de agente externo, como árbitro, organizador, entrenador, etc.

5.4. Desarrollo de la propuesta

El programa tendrá una duración activa de 27 semanas, desde el 6 de noviembre hasta el 7 de junio, con descansos en la semana del puente de la Constitución y la semana del 18 de diciembre, a parte de los festivos ya contemplados en el calendario escolar. Una vez se dispongan los equipos se podrá empezar con la participación activa del alumnado en el programa. La sucesión de la práctica de las diferentes modalidades deportivas será la siguiente, con sus correspondientes temporalizaciones:

1. Juegos y formas jugadas. 6 noviembre - 15 diciembre.
2. Deporte de oposición. 8 enero - 16 febrero.
3. Deporte de colaboración-oposición. 19 febrero - 27 marzo.
4. Deporte individual. 8 abril - 10 mayo.
5. Deportes y actividades motrices con intención artístico-expresiva. 13 mayo - 7 junio (con representación final el día de fin de curso).

El programa se llevará a cabo de tal forma que los lunes y miércoles participen los alumnos de 1º ESO y 2º ESO, y los martes y los jueves participaran los alumnos de 3º ESO, 4º ESO y 1º BTO. El día que no se tenga participación como jugador, se tendrá como árbitro o como organizador, pero todos los alumnos participaran como agentes que componen un deporte. Los encuentros de las distintas modalidades deportivas se irán sucediendo en forma de una temporada deportiva, en la que los puntos conseguidos en distintos deportes se sumarán de forma conjunta. La forma del programa en las diferentes modalidades deportivas será la siguiente:

1. Juegos y formas jugadas.

Se hará un listado con todas las actividades planteadas y se expondrán cronológicamente en el tablón de anuncios. En todos los juegos no necesariamente tienen que participar todos, habrá días en los que se demande 1 o 2 jugadores, y habrá días en los que deban participar todos. Como los jugadores conocen previamente que actividad se va a celebrar cada día, deberán elegir al jugador que consideren más apropiado, sabiendo que, obligatoriamente, deben participar todos. Cada día se otorgará un punto a los equipos ganadores de cada juego, independientemente del número de jugadores que hayan participado.

2. Deporte de oposición.

Se preparará una gran cancha en el pabellón con muchos campos de participación. Se practicará diferentes modalidades deportivas en función de las elecciones de los alumnos.

algunos posibles ejemplos de deportes a practicar serían: juegos de lucha, judo, bádminton, minitenis, palas, tenis de mesa, etc. Cada semana se planteará un deporte distinto. Se elaborará un gran cuadrante con los nombres de los equipos, divididos en los tres niveles. Los enfrentamientos serán por niveles, de manera que habrá enfrentamientos del Nivel A, Nivel B, Nivel C. Todos los equipos deben jugar entre ellos en cada nivel, cada vez que se gane un combate se le entregará un punto al ganador de este. Los enfrentamientos serán de un tiempo reducido para que todos los jugadores puedan participar en el mismo día. Al final del recreo, se hará recuento de los puntos conseguidos por el mismo equipo. Hay que tener en cuenta, que se celebrarán 3 enfrentamientos al mismo tiempo del mismo equipo, por lo que a nivel organizativo requiere un gran esfuerzo y coordinación.

3. Deporte de colaboración-oposición.

Se practicará diferentes modalidades deportivas en función de las elecciones de los alumnos. algunos posibles ejemplos de deportes a practicar serán: Voleibol, baloncesto, balonmano, fútbol, datchball, colpbol, béisbol, etc. Cada semana se planteará un deporte distinto. Todos los integrantes del equipo deberán participar en los enfrentamientos de esta modalidad deportiva independientemente de su nivel. Cada día se celebrará un enfrentamiento y no necesariamente todos los equipos se tienen que enfrentar entre ellos en la misma modalidad deportiva, dependiendo del calendario de enfrentamientos, algunos días te tocará enfrentarte a un equipo en una determinada modalidad deportiva y a la semana siguiente, contra otro en otra modalidad deportiva. Cada día se conseguirá un punto por equipo.

4. Deporte individual.

Se practicará diferentes modalidades deportivas en función de las elecciones de los alumnos. Se basará principalmente en: atletismo (en sus diferentes modalidades: carreras, saltos y lanzamientos). Cada 2 semanas se planteará una modalidad distinta: saltos de vallas, relevos, carreras de velocidad, carreras de medio fondo, etc. Cada modalidad se hará en la primera semana de forma individual y en la siguiente a modo de relevos. Se elaborará un gran cuadrante con los nombres de los equipos, divididos en los tres niveles. Los enfrentamientos en su manera individual serán por niveles, de manera que habrá enfrentamientos del Nivel A, Nivel B, Nivel C. Todos los equipos deben jugar entre ellos en cada nivel, cada vez que se gane un enfrentamiento, se le entregará un punto al ganador de este. Al final del recreo, se hará recuento de los puntos conseguidos por el mismo equipo. Hay que tener en cuenta, que se celebrarán 3 enfrentamientos al mismo tiempo del mismo equipo, por lo que a nivel

organizativo requiere un gran esfuerzo y coordinación. Cuando el enfrentamiento sea por relevos, competirá todo el equipo junto, consiguiendo el punto de forma conjunta. Ocurrirá lo mismo que en los enfrentamientos de la modalidad de colaboración-oposición. No necesariamente todos los equipos se enfrentarán entre ellos en la misma modalidad, dependiendo del calendario, unos equipos se enfrentarán en una modalidad, y otros en otra.

5. Deportes y actividades motrices con intención artístico-expresiva. 13 mayo - 7 junio (con representación final el día de fin de curso).

Esta modalidad se planteará de forma diferente a las anteriores. Se les pedirá a los alumnos que tengan diferentes aspectos en cuenta: la música, el atuendo y la composición. Cada equipo deberá traer su propio altavoz para ensayar la composición. El día que no les toque a los alumnos su participación como jugadores en los recreos activos, podrán descansar. El primer día, deberán elegir la canción con la que realizarán la composición. El resto de los días, avanzarán en la composición y cada día se les pedirá que avancen 3 transiciones, en las que deberán pensar pasos para las frases musicales, y una forma de transición entre frase y frase. El último día se hará ensayo general y se notificará al coordinador del atuendo empleado para la puesta en escena real. Los puntos se conseguirán el ultimo día, para los alumnos de 1º ESO y de 2º ESO será el miércoles 5 de junio y para los de 3º ESO, 4º ESO y 1º BTO. el jueves 6 de junio. Todos los agentes que hayan participado en el programa visualizarán las actuaciones y darán 1 punto a aquella que les haya gustado más. El ganador se decidirá mediante votación popular y recuento de votos, de manera que el equipo que obtenga más votos se le dará 3 puntos, al segundo 2 puntos y al tercero 1 punto. El día de la fiesta de fin de curso, se hará la presentación con puesta en escena completa a modo de fiesta deportiva y para cerrar el programa.

El 14 de junio se anunciarán aquellos equipos que hayan conseguido más puntos y se hará una pequeña entrega de premios.

5.5. Otras consideraciones

La participación en el programa es voluntaria. Conlleva mucho tiempo y esfuerzo a nivel organizativo, por lo que se requiere la participación de todos los departamentos del instituto, y que no recaiga todo el peso sobre el departamento de Educación Física.

Además de los puntos por victorias, se concederán puntos al final del año académico a aquellos equipos que mejores niveles de deportividad presenten. Estos puntos también se conseguirán por votación popular, pero en ella solo podrán participar aquellos agentes que

hayan ejercido el rol de árbitro durante la competición. Esta votación también se realizará a partir de un Formulario de Google y se tendrán en cuenta las siguientes cuestiones:

- Equipo con mejor trato hacia la actuación arbitral.
- Equipo con mejor juego limpio.
- Equipo que mejor acepta sus derrotas.
- Equipo con mejor trato al rival.
- Equipo con mejor cohesión grupal en el momento de juego

El equipo que consiga más votos obtendrá 3 puntos de deportividad, el segundo equipo con más votos obtendrá 2 puntos de deportividad y el tercer equipo con más votos obtendrá 1 punto de deportividad. Estos puntos se sumarán con los conseguidos a través de las victorias.

Para la evaluación del programa se volverá a administrar a todos los participantes la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” (PNSE), para hallar la puntuación en las diferentes categorías en los alumnos y poder comprobar que el programa de RA es eficaz en cuanto a los objetivos planteados. También se debería volver a medir los hábitos deportivos del alumnado fuera del horario escolar, y comprobar si hay diferencias en cuanto al nivel de AF alcanzado.

6. Vinculación y aportaciones desde las asignaturas del Máster

Las asignaturas del Máster me han aportado diversos conocimientos tanto teóricos como prácticos para poder analizar un programa de promoción de la AF, detectar posibles aspectos de mejora y realizar una propuesta de mejora para poder maximizar los beneficios, en cuanto a los hábitos deportivos de los estudiantes se refiere.

A continuación, se muestra un análisis de los resultados de aprendizaje de cada asignatura, sus aportaciones y la vinculación que tienen a la hora de realizar este trabajo. Las aportaciones principales en el proceso de elaboración del trabajo se corresponden con las siguientes asignaturas:

Psicología del desarrollo y de la educación

- Identificar y plantear estrategias favorecedoras del desarrollo cognitivo, emocional, social y moral de los estudiantes, impulsando la educación en valores, el enriquecimiento de la diversidad, la igualdad de derechos y oportunidades, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos.

- Conocer las implicaciones de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y saber manejar los factores relacionados con la motivación y proponer estrategias motivacionales.
- Comprender e integrar la diversidad en las aulas y saber diseñar o adaptar estrategias educativas que procuren el éxito de todos los alumnos, eviten la exclusión y la discriminación.

Se evalúa un programa de promoción de la AF, observando los niveles de AF alcanzados por los alumnos fuera del horario escolar, a través de teorías motivacionales que se centran en las necesidades psicológicas de los participantes. A partir de los resultados obtenidos en los niveles de motivación de los alumnos, se proponen diferentes estrategias para aumentar dichos niveles en la práctica de AF general. Por tanto, los aprendizajes obtenidos a partir de esta asignatura resultan claves para el desarrollo de la propuesta.

Además, se proponen estrategias para fomentar la integración de la diversidad en el programa. Por otro lado, se tiene en cuenta, el desarrollo cognitivo, emocional, social y moral de los estudiantes, impulsando la educación en valores. Es por ello, que se oferta la posibilidad de participar exclusivamente como árbitro u organizador a aquellos alumnos que tenga barreras a la hora de practicar AF.

Por último, la creación de niveles de habilidades motrices por parte de los propios alumnos les permite conocer sus límites y aceptarlos, identificando que una misma persona tiene muchas habilidades y sus aptitudes deportivas no solo se basan en “lo rápido que corre” o “lo bueno que es en fútbol”. Se tienen en cuenta todas las posibilidades motrices para mejorar el nivel de competencia de todos los alumnos.

Diseño de actividades de aprendizaje de educación física

- Adquirir competencias para diseñar, gestionar y desarrollar actividades de aprendizaje en Educación Física.
- Capacitar a los estudiantes para elaborar entornos y recursos necesarios para el trabajo del alumno.

El diseño del programa tiene cierta similitud con el modelo de educación deportiva, cuyo funcionamiento fue uno de los elementos que se trabajaron en las prácticas de dicha asignatura. El programa tiene forma de temporada deportiva, con puntos en las modalidades deportivas, diferentes ligas de enfrentamientos, con implicación de diferentes roles de agentes

involucrados en la competición (árbitro, jugadores, entrenadores, organizadores) y además se tiene en cuenta los comportamientos deportivos de los jugadores como parte de la competición.

Gracias a estos aprendizajes se le ha podido dar forma al programa utilizando distintos elementos que se corresponden con el tercer nivel de concreción curricular vistos en la asignatura.

Innovación e investigación educativa en educación física

- Analizar críticamente el desempeño de la docencia, de las buenas prácticas y de la orientación utilizando indicadores de calidad.
- Identificar los problemas relativos a la enseñanza y aprendizaje de las materias de la especialización y plantear alternativas y soluciones.
- Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación educativas y ser capaz de diseñar proyectos de investigación e innovación.

El empleo de instrumentos de medida válidos y fiables para las variables estudiadas y para la población analizada, es un ejemplo de las aportaciones de esta asignatura. Para realizar un análisis de calidad de las prácticas docentes no es válido cualquier instrumento. Es por ello que se empleó la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” (PNSE), validada al contexto deportivo español.

A través de los datos obtenidos se pudo identificar problemas relativos al programa y plantear alternativas de mejora que nos ayudarán a maximizar los beneficios obtenidos. Además, todo el proceso de tratamiento de los datos se realiza con las técnicas y programas vistos durante la asignatura, que es sin duda, uno de los aspectos más útiles y prácticos vistos durante el Máster en el tiempo de clases.

Practicum I y Practicum I

- Reconocer e identificar en el contexto del aula las características de los estudiantes desde la perspectiva del desarrollo de la personalidad, de los procesos de enseñanza aprendizaje y de sus motivaciones.
- Analizar las diferentes estrategias y actuaciones que se llevan a cabo en el centro de prácticas para la atención al conjunto de la comunidad educativa.
- Describir y analizar las relaciones e interacciones que se producen en las clases, entendidas como grupo formativo y social con dinámica propia.
- Analizar situaciones observadas en el centro escolar a partir de los conocimientos teóricos adquiridos.

- Identificar las dificultades de aprendizaje de los alumnos, analizando sus causas y estableciendo implicaciones para el proceso de enseñanza.
- Diseñar, poner en práctica y evaluar secuencias didácticas que estén fundamentadas en principios explícitos de enseñanza y aprendizaje y que incorporen elementos de innovación didáctica, y proponer mejoras basadas en el análisis de la experiencia.

El primer periodo de prácticas fue muy útil para conocer y valorar los documentos de organización y funcionamiento de centro, además de analizar los documentos legales y el funcionamiento de los diferentes órganos de gobierno y de coordinación pedagógica del centro. Fue el momento de puesta en práctica de los conocimientos teóricos adquiridos en el primer cuatrimestre, y desenvolverme con este tipo de documentos ha sido especialmente útil a la hora de redactar este trabajo, ya que conocía qué tipo de información podía encontrar en cada uno de ellos. Fue entonces donde me llamó la atención los programas de promoción de la AF, propios de Escuelas Promotoras de Salud, tales como: “Escolares activos, ciudadanos vitales”, “Programas de Recreos Activos”, etc.

Posteriormente, fue en el Practicum II donde observé las actuaciones de los distintos docentes en sus clases, y donde entendí que, dependiendo del nivel de motivación alcanzado durante las clases, puedes generar unos hábitos de vida u otros en los estudiantes. Entonces, comencé a sentir la necesidad de establecer relaciones entre niveles de motivación por la AF practicada en el horario escolar y los hábitos deportivos del alumnado fuera del horario escolar.

Las asignaturas, igualmente útiles, pero que me aportan unos conocimientos complementarios a la hora de la realización de este trabajo, son:

Diseño curricular e instruccional de educación física

- Plantear diferentes modalidades deportivas como se plantean en el Currículo de Educación Física, en las que se basa el programa.
- Saber identificar y seleccionar las diferentes estrategias docentes con las correspondientes orientaciones de la motivación del alumnado en la práctica físico-deportiva, para poder llevar a cabo mejoras de un programa de AF.

A partir de estos dos aspectos he podido conocer formas de motivación de los alumnos en la práctica de AF, y se ha diseñado un programa de AF basado en las modalidades deportivas que describe el actual Currículo de EF.

Procesos y contextos educativos

- Identificar y diseñar estrategias que procuren el éxito de todos los alumnos, eviten la exclusión y la discriminación y afronten situaciones educativas en alumnos con diferentes capacidades y diferentes ritmos de aprendizaje
- Disponer de la capacidad de conocer, entender y actuar frente a situaciones comunes que se presentan en los procesos de enseñanza.
- Ser capaz de incorporar metodologías docentes que favorezcan la participación, la motivación, la diversidad, la integración de las TIC y la innovación.

A través de la información obtenida con esta asignatura, he comprendido la diversidad de una clase en cuanto a niveles de habilidad motriz, y he diseñado estrategias que eviten la exclusión de los alumnos en la práctica de AF, consiguiendo que los enfrentamientos deportivos inviten a la participación de todos los alumnos por igual independientemente de sus habilidades motrices. Por otro lado, los alumnos también desarrollan el papel de árbitros u organizadores, que puede animarlos a formarse como agentes participativos de las distintas modalidades deportivas que se plantean en el programa e incluirlos en sus hábitos deportivos extraescolares.

Por otro lado, con agrupaciones de alumnos pertenecientes a distintos cursos, se favorece también la inclusión de todos los alumnos, ofreciéndole al alumno la posibilidad de estrechar lazos con personas de distinto nivel educativo.

7. Reflexiones y conclusiones

Considero que la propuesta de intervención mejoraría en gran medida el Programa de RA, en cuanto a la satisfacción de las NPB alcanzadas durante la participación en el mismo. Las formas de agrupación propuestas pueden ser clave para mejorar en un primer momento la percepción de Competencia y de Autonomía, puesto que los alumnos se tengan que identificar en un nivel u otro de habilidades motrices en las diferentes modalidades deportivas, les hará comprender que el deporte es muy amplio y que todos pueden aportar algo en los enfrentamientos, debido a que se valoran muchos aspectos a parte de la capacidad física básica de los estudiantes.

Si conseguimos crear agrupaciones de nivel adecuadas, los alumnos se enfrentarán a otros de un nivel similar. Los enfrentamientos estarán igualados y los alumnos que se consideran inferiores, en cuanto a su desempeño en AF, se darán cuenta de que tienen posibilidades de ganar, mejorando así, su percepción general de Competencia. Algo similar

ocurrirá en los enfrentamientos grupales, al hacer grupos tan homogéneos, cada alumno conocerá cuáles son sus capacidades y entenderá que tiene un rol en el equipo, mejorando al mismo tiempo su percepción de Relaciones sociales. Por tanto, a la larga también se mejorará la puntuación en esta categoría, creando nuevos lazos de amistad con alumnos de otros cursos y mejorando el clima general del colegio.

Diseñando este modo de competición, tan a largo plazo, sin eliminatorias, mejorará la percepción de Competencia y de Relaciones sociales, debido a que todos los integrantes del equipo compiten con un fin común, haciéndoles sentir parte de un grupo. Además, dándoles la posibilidad de conseguir puntos a través de sus valores de deportividad, evitaremos caer en el clima ego, muy típico de las competiciones. De este modo entenderán, que no todo es siempre ganar, que hay otras formas de conseguir puntos, por ejemplo, a través del comportamiento.

La posibilidad de elegir los integrantes de tu grupo, aunque con ciertas condiciones, mejorará, por su parte la percepción de Autonomía y de Relaciones sociales. Así como, la oportunidad de elegir qué tipo de modalidades deportivas practicar dentro de unos grupos ya establecidos.

Por otro lado, considero que el presente análisis de caso tiene algunas limitaciones. En primer lugar, deben evaluarse otros aspectos que pudieran influir en el nivel de satisfacción de las NPB alcanzadas durante el programa. Sería necesario evaluar aspectos como el disfrute o la percepción de novedad, entre otras cosas. Además, es obvio que hay muchos aspectos que pueden influir en los hábitos deportivos del alumnado, sin embargo, solo tratamos de medir si el nivel de las NPB alcanzado durante la práctica de AF en el programa puede tener influencia en el nivel de AF del alumnado fuera del horario escolar.

Bajo mi punto de vista, resulta clave que todo docente de EF, base su enseñanza a través de la satisfacción de las NPB, independientemente del modelo pedagógico empleado, la habilidad motriz enseñada o el tipo de mando impartido durante las clases. Esta escala puede ser útil para hacer autocrítica y evaluar nuestra docencia. Es importante ser prácticos y entender que todo lo que hagamos durante las clases, seguramente, tendrá una influencia en los alumnos más allá de ellas y conseguir que se sientan competentes, autónomos y que se relacionen con los demás a la hora de practicar AF, puede ser clave para poder conseguir una mayor promoción de esta fuera del horario escolar.

Personalmente, como graduada en CCAFD, conseguir que la población pueda alcanzar mejores niveles de salud, a través del movimiento, es uno de mis objetivos. Por tanto, considero

que los programas de promoción de la AF deberían ser prioridad en todas las escuelas, para conseguir modificar los hábitos de vida de los estudiantes y que, a la larga, sean adultos activos físicamente. Ser capaz de influir en los hábitos de vida de los estudiantes, es una tarea compleja, pero que a partir de buenas prácticas docentes y del análisis constante de las mismas, podemos conseguir que los alumnos incluyan hábitos de vida saludables en sus rutinas diarias.

Sin embargo, creo que hace falta llevar a cabo programas que conciencien de forma directa a los alumnos de los beneficios que puede traer a su vida la actividad física, ya no solo desde el ámbito del rendimiento, sino como primer escalón para conseguir una población saludable. Es necesario que entiendan un mensaje muy simple: “El movimiento es salud”.

Durante el periodo de prácticas, me di cuenta de que los únicos que parecen preocuparse de verdad por la promoción de la AF, tanto en el horario escolar como fuera de él, son los docentes de EF. Si nos paramos a pensar un momento, los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su día en las escuelas, y su vida está organizada en torno al tiempo que le dedican a estar en el colegio o en el instituto. Luego estas personas serán adultos y todo lo que hagan y aprendan en sus centros de enseñanza los acompañará, probablemente, el resto de su tiempo como aprendizajes o formas de vida. Si en lugar de permanecer tanto tiempo sentados en sus sillas, adquiriendo entendimientos importantes pero no básicos, como podría ser el conocimiento de su propio cuerpo o las consecuencias que tiene un estilo de vida u otro, se conseguiría, por un lado, maximizar el tiempo de AF dentro de la escuela, y por otro, conseguiríamos, en gran medida, concienciarlos de la importancia del movimiento y de que lo más importante que tienen que conseguir en su vida es alcanzar unos niveles de salud para mejorar su calidad de vida.

8. Referencias bibliográficas

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿ Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* , 28, 155-159.
- Blair S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British journal of sports medicine*, 43(1), 1–2.
- Blair, S. N., & Morris, J. N. (2009). Healthy hearts--and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Annals of epidemiology*, 19(4), 253–256.
- Chen, W. (2014). Psychological needs satisfaction, motivational regulations and physical activity intention among elementary school students. *Educational Psychology*, 34(4), 495-511.
- Chen, R., Wang, L., Wang, B., & Zhou, Y. (2020). Motivational climate, need satisfaction, self-determined motivation, and physical activity of students in secondary school physical education in China. *BMC public health*, 20(1), 1687.
- Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., et al. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19 (5), 470-476.
- Charchaoui Gonçalves, I., Cachón Zagalaz, J., Chacón Borrego, F., & Castro López, R. (2017). Tipos de motivación para participar en las clases de educación física en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria (ESO). *Acción Motriz: Tu Revista Científica Digital*, 18, 37-46.
- Chong, K. H., Parrish, A. M., Cliff, D. P., Kemp, B. J., Zhang, Z., & Okely, A. D. (2020). Changes in physical activity, sedentary behaviour and sleep across the

- transition from primary to secondary school: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 23(5), 498–505.
- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. (2020). World Health Organization.
- Englund, M. M., Levy, A. K., Hyson, D. M., & Sroufe, L. A. (2000). Adolescent social competence: Effectiveness in a group setting. *Child development*, 71(4), 1049-1060.
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Buñuel, P. S. (2015). Predicción de la intención de seguir siendo físicamente activos en estudiantes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(1), 275-284.
- Frago-Calvo, J. M., Pardo, B. M., García-Gonzalez, L., Solana, A. A., & Casterad, J. Z. (2017). Physical activity levels during unstructured recess in Spanish primary and secondary schools. *European Journal of Human Movement*, 38, 40-52.
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., & Laura, A. (2017). Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la Intención futura de práctica de actividad física Estudio comparativo entre adolescentes argentinos y españoles. ~ SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 6(1), 25–34.
- Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Gillham, K., & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 52.
- Kokkonen, J., Gråstén, A., Quay, J., & Kokkonen, M. (2020). Contribution of Motivational Climates and Social Competence in Physical Education on Overall Physical Activity: A Self-Determination Theory Approach with a Creative

- Physical Education Twist. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5885.
- Larson, J. N., Brusseau, T. A., Chase, B., Heinemann, A., & Hannon, J. C. (2014). Youth physical activity and enjoyment during semi-structured versus unstructured school recess. *Open Journal of Preventive Medicine*, 2014.
- Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física. *Revista de psicodidáctica*, 25(1), 68-75.
- Llorente-Cantarero, F. J., Aguilar-Gómez, F. J., Anguita-Ruiz, A., Rupérez, A. I., Vázquez-Cobela, R., Flores-Rojas, K., Aguilera, C. M., Gonzalez-Gil, E. M., Gil-Campos, M., Bueno-Lozano, G., & Leis, R. (2020). Changes in Physical Activity Patterns from Childhood to Adolescence: Genobox Longitudinal Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7227.
- Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(134), 55-68.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Marín, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. (Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26), 355-369.

- Murillo Pardo, B., García Bengoechea, E., Generelo Lanaska, E., Bush, P. L., Zaragoza Casterad, J., Julián Clemente, J. A., & García González, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health education research*, 28(3), 523-538.
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2017). Need-supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. In *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity*, 155-169.
- Okazaki, K., Koyama, Y., & Ohkawara, K. (2022). Changes in physical activity patterns of students from primary to secondary school: a 5-year longitudinal study. *Scientific reports*, 12(1), 11312.
- Pelletier, L. G., & Rocchi, M. A. (2015). Teachers' motivation in the classroom. *Building autonomous learners - Perspectives from research and practice using self-determination theory*, 107–127.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sherar, L. B., Cumming, S. P., Eisenmann, J. C., Baxter-Jones, A. D., & Malina, R. M. (2010). Adolescent biological maturity and physical activity: biology meets behavior. *Pediatric Exercise Science*, 22(3), 332-349.
- Story, M., Nanney, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100.

- Stump, K. N., Ratliff, J. M., Wu, Y. P., & Hawley, P. H. (2009). Theories of social competence from the top-down to the bottom-up: A case for considering foundational human needs. *Social behavior and skills in children*, 23-37.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). Strategies to Improve the Quality of Physical Education. *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health*.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press.
- Van Hecke, L., Loyen, A., Verloigne, M., Van der Ploeg, H. P., Lakerveld, J., Brug, J., & Deforche, B. (2016). Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1-22.
- Varo, J., Martínez, M., de Irala, J., Kearney, J., Gibney, M. & Martínez, J. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138-146.
- Vicedo, J. C. P., Martínez, J. M., Polo, M. L., & Ayuso, A. P. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144.
- World Health Organization. (2008). *School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization.

9. Anexos

ANEXO 1: ESCALA DE SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS (PNSE) (Moreno-Murcia et al., 2011).

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas con la percepción individual y con relación a tus compañeros en cuanto a la actividad física que realizas mientras participas en los recreos activos. Lee con atención las preguntas y marca la respuesta que más se ajuste a tu realidad. Algunas de las preguntas te pueden parecer iguales, pero no lo son.

Cuando participo en los recreos activos...	Falso	Bastante Falso	Algo Falso	Algo Verdadero	Bastante Verdadero	Verdadero
1. Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal	1	2	3	4	5	6
2. Siento que puedo hacer ejercicios a mi manera	1	2	3	4	5	6
3. Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quien soy	1	2	3	4	5	6
4. Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes	1	2	3	4	5	6
5. Creo que puedo tomar decisiones respecto a mi programa de ejercicios	1	2	3	4	5	6
6. Me siento como si tengo una obligación común con la gente que son importantes para mí cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6

7. Tengo confianza en mi habilidad personal de completar los ejercicios de mayor reto	1	2	3	4	5	6
8. Creo que yo estoy a cargo de las decisiones en mi programa de ejercicios	1	2	3	4	5	6
9. Creo que soy capaz de completar los ejercicios que me ofrecen el mayor reto personal	1	2	3	4	5	6
10. Me siento parte del grupo con mis compañeros porque hacemos ejercicios por la misma razón	1	2	3	4	5	6
11. Me siento capaz de completar los ejercicios más desafiantes	1	2	3	4	5	6
12. Creo que tengo voz en los ejercicios que hago	1	2	3	4	5	6
13. Me siento cercano a mis compañeros de ejercicios porque ellos saben lo difícil que pueden ser los ejercicios	1	2	3	4	5	6
14. Estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes	1	2	3	4	5	6
15. Creo que puedo escoger los ejercicios en que participo	1	2	3	4	5	6

16. Siento afinidad con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6
17. Creo que soy el que decide los ejercicios que hago	1	2	3	4	5	6
18. Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6

ANEXO 2: ENCUESTA DE RECREOS ACTIVOS Y HÁBITOS DEPORTIVOS.**RECREOS ACTIVOS**

Queremos valorar las actividades que estamos proponiendo en los recreos activos desde el Departamento de EF. Valorar aquellas que son más aceptadas y escuchar vuestras preferencias. Recordad que siempre están vinculadas con lo que aprendemos en EF.

1. ¿Participas en los recreos activos?

2. ¿Qué es lo que más te gusta de los recreos activos? Puedes marcar varias opciones.

3. ¿Consideras que otros deportes podrían resultar interesantes? Contesta, teniendo en cuenta la atmósfera que propician algunos deportes, y si puede ser constructivos a nivel educativo. Además, tienen que mantener cierta relación con lo trabajado en las clases de Educación Física.

HÁBITOS DEPORTIVOS

Queremos conocer qué actividades físico-deportivas haces después de las clases porque desde el centro vamos a hacer un estudio sobre los hábitos deportivos de nuestros estudiantes y comprobar que percepción mantienen con el deporte y como les influye en su práctica semanal.

1. ¿Realizas algún tipo de actividad físico-deportiva después del horario escolar?

2. ¿Qué actividad física o deportiva realizas? Si realizas dos o más indica aquella que le dedicas más tiempo.

3. ¿Estás federado?

4. ¿Realizas esta práctica en el IES? Si no es así ¿Cómo se llama la asociación, club, o entidad donde realizas deporte?

5. ¿Cuántas horas dedicas a la semana de entrenamiento fuera del horario escolar?

6. ¿Realizas otro deporte fuera del horario escolar?

7. ¿Qué segundo deporte realizas en tu tiempo libre?

8. ¿Estás federado?

9. ¿Cuántas horas dedicas a la semana de entrenamiento fuera del horario escolar?

ACTIVIDAD FÍSICO - DEPORTIVA LIBRE

1. ¿Qué tipo de actividades realizas por tu cuenta?