

Trabajo Fin de Grado

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Autor

Laura García Soler

Director

Carlos Castellar Otín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2014

Índice

1. Introducción	13
2. Marco teórico	15
3. Objetivos	18
4. Metodología.....	19
4.1. Características de los colegios encuestados y proceso	19
4.2. Propuesta de proyecto educativo	20
4.2.1. Justificación	20
4.2.2. Planteamiento	21
4.2.3. Vinculación con los bloques de contenido del área y ciclo.....	21
4.2.4. Recursos humanos y materiales	22
4.2.5. Objetivos	23
4.2.6. Propuesta de actividades horario escolar	23
4.2.7. Interdisciplinariedad	24
4.2.8. Educación en valores.....	25
4.2.9. Metodología	25
4.2.10. Atención a la diversidad.....	26
4.2.11. Evaluación.....	26
4.2.12. Actividades paralelas	26
5. Resultados de la encuesta.....	28
6. Discusión sobre la encuesta	76
7. Conclusiones	80
8. Perspectivas futuras de investigación.....	82
10. Limitaciones del estudio	83
11. Agradecimientos	84
12. Referencias bibliográficas.....	85
13. Anexos	88

Índice de tablas

Tabla 1: Muestra total dividida por sexos.	28
Tabla 2: Muestra total dividida por colegios concertados y públicos.	28
Tabla 3: Muestra total dividida por colegios concertados y públicos y por sexos.	28
Tabla 3: Resultado total de alumnos que realizan o no deporte.	29
Tabla 5: Muestra de alumnos que practican o no deporte dividida por sexos.	29
Tabla 6: Muestra de los alumnos que practican o no deporte dividida por tipo de colegio.	30
Tabla 7: Frecuencia y porcentaje de los alumnos que realizan deporte durante el recreo.	31
Tabla 8: Frecuencia y porcentaje de los alumnos que realizan paseos durante el recreo.	31
Tabla 9: Comparación de niños y niñas según el deporte que realizan en el recreo.	31
Tabla 10: Comparación de niños y niñas en la realización de paseos durante el recreo.	32
Tabla 11: Comparación de colegios públicos y concertados según el deporte que realizan en el recreo.	33
Tabla 12: Comparación de colegios públicos y concertados según la frecuencia con la que dan paseos sus alumnos durante el recreo.	33
Tabla 13: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios concertados según el deporte que realizan en los recreos.	33

Tabla 14: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios públicos según el deporte que realizan en los recreos.	34
Tabla 15: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios concertados según los paseos que realizan en los recreos.	35
Tabla 16: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios públicos según los paseos que realizan en los recreos.	35
Tabla 17: Resultados de las participaciones de todos los alumnos en las competiciones de sus colegios.	36
Tabla 18: Nivel de participación de los alumnos de los colegios concertados y públicos en las competiciones del colegio.	38
Tabla 19: Nivel de participación de los niños y niñas de los colegios concertados en las competiciones del colegio.	38
Tabla 20: Nivel de participación de los niños y niñas de los colegios públicos en las competiciones del colegio.	38
Tabla 21: Resultados obtenidos de todos los alumnos en cuanto a su nivel de participación en la clase de educación física.	40
Tabla 22: Muestra de la participación en clase de educación física según los resultados obtenidos de los niños y las niñas.	41
Tabla 23: Muestra de la participación en clase de educación física según los resultados obtenidos de todos los colegios concertados y todos los públicos.	41
Tabla 24: Resultados obtenidos de la participación en clase de educación física de los niños de los colegios concertados y de los niños de los colegios públicos.	42
Tabla 25: Resultados obtenidos de la participación en clase de educación física de las niñas de los colegios concertados y de las niñas de los colegios públicos.	42

Tabla 26: Muestra recogida de los alumnos que asisten a la clase de educación física con entusiasmo.	43
Tabla 27: Nivel de entusiasmo durante la clase de educación física según los niños y las niñas.	44
Tabla 28: Nivel de entusiasmo durante la clase de educación física según los alumnos de los colegios concertados y de los colegios públicos.	44
Tabla 29: Nivel de entusiasmo durante la clase de educación física según los niños de los colegios concertados y de los colegios públicos.	45
Tabla 30: Nivel de entusiasmo durante la clase de educación física según las niñas de los colegios concertados y las de los colegios públicos.	45
Tabla 31: Número y porcentaje de todos los alumnos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	46
Tabla 32: Número y porcentaje de niños que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	46
Tabla 33: Número y porcentaje de niñas que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	46
Tabla 34: Número y porcentaje de los alumnos de los colegios concertados que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	47
Tabla 35: Número y porcentaje de los alumnos de los colegios públicos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	47
Tabla 36: Número y porcentaje de los niños de los colegios concertados que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	48
Tabla 37: Número y porcentaje de los niños de los colegios públicos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	48

Tabla 38: Número y porcentaje de las niñas de los colegios concertados que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	49
Tabla 39: Número y porcentaje de las niñas de los colegios públicos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.	49
Tabla 40: Frecuencia y porcentaje de los alumnos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	50
Tabla 41: Frecuencia y porcentaje de los niños que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	51
Tabla 42: Frecuencia y porcentaje de las niñas que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	51
Tabla 43: Frecuencia y porcentaje de los alumnos de los colegios concertados que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones	51
Tabla 44: Frecuencia y porcentaje de los alumnos de los colegios públicos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	52
Tabla 45: Frecuencia y porcentaje de los niños de los colegios concertados que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	54
Tabla 46: Frecuencia y porcentaje de los niños de los colegios públicos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	55
Tabla 47: Frecuencia y porcentaje de las niñas de los colegios concertados que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	55
Tabla 48: Frecuencia y porcentaje de las niñas de los colegios públicos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.	56
Tabla 49: Frecuencia y porcentaje de todos los alumnos según su nivel de asistencia a salas de juegos.	57

Tabla 50: Frecuencia y porcentaje del nivel de asistencia a salas de juegos dividida por sexos.	57
Tabla 51: Frecuencia y porcentaje del nivel de asistencia a salas de juegos según el tipo de colegio.	58
Tabla 52: Resultados sobre la coordinación que creen que poseen los alumnos al realizar actividad física.	61
Tabla 53: Resultados sobre la coordinación que creen tener los niños y niñas al realizar actividad física.	61
Tabla 54: Resultados de todos los colegios concertados y los públicos según la coordinación que creen tener sus alumnos al realizar actividad física.	61
Tabla 55: Resultados por separado de los niños y niñas de colegios concertados y de los niños y niñas de los colegios públicos según la coordinación que creen tener al realizar actividad física.	62
Tabla 56: Resultados de todos los alumnos según la importancia que dan a la asignatura de educación física.	62
Tabla 57: Resultados según niños y niñas sobre la importancia de la asignatura de educación física.	63
Tabla 58: Resultados según el tipo de colegio sobre la importancia de la asignatura de educación física.	63
Tabla 59: Resultados según el tipo de colegio y el sexo sobre la importancia de la asignatura de educación física.	64
Tabla 60: Resultados de los alumnos que practican fútbol.	65
Tabla 61: Resultados de los alumnos que practican baloncesto.	65
Tabla 62: Resultados de los alumnos que practican balonmano.	65

Tabla 63: Resultados de los alumnos que practican tenis.	66
Tabla 64: Resultados de los alumnos que practican bádminton.	66
Tabla 65: Resultados de los alumnos que practican atletismo.	67
Tabla 66: Resultados de los alumnos que practican gimnasia rítmica.	67
Tabla 67: Resultados de los alumnos que practican bailes modernos.	67
Tabla 68: Resultados de los alumnos que practican jota.	68
Tabla 69: Resultados de los alumnos que practican ciclismo.	68
Tabla 70: Resultados de los alumnos que practican patinaje.	68
Tabla 71: Resultados de los alumnos que practican natación.	69
Tabla 72: Resultados de los alumnos que practican judo.	69
Tabla 73: Resultados de los alumnos que practican kárate.	69
Tabla 74: Resultados de los alumnos que practican esquí.	70
Tabla 75: Resultados de los alumnos que practican ajedrez.	70
Tabla 76: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar fútbol.	70
Tabla 77: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar baloncesto.	71
Tabla 78: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar balonmano.	71
Tabla 79: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar tenis.	71

Tabla 80: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar bádminton.	72
Tabla 81: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar atletismo.	72
Tabla 82: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar gimnasia rítmica.	72
Tabla 83: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar bailes modernos.	73
Tabla 84: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar jota.	73
Tabla 85: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar ciclismo.	73
Tabla 86: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar patinaje.	74
Tabla 87: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar natación.	74
Tabla 88: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar judo.	74
Tabla 89: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar kárate.	75
Tabla 90: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar esquí.	75
Tabla 91: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar ajedrez.	75

Índice de figuras

Figura 1: Comparación de la práctica de deporte según los niños y niñas de los colegios concertados y de los colegios públicos.	30
Figura 2: Comparación entre la práctica de deporte y dar paseos durante el recreo según los niños y las niñas.	32
Figura 3: Comparación entre los niños y las niñas de colegios concertados y de colegios públicos en cuando a la práctica de deporte durante el recreo.	34
Figura 4: Comparación entre los niños y las niñas de colegios concertados y de públicos con respecto a la frecuencia con la que dan paseos durante el recreo.	36
Figura 5: Comparación del nivel de participación en las competiciones del colegio según los niños y las niñas.	37
Figura 6: Comparación del nivel de participación en las competiciones del colegio según los niños de colegios concertados y los niños de colegios públicos.	39
Figura 7: Comparación del nivel de participación en las competiciones del colegio según las niñas de colegios concertados y las niñas de colegios públicos	40
Figura 8: Comparación del nivel de participación en la clase de educación física entre los niños y niñas de los colegios públicos y concertados.	43
Figura 9: Comparación del empleo del tiempo libre durante las vacaciones de todos los alumnos.	50
Figura 10: Comparación del uso del tiempo libre en vacaciones según los niños y las niñas cogiendo como referencia la respuesta “siempre”.	52
Figura 11: Comparación del uso del tiempo libre en vacaciones según los alumnos de los colegios concertados y de los colegios públicos cogiendo como referencia la respuesta “siempre”.	54

Figura 12: Comparación del uso del tiempo libre en vacaciones según los niños y niñas de los colegios concertados y según los niños y niñas de los colegios públicos atendiendo a la respuesta “siempre”. 56

Figura 13: Frecuencia con la que asisten a salas de juegos los niños y niñas de colegios concertados y los niños y niñas de colegios públicos. 59

Figura 14: Porcentaje de niños y niñas de colegios públicos y niños y niñas de colegios concertados que están o no federados. 60

Figura 15: Comparación sobre la importancia que dan los niños y niñas de colegios concertados y los niños y niñas de colegios públicos a la asignatura de educación física. 64

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Título del TFG: Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

- Elaborado por Laura García Soler.
- Dirigido por Carlos Castellar Otín.
- Depositado para su defensa el 16 de junio de 2014.

Resumen

Actualmente la obesidad infantil es un factor de riesgo muy alto para la salud, los estilos de vida han cambiado y es muy importante fomentar la práctica de actividad física entre los jóvenes. Por ello se ha llevado a cabo una investigación para conocer el nivel actividad física que practican los alumnos de quinto curso de Primaria de la ciudad de Huesca, así como las preferencias y favoritismos hacia un deporte u otro según el género. Para poder disminuir el nivel de sedentarismo se ha propuesto un proyecto basado en la utilización de la bicicleta para crear hábitos saludables que impliquen tanto a los alumnos como a sus familias y los motiven para realizar actividad física de una forma más continua.

Palabras clave

Actividad física, educación primaria, proyecto educativo, investigación, bicicleta, hábitos saludables.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente la vida de los niños al igual que la de los adultos se ha vuelto notablemente más sedentaria que hace unos años. Esto significa que no realizan la actividad física suficiente para lograr unos beneficios en la salud gracias a ella; y en muchos países del mundo, incluido España, el índice de personas con obesidad está aumentando considerablemente al igual que han aumentado otras enfermedades y por ello, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. Todo esto, según Salvador (2009) es debido al cambio tan importante que se ha dado en empleo del tiempo libre, es decir, hoy en día los niños utilizan los ordenadores, ven la televisión o juegan a las consolas mucho más que antes en el tiempo libre, lo que lleva a un aumento de la vida sedentaria y la disminución de la vida activa. Y aunque según afirman García Montes (1997), el Ministerio de Sanidad y Consumo (1999) y Seefeldt, Ewing y Walks (1993) los niños en las primeras edades son seres físicamente activo, a medida que avanzan los años comienzan a abandonar la práctica de actividad física, es decir se vuelven más sedentarios.

Armstrong (2007) señala que la práctica de actividad física, siempre y cuando sea apropiada a la edad de los participantes, tiene efectos beneficiosos en el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social, y prácticamente en todos los sistemas. Pero para poder conseguir reducir el nivel de sedentarismo y conseguir esos efectos beneficiosos hace falta el apoyo de las escuelas, de las familias así como de la sociedad en general, puesto que es ella la principal causante de este gran cambio, que perjudica tanto a adultos como a niños y la cual hace que cada vez aparezcan más enfermedades relacionadas con este aspecto, la falta de actividad física.

Montil, Barriopedro y Oliván (2005) argumentan que la actividad física es recomendada en todas las edades, pero es en la infancia y en la adolescencia donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos y actitudes positivas en las edades posteriores. Por todo ello es importante que desde la escuela se trabajen ciertos hábitos de la práctica de la actividad física, puesto que si esto no ocurre y no se enseñan, es mucho más difícil que los niños los adquieran por ellos mismo. Así pues, para poder conseguir un cambio importante en el empleo del tiempo libre de los niños de hoy en día, hace falta un gran compromiso entre las escuelas y las familias en las que ambas

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

partes se involucren en motivar a los niños y crear programas y proyectos en las escuelas o incluso en toda la localidad en la que participen tanto los alumnos como sus familias.

En el presente trabajo se ha realizado una profundización más exhaustiva sobre este aspecto y un estudio sobre la actividad física de los niños de quinto de primaria de todos los colegios de Huesca. Por último se propone una unidad didáctica para poder poner en práctica en los colegios y con ella crear las bases para adquirir esos hábitos que podrán poner en práctica fuera de la escuela y a lo largo de toda su vida. De este modo, se empieza con un pequeño paso para poder disminuir el índice de inactividad física al igual que todas las enfermedades que van, en cierto modo, ligada a ella.

2. MARCO TEÓRICO

Según Pollock y Wilmore (1993), el sobrepeso es la condición en la que el peso del individuo excede del promedio de la población en relación al sexo, la talla y el somatotipo. Sin embargo, la obesidad es el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y el gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo. (Coutinho, 1999).

En España según los datos recogidos en la Encuesta Nacional de Salud de España en 2006, la prevalencia de obesidad en la población adulta es del 14,5% y del sobrepeso asciende hasta el 38,5%. Pero estos datos aún son más preocupantes cuando hablamos de la población infantil y juvenil, la cual, está situada en un 13,9% de niños con obesidad y un 12,4% con sobrepeso.

Según las comparaciones que ha hecho el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España con el resto de países europeos (2006) se sitúa en una posición intermedia en cuanto al porcentaje de obesidad adulta. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas y solo es superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia. En los últimos años, España ha experimentado un aumento importante en cuanto a este tema debido a los malos hábitos alimentarios adquiridos y al sedentarismo.

Boreham y Riddoch (2001) calcularon que en la actualidad los niños y niñas gastan aproximadamente 600 kcal diarias menos que hace 50 años y mostraron razones multifactoriales para este hecho. Del mismo modo, la OMS en Mayo del 2004 expuso algunos ejemplos de tendencias sociales que se consideran que han contribuido a este enorme aumento de la obesidad infantil de hoy en día y las cuales coinciden en gran mayoría con las expuestas por los autores Boreham y Riddoch. Entre ellas se pueden destacar las siguientes:

- El incremento del uso del transporte motorizado; por ejemplo, hasta el centro escolar.
- Unas actividades de ocio más sedentarias, tales como ver la televisión, internet y los juegos de ordenador, que han sustituido al tiempo de juego en el exterior.

- La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico y el aumento de las oportunidades para poder comprarlos.
- El aumento de la mecanización en el seno de la sociedad como los ascensores, las escaleras mecánicas, etc
- Vivir en un entorno (hogar, centro escolar, sociedad) donde no se promueve la actividad física son algunos de los factores que han influido en el aumento de la obesidad infantil.

Este último factor, es muy importante puesto que durante la infancia, los niños, pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela y es ahí, en general, donde se puede empezar a dar solución a este grave problema. Y en particular en el área de educación física, puesto que en ella, todos los niños tienen la oportunidad de participar sin importar la condición física y sin que se sientan discriminados. Sin embargo, según afirma Sallis, McKenzie, Beets, Beighle, Erwin y Lee (1991), debido al limitado tiempo de que dispone la asignatura de educación física dentro del currículum escolar, la consecución de este objetivo se ve dificultada. Incluso disponiendo de más tiempo, habría que preguntarse si los programas de educación física serán capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente activa en los alumnos/as a más largo plazo.

De ahí que deba plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado y al alumnado y a padres e hijos y compañeros (Harris, 1989; Fox, 1991). Para todo esto, es importante que se empiece a concebir la función de la escuela de una forma distinta. Es decir, no como una mera instalación donde cada maestro imparte su propia clase sino que en la propia escuela se pueda crear una comunidad de intercambios de conocimientos y en la cual se fomente la actividad física involucrando tanto a los niños y maestros como a sus familias.

Hacerles partícipes es algo muy importante ya que, actualmente, existe un gran problema para hacer creer a los alumnos que es importante adquirir unos buenos hábitos para estar sano. Dicho problema generalmente se puede observar cuando los alumnos realizan alguna actividad o deporte como actividad extraescolar y los padres durante ese período, esperan en el bar comiendo o realizando unas tareas más sedentarias, por lo que, es posible que no estén dando un buen ejemplo de hábitos saludables a sus hijos

al realizar todo lo contrario a lo que se quiere enseñar a los niños. Este es otro ejemplo más por el que hace falta un trabajo conjunto entre la escuela y los padres para conseguir reducir la obesidad infantil.

Por otro lado, la sociedad en general en la que vivimos ha cambiado principalmente en el empleo del tiempo libre. Según afirman Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terreros (2010) el juego con movimiento, tan habitual y prolongado en nuestro país en épocas de menor desarrollo social, se está reduciendo al mínimo, sustituido por los juegos sin movimiento (de ordenador o consolas, etc). La publicidad también es un factor influyente ya que fomenta el uso de los videojuegos e incita a los niños a permanecer más tiempo en casa y realizar menos actividad física.

Otro aspecto que también ha cambiado respecto a la sociedad y el cual Tonucci (2004) define muy bien es que, actualmente, la ciudad ha perdido una de sus características originarias, la de ser un lugar de encuentro e intercambio entre las personas. Los patios, las aceras, las calles y las plazas han adquirido cada vez más, funciones asociadas al automóvil y al comercio, quitándoselas a los ciudadanos. Por ello, las calles parecen menos seguras que antes y los padres tienden a sobreproteger a sus hijos por lo que, la mayoría de ellos no pueden salir a la calle a jugar si no van acompañados de sus padres. La presente realidad es muy difícil de cambiar, pero con la ayuda de todos los sectores de la sociedad se pueden crear distintas actividades y proyectos en las que tanto los niños como sus padres puedan participar y además se realizase un nuevo empleo del tiempo libre que fomente más la práctica de la actividad física en familia.

Para poder crear estos proyectos o actividades es fundamental una buena coordinación entre la comunidad, las familias y la escuela y éste es un aspecto, que a menudo, cuesta llevar a cabo por la falta de interés de alguna de las partes que lo componen.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

3. OBJETIVOS

A continuación se muestran los distintos objetivos que se pretenden seguir con la elaboración del presente trabajo, tanto en la investigación como en el diseño del proyecto.

1. Conocer y analizar la actividad física que realizan actualmente los niños de 5º de primaria en la ciudad de Huesca.

Mediante una encuesta pasada a todos los cursos de 5º de primaria de todos los colegios de la ciudad de Huesca se pretende conocer los hábitos de actividad física que tienen los niños de la localidad, en que emplean su tiempo libre y si les resulta importante y motivadora el área de educación física en la educación primaria.

2. Desarrollar un proyecto de BTT en la ciudad de Huesca para incrementar los hábitos de la práctica de actividad física.

Con este proyecto se pretende aumentar tanto la motivación como los hábitos de los alumnos a la hora de realizar actividad física y del mismo modo hacer partícipes a las familias para que poco a poco se puedan crear dichos hábitos. Para llevar a cabo este proyecto se verán involucradas varias áreas de la educación primaria y al mismo tiempo se realizarán actividades tanto dentro del horario lectivo como fuera de él.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

4. METODOLOGÍA

4.1. Características de los colegios encuestados y proceso

Los colegios muestreados pertenecen a un contexto urbano, en concreto a la ciudad de Huesca. En total, los colegios con los que cuenta la ciudad son 12, de los cuales siete son colegios públicos y cinco son colegios concertados. Todos estos colegios son mixtos y tienen dos vías excepto dos de ellos que cuentan con tres vías en quinto curso de educación primaria.

Para poder llevar a cabo la investigación, primero se ha contactado con los colegios y en concreto con el profesor de educación física por teléfono o de forma presencial. Una vez en el colegio, se les entregaba una carta informativa sobre lo que se iba a realizar (anexo 1). Los colegios que lo requerían disponían de una carta para las familias (anexo 2), la cual podían devolver al colegio firmada si no estaban de acuerdo con que su hijo/a realizase dicha encuesta. Por último la mayoría de los alumnos de 5º curso de educación primaria de los doce colegios de Huesca realizaron la encuesta (anexo 3). En total ha habido 511 alumnos encuestados de los cuales 251 son chicos y 260 chicas y 268 alumnos pertenecen a los colegios concertados y 243 a los colegios públicos.

Para su realización se ha utilizado la clase de educación física en la mayoría de los casos, pero en algunos colegios preferían facilitarnos el tiempo de recreo o incluso algún otro momento que creyesen más oportuno. El tiempo que los alumnos empleaban, aproximadamente, para resolver la encuesta es de 5 a 10 minutos. A la hora de resolverla únicamente explicaba al principio que no debían poner el nombre, puesto que es anónima y que debían marcar la casilla que ellos considerasen correcta en cada una de las preguntas. Posteriormente, cuando surgían preguntas las contestaba individual o colectivamente dependiendo de cual fuese la duda a resolver.

El tratamiento estadístico realizado ha sido el cálculo de las medidas descriptivas de tendencia central (media y desviación estándar), así como los valores descriptivos de frecuencia y tanto por ciento.

4.2. Propuesta de proyecto educativo

4.2.1. Justificación

Con este proyecto se pretende que los alumnos en la escuela y con la colaboración de las familias y la sociedad adquieran unos buenos hábitos para poder practicar actividad física en su tiempo libre.

Según exponen Veiga y Martínez (2007) cambiar la conducta de las personas no es fácil, especialmente si de lo que se trata es de cambiar un hábito y sustituirlo por otro (por ejemplo, un hábito poco saludable por otro saludable). Pero afortunadamente, los hábitos de niños y niñas son más fáciles de cambiar pues sus conductas son más maleables ya que están aprendiendo constantemente y enfrentándose a nuevas situaciones cada día. Desafortunadamente, a menudo esto no suele ser posible sin la colaboración de sus familias. De hecho, la mayor parte de los hábitos de niños y niñas están conformados por las conductas de sus padres y de sus madres. Por tanto, cambiar los hábitos de los niños y niñas en cierta medida supone cambiar algunos hábitos de sus familias.

El instrumento principal para llevar a cabo este proyecto es la bicicleta, ya que suele ser un instrumento motivador para los alumnos y una actividad que pueden practicar en familia. También es un material que no está sujeto a prejuicios tradicionales que asocian su uso a un género u otro (Castellar, Pradas, Rapún, Coll, Pérez, 2013) y por lo tanto se evita crear una discriminación. Además de esto, la bicicleta a menudo se utiliza como medio de transporte para recorrer distancias cortas, por lo que es importante que se sepa utilizar correctamente y que se intente incrementar su uso como medio de transporte para poder reducir el número de coches dentro de una ciudad y que por tanto sea más segura para los niños. Del mismo modo, conseguir que se aumente su utilización durante el tiempo de ocio tanto de los niños como de la sociedad en general. Ya que la actividad física es necesaria, puesto que contribuirá innegablemente a los procesos de maduración y desarrollo del potencial genético que cada individuo trae consigo y a la vez enriquecerá la relación madre- padre- hijo a través de una realización deportiva entendida como juego o simplemente como una actividad lúdica que implique movimiento (Pantanali, 2009).

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Por ello se pretende, a través de la bicicleta, crear un proyecto en el que se trabajen los hábitos para la práctica de actividad física y a la vez se vean involucradas todas las partes de la sociedad para poder disminuir la obesidad infantil y crear una sociedad más activa.

4.2.2. *Planteamiento*

Este proyecto surge como una propuesta para incrementar el nivel de actividad física en los alumnos de la ciudad de Huesca obtenido a través de las encuestas. Con él se pretende que los alumnos vayan de un modo más activo al colegio, en este caso a través de la bicicleta y que sean capaces de adquirir unos hábitos saludables que puedan trasladar a su día a día fuera del horario escolar.

Dicho proyecto se llevaría a cabo durante el tercer trimestre puesto que coincide con la estación de primavera y durante ella, por lo general, hay un tiempo meteorológico más favorable para realizar salidas fuera del colegio.

4.2.3. *Vinculación con los bloques de contenido del área y ciclo*

Los contenidos vinculados a este proyecto y según el Currículo de Educación Primaria de Aragón (BOA, orden del 9 de mayo de 2007) son los siguientes:

En el área de educación física el proyecto está vinculado con el segundo bloque de contenidos de las *habilidades motrices* en el que se desarrollan distintas habilidades relacionadas con las destrezas que se trabajan a lo largo del proyecto como por ejemplo el manejo de la bicicleta o las habilidades relacionadas con la orientación. También está vinculado con el cuarto bloque en el que se trabaja la *actividad física, salud y educación en valores* para poder valorar la importancia de tener una vida activa.

En el área de conocimiento del medio el proyecto está vinculado con el primer bloque de contenidos en el que se trabaja *el entorno y la conservación* para poder utilizar e interpretar distintas representaciones del mismo espacio como por ejemplo croquis, mapas, etc. Lo cual los alumnos deben saber manejar y entender para llevar a cabo las actividades de orientación en el área de educación física. También se trabaja el segundo bloque ligado a *la diversidad de los seres vivos* en el que se trabajan las

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

diferentes especies de animales y plantas necesarias para poder resolver preguntas que aparecen en las pistas de las actividades de orientación. El tercer bloque de contenidos de *la salud y el desarrollo personal* es necesario y se trabaja para hacer conscientes a los alumnos de los beneficios de llevar una vida activa y de la práctica de actividad física, así de este modo, se intentan inculcar hábitos saludables en la escuela desde distintas áreas de la educación y no únicamente a través del área de educación física.

En el área de lengua castellana y literatura se trabaja principalmente el segundo bloque de contenidos de *leer y escribir* a la hora de buscar y redactar la información referente a las normas de circulación de las bicicletas en la ciudad de Huesca. Pero también se trabaja en menor medida el primer bloque de contenidos de *escuchar, hablar y conversar* a la hora de trabajar en grupo y conversar con el resto de los compañeros sobre dichas normas y señales.

4.2.4. Recursos humanos y materiales

El proyecto cuenta con el maestro especialista de educación física de 5º de educación primaria, al igual que los maestros tutores de las clases, los cuales, impartirán el resto de las actividades del proyecto y ayudarán tanto en la organización como en las salidas que se realicen fuera del centro.

También se contará con la presencia de la Policía Local, la cual, ayudará en las salidas fuera del centro e impartirá una pequeña charla sobre la seguridad vial y las normas de utilización de la bicicleta. Del mismo modo, el Ayuntamiento ayudará a habilitar los espacios necesarios para llevar a cabo el proyecto de la mejor forma posible.

En cuanto a los recursos materiales para llevar a cabo el proyecto, serán necesarios los materiales propios de las unidades didácticas de educación física expuestas a continuación, al igual que el material imprescindible para realizar las demás actividades que conforman el proyecto.

Con respecto al material necesario para la actividad final en la que se cuenta con la participación de las familias, será imprescindible que todos los participantes dispongan de una bicicleta, casco y guantes.

4.2.5. Objetivos

Con el proyecto planteado se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Adquirir hábitos saludables a través de la práctica de actividad física.
- Conocer las distintas partes de una bicicleta y su mantenimiento básico.
- Adquirir habilidades básicas en el manejo de la bicicleta.
- Conocer las normas de seguridad vial respecto a la circulación en bicicleta.
- Concienciar a las familias de la importancia de la actividad física a partir del uso de la bicicleta como medio de ocio y transporte.
- Adquirir los aprendizajes fundamentales ligados a la actividad de orientación.
- Conocer la flora y fauna del cerro de San Jorge de la ciudad de Huesca.
- Ser capaz de seleccionar la información importante a través de las nuevas tecnologías y poder transmitirla a los compañeros.
- Conocer los elementos imprescindibles necesarios para una excursión en bicicleta.

4.2.6. Propuesta de actividades horario escolar

Las actividades propuestas para llevar a cabo su realización durante el horario escolar son las siguientes:

- Llevar a cabo una unidad didáctica de bicicleta en el área de educación física, durante la cual los alumnos puedan adquirir habilidades básicas para un mejor manejo de ella, las partes y el mantenimiento de una bicicleta, así como la rutina de estiramientos y calentamiento importantes cuando se realiza cualquier actividad física. También es importante que aprendan seguridad vial, como por ejemplo, como poder señalar a que dirección quiero ir, que significan las señales, por donde puedo ir con la bicicleta y por donde no, etc.

Además de esto, durante la unidad didáctica se realizarán alguna salidas en grupo para poner en práctica las habilidades y las nociones de seguridad vial, pero siempre dejando clara la norma de que si uno vuelve, vuelven todos.

- Siguiendo con el mismo área, educación física, se llevará a cabo otra unidad didáctica en relación a la orientación, para que los alumnos aprendan los principios fundamentales de: conozco el plano, localizo puntos, oriento el plano, sigo trayectorias y ataque a la baliza. De este modo, y con estas nociones pueda ser posible realizar una actividad de orientación en bicicleta.
- Realizar en la asignatura de conocimiento del medio una actividad sobre el reconocimiento de la flora y fauna que se puede encontrar en el cerro de San Jorge en la ciudad de Huesca. En dicha actividad se incluirá una salida para poder observarlas de cerca y reconocerlas.
- En la misma asignatura, realizar una actividad de reconocimiento de mapas, en la cual los alumnos deberán diseñar un mapa por grupos del espacio del colegio que ellos elijan.
- A través del área de lengua castellana y literatura se realizará un estudio de las señales más importante para que posteriormente sea más fácil reconocerlas durante las salidas fuera del colegio. Pero también llevarán a cabo un trabajo por grupos en el que deberán buscar a través de internet las normas fundamentales para poder circular en bicicleta en la ciudad de Huesca y posteriormente se pondrán en común entre todos los alumnos.
- Una vez realizada la actividad anterior se realizará una visita de la policía local, la cual, informará de las normas de seguridad y de circulación y podrán comprobar si las normas encontradas por ellos son ciertas o si por el contrario alguna necesita rectificarse.

4.2.7. Interdisciplinarietà

Es importante que en otras áreas de la educación, a parte del área de educación física, se trabajen aspectos relacionados con el proyecto, como por ejemplo aprender en conocimiento del medio aspectos que serán imprescindibles para la actividad final con

las familias. También desde el área de lengua castellana y literatura trabajar las distintas normas y señales de tráfico para circular en bicicleta y las cuales les serán muy útiles a los alumnos cuando se realicen las salidas fuera del colegio o incluso cuando realicen excursiones por su cuenta utilizando este medio de transporte.

4.2.8. *Educación en valores*

“La educación es, después de la familia, el espacio más importante para la formación de los valores. Y la crisis de valores que vive la sociedad surge de las deformaciones que se originan en la familia y la educación” (Yarce, 2004, p. 133) Aunque como afirman Prat, Font, Soler y Calvo (2004) a estos dos agentes importantes se pueden añadir también el grupo de iguales, los clubes o instituciones deportivas, medios de comunicación y los profesionales del deporte. Sería importante una actuación conjunta de todos estos agentes para que el deporte tenga un aspecto más educativo.

Con este proyecto se pretenden fomentar algunos valores individuales que citan Prat, Font, Soler y Calvo (2004) como son el esfuerzo, la superación, el reto personal, la mejora de la salud y otros sociales como la cooperación, el respeto a los demás, etc. Y con ellos poder transmitir la importancia de crear unos hábitos saludables mediante una vida activa puesto que con ello mejorará la salud y calidad de sus vidas. Pero para que todo esto sea significativo debe haber una conexión entre la escuela y la familia para que los alumnos, realmente, tengan un buen aprendizaje de los valores que se intentan transmitir.

4.2.9. *Metodología*

La metodología usada a lo largo del proyecto estará basada en la asignación de tareas, en la cual se fomentará el descubrimiento guiado a través de preguntas que incitarán a la reflexión para poder elaborar trucos de acción que les permitirán resolver determinados problemas, tanto dentro del horario escolar como fuera de él.

Por otro lado se fomentará el trabajo en grupo, planteando distintas actividades que lo requieran, lo cual ayudará a fortalecer el compañerismo en los alumnos y a crear un buen clima de trabajo.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

4.2.10. Atención a la diversidad

Al comienzo del proyecto, aquellos alumnos que no sepan montar en bicicleta podrán optar a llevar unas ruedas de apoyo en la bicicleta, pero siempre se intentará llevar a cabo una enseñanza más individualizada con dichos alumnos para conseguir que aprendan a manejar la bicicleta con soltura.

Si existe algún alumno con necesidades educativas específicas, se estudiará dicho caso de una forma individualizada para poder aplicar una solución lo más apropiada y acorde con su necesidad.

4.2.11. Evaluación

La evaluación que se realizará será la necesaria y oportuna para cada una de las actividades que se proponen pero el proyecto en sí, no será evaluable para los alumnos puesto que con él se pretenden crear hábitos saludables con la práctica de actividad física. Dichos hábitos se quieren incrementar a través de la motivación que supone llevar a cabo el proyecto utilizando distintas áreas de la educación primaria.

En las unidades didácticas se realizará una evaluación a través de un registro anecdótico y una ficha control a lo largo de todas las sesiones, mientras que en las actividades se llevará a cabo una evaluación final además de un registro anecdótico que refleje el trabajo diario.

4.2.12. Actividades paralelas

Junto con las actividades realizadas en el horario escolar, se llevarán a cabo simultáneamente actividades fuera del centro y del horario lectivo como son las siguientes:

- Durante una o varias semanas, según estipule el centro, los alumnos que puedan irán en bicicleta al colegio a través de los caminos seguros. Para que esto pueda ser posible, irán acompañados de los padres y en caso de que no se pueda, se realizará una quedada y varios padres (los que puedan) dirigirán la marcha hasta el colegio.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

- Actividad final: realizar una actividad de orientación en bicicleta en la que participen los niños con sus padres. Dicha actividad se llevará a cabo en el cerro de San Jorge de Huesca y las balizas de orientación estarán relacionadas con la flora y la fauna que allí se pueden encontrar y las cuales previamente habrán sido trabajadas en clase. A cada grupo de participantes se les entregará un mapa (anexo 4) con el recorrido que deberán seguir.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

5. RESULTADOS DE LA ENCUESTA

En este apartado aparecen reflejados los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los alumnos de quinto curso de primaria de la ciudad de Huesca. Como he comentado anteriormente los colegios muestreados han sido 12 de los cuales 5 son colegios concertados y otros 7 son colegios públicos. En total los alumnos encuestados han sido 511.

En la primera tabla (tabla 1) se pueden ver cuantos alumnos de los 511 son chicas y cuantos chicos. En la segunda tabla (tabla 2) se reflejan los alumnos que pertenecen a colegios concertados y públicos y en la tercera tabla (tabla 3) aparece una distinción por sexo entre los colegios concertados y públicos.

Tabla 1: Muestra total dividida por sexos.

	Niños	Niñas	Total
Frecuencia	251	260	511

Tabla 2: Muestra total dividida por colegios concertados y públicos

	C. Concertado	C. Público	Total
Frecuencia	152	359	511

Tabla 3: Muestra total dividida por colegios concertados y públicos y por sexos.

	C. Concertado		C. Público		Total
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Frecuencia	76	76	175	184	511

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

A continuación se muestran tanto la frecuencia como el porcentaje de los alumnos que realizan deporte fuera del horario escolar y de los que no realizan ningún deporte. Véase en la tabla 4.

Tabla 4: Resultado total de alumnos que realizan o no deporte.

	Practican deporte	No practican deporte
Frecuencia	427	84
Porcentaje	83,5%	16,4%

En la tabla siguiente (tabla 5) se exponen los alumnos que practican deporte y los alumnos que no lo practican separados por sexos. Como se puede observar hay aproximadamente un 11% más de chicos que de chicas que practican deporte.

Tabla 5: Muestra de alumnos que practican o no deporte dividida por sexos.

Sexo de los alumnos	Practican deporte		No practican deporte	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas
Frecuencia	224	203	27	57
Porcentaje	89,2%	78,0%	10,7%	21,9%

En esta tabla (tabla 6) se reflejan los resultados obtenidos de los alumnos de los colegios concertados y de los colegios públicos respecto a si practican deporte fuera del horario escolar o si por el contrario no realizan ninguno. En ella se aprecia que hay aproximadamente un 8,5% más de alumnos de colegios públicos que realizan deporte que los alumnos de los colegios concertados.

Tabla 6: Muestra de los alumnos que practican o no deporte dividida por tipo de colegio.

Tipo de colegio	Practican deporte		No practican deporte	
	Concertado	Público	Concertado	Público
Frecuencia	118	309	34	50
Porcentaje	77,6%	86,0%	22,3%	13,9%

En esta figura (figura 1) se pueden observar los resultados obtenidos de los alumnos divididos según el tipo de colegio (concertado o público) y según el sexo (niños o niñas) en lo que respecta a la práctica de deporte que realizan. En ella se puede observar que las niñas de colegios concertados, son con diferencia, las que realizan menos actividad física con aproximadamente un 65%, después las niñas de los colegios públicos con un 83%, los niños de los colegios públicos con un 88% y por últimos los niños de los colegios concertados son los que realizan más actividad física con aproximadamente un 90% de los alumnos.

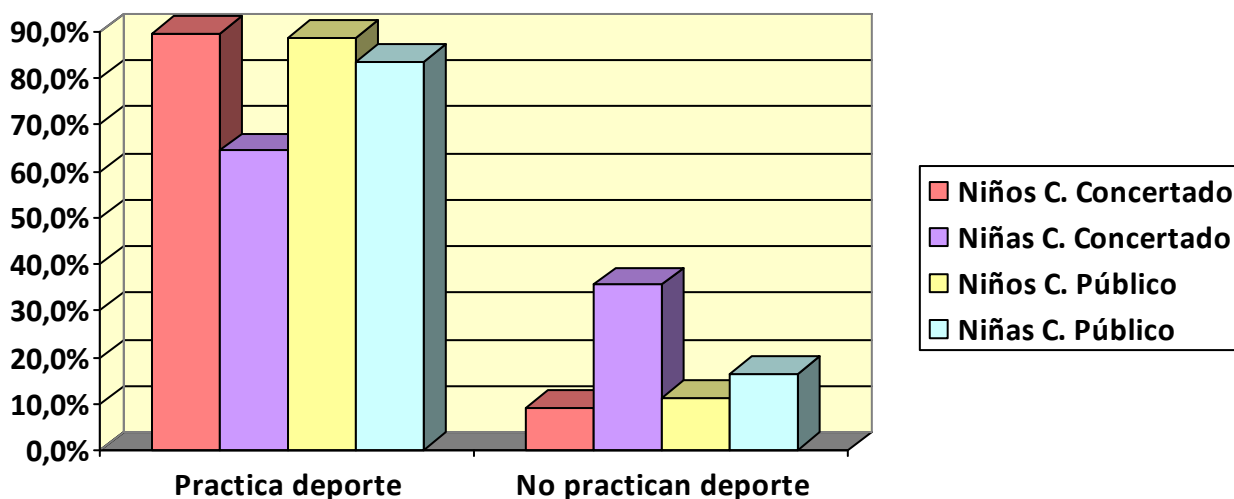


Figura 1: Comparación de la práctica de deporte según los niños y niñas de los colegios concertados y de los colegios públicos.

Con la encuesta se ha querido investigar las actividades que realizan los alumnos durante el recreo, es decir, si realizan actividades vigorosas como jugar a distintos deportes, correr, etc o si por el contrario solamente dan paseos y hablan durante ese período de tiempo. En la tabla que aparece a continuación (tabla 7) se reflejan las

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

distintas respuestas obtenidas de todos los alumnos encuestados con respecto a la realización de deportes durante el tiempo de recreo.

Tabla 7: Frecuencia y porcentaje de los alumnos que realizan deporte durante el recreo. Casi nunca (C. Nunca), Casi siempre (C. Siempre).

	Nunca	C. Nunca	A veces	C. Siempre	Siempre
Frecuencia	3	9	71	120	308
Porcentaje	0,5%	1,7%	13,8%	23,4%	60,2%

En la siguiente tabla (tabla 8) se muestran la frecuencia y el porcentaje de los alumnos de la localidad de Huesca que realizan paseos durante el tiempo de recreo en el colegio.

Tabla 8: Frecuencia y porcentaje de los alumnos que realizan paseos durante el recreo.

	Nunca	C. Nunca	A veces	C. Siempre	Siempre
Frecuencia	152	118	128	57	56
Porcentaje	29,7%	23,0%	25,0%	11,1%	10,9%

También se ha obtenido la distinción entre chicos y chicas en cuanto a la práctica de deporte durante el tiempo de recreo en el colegio (tabla 9) y a la realización de paseos durante el mismo (tabla 10) y los datos obtenidos son los siguientes:

Tabla 9: Comparación de niños y niñas según el deporte que realizan en el recreo. Frecuencia (F), porcentaje (%)

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	2	0,7%	1	0,3%	15	5,9%	34	13,5%	199	79,2%
Niñas	1	0,3%	8	3,0%	56	21,5%	86	33,0%	109	41,9%

Tabla 10: Comparación de niños y niñas en la realización de paseos durante el recreo.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	112	44,6%	60	23,9%	41	16,3%	17	6,7%	21	8,3%
Niñas	40	15,3%	58	22,3%	87	33,4%	40	15,3%	35	13,4%

En la figura siguiente (figura 2) aparece una comparación entre niños y niñas dependiendo de si realizan deporte o dan paseos durante el tiempo del recreo. Para la realización de dicha comparación se han utilizado únicamente los datos obtenidos de la variable “siempre” en las dos preguntas. En ella se puede observar que los niños realizan más deporte que las niñas durante el recreo, mientras que más niñas emplean el tiempo de recreo para dar paseos.

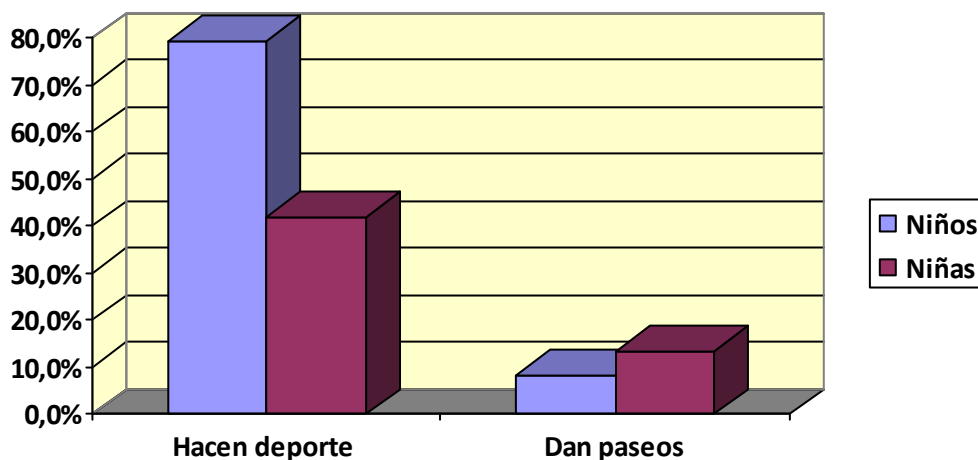


Figura 2: Comparación ente la práctica de deporte y dar paseos durante el recreo según los niños y niñas.

En la primera tabla que se muestra a continuación (tabla 11) se reflejan los resultados obtenidos de este mismo ámbito, en concreto según el deporte que realiza, pero haciendo una distinción entre los resultados de los colegios públicos y concertados. Y en la segunda tabla (tabla 12) aparecen los resultados según la frecuencia con la que realizan paseos durante el recreo.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 11: Comparación de colegios públicos y concertados según el deporte que realizan en el recreo.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	1	0,6%	2	1,3%	18	11,8%	33	21,7%	98	64,4%
Público	2	0,5%	7	1,9%	53	14,7%	87	24,2%	210	58,4%

Tabla 12: Comparación de colegios públicos y concertados según la frecuencia con la que dan paseos durante el recreo.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	45	29,6%	39	25,6%	39	25,6%	18	11,8%	11	7,2%
Público	107	29,8%	679	22,0%	89	24,7%	39	10,8%	45	12,5%

En la siguiente tabla (tabla 13) se muestran los resultados de las respuestas obtenidas de los alumnos de todos los colegios concertados, con respecto al deporte que realizan durante el recreo, haciendo una distinción entre las respuestas dadas por los niños y por las niñas. En la tabla 14 se mostrarán los mismos resultados, pero en este caso, los obtenidos de los alumnos de todos los colegios públicos.

Tabla 13: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios concertados según el deporte que realizan en los recreos. Colegio concertado (C. Concer)

C. Concer	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	0	0,0%	0	0,0%	6	7,8%	10	13,1%	60	78,9%
Niñas	1	1,3%	2	2,6%	12	15,7%	23	30,2%	38	50,0%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 14: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios públicos según el deporte que realizan en los recreos. Colegio público (C. Público).

C. Público	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	2	1,1%	1	0,5%	9	5,1%	24	13,7%	139	79,4%
Niñas	0	0,0%	6	3,2%	44	23,9%	63	34,2%	71	38,5%

En la figura que se muestra a continuación (figura 3) se ofrece una comparación entre las respuestas de los niños de los colegios públicos y concertados en el ámbito de la práctica de deporte durante el período del recreo escolar.

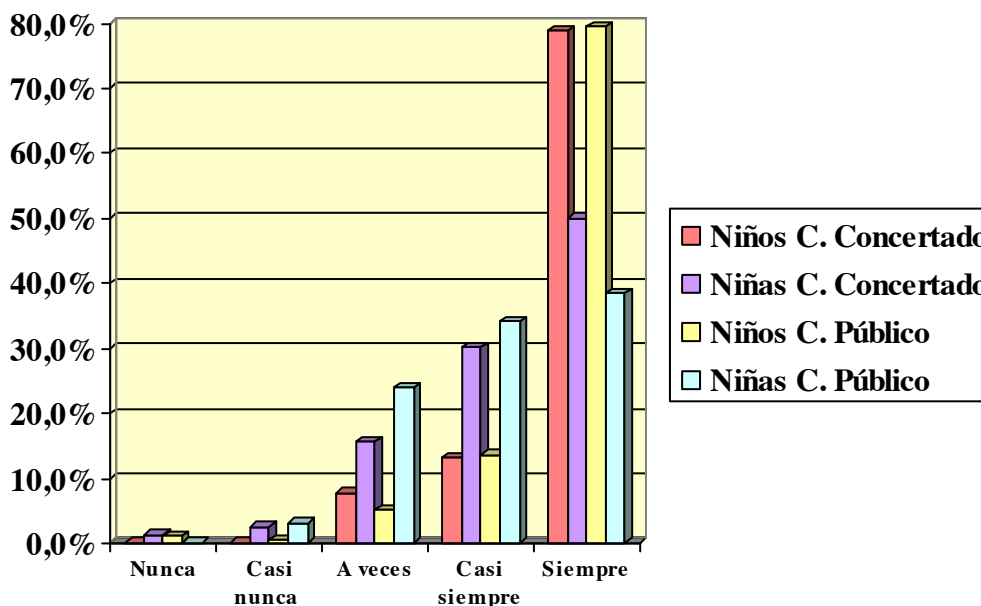


Figura 3: Comparación entre los niños y niñas de colegios concertados y de colegios públicos en cuanto a la práctica de deporte durante el recreo.

En la primera tabla que aparece a continuación (tabla 15) aparecen los resultados de los niños y las niñas de los colegios concertados con respecto a la frecuencia con la que dan paseos durante el recreo y en la segunda tabla (tabla 16) se muestran los resultados de la misma variable anterior pero haciendo una distinción entre niños y niñas de colegios públicos.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 15: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios concertados según los paseos que realizan en los recreos.

C. Concer	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	36	47,3%	21	27,6%	10	13,1%	5	6,5%	4	5,2%
Niñas	9	11,8%	18	23,6%	29	38,1%	13	17,1%	7	9,2%

Tabla 16: Comparación de los resultados obtenidos de los niños y las niñas de los colegios públicos según los paseos que realizan en los recreos

C. Públic	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	76	43,4%	39	22,2%	31	17,7%	12	6,8%	17	9,7%
Niñas	31	16,8%	40	21,7%	58	31,5%	27	14,6%	28	15,2%

La siguiente figura (figura 4) muestra la comparación entre los niños y niñas de los colegios concertados y de los públicos en cuanto a nivel de frecuencia con el que realizan paseos durante el recreo.

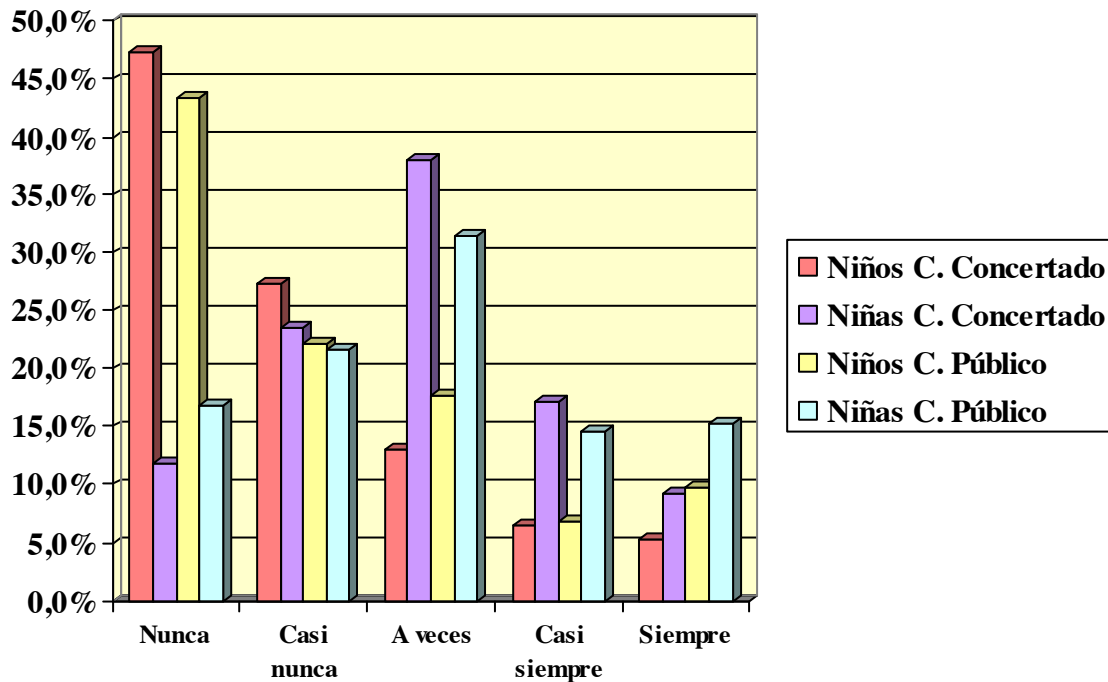


Figura 4: Comparación ente los niños y niñas de colegios concertados y de públicos con respecto a la frecuencia con la que dan paseos durante el recreo

Otro aspecto que se ha querido trabajar en esta investigación es el nivel de participación que existe por parte de los alumnos en las competiciones o actividades que se realizan en el colegio fuera del horario escolar. Los resultados que se han obtenido en este aspecto son los siguientes (tabla 17):

Tabla 17: Resultados de la participación de todos los niños en las competiciones de sus colegios.

	Nunca	C. Nunca	A veces	C. Siempre	Siempre
Frecuencia	106	64	121	99	123
Porcentaje	20,7%	12,1%	23,6%	19,3%	24,0%

Si con estos resultados hacemos una distinción entre todos los niños y todas las niñas se ha obtenido que de los 251 niños 49 nunca asisten a las competiciones del colegio, 24 casi nunca, 51 de los niños a veces asisten a las competiciones, 53 casi siempre y 74 de los 251 niños siempre acuden a las competiciones y actividades que se realizan en el colegio pero fuera del horario lectivo. En cuanto a los resultados obtenidos de las respuestas de las 260 niñas 57afirman que nunca asisten a las competiciones, 38 casi nunca, 70 a veces asisten, 46 casi siempre y 49 siempre realizan las competiciones que se plantean. En la siguiente figura (figura 5) se han comparado los porcentajes de todos los resultados obtenidos entre los niños y las niñas de todos los colegios de la localidad de Huesca. Si tomamos como referencias las respuestas de “siempre” y “casi siempre”, se puede observar que los niños participan más que las niñas en las competiciones.

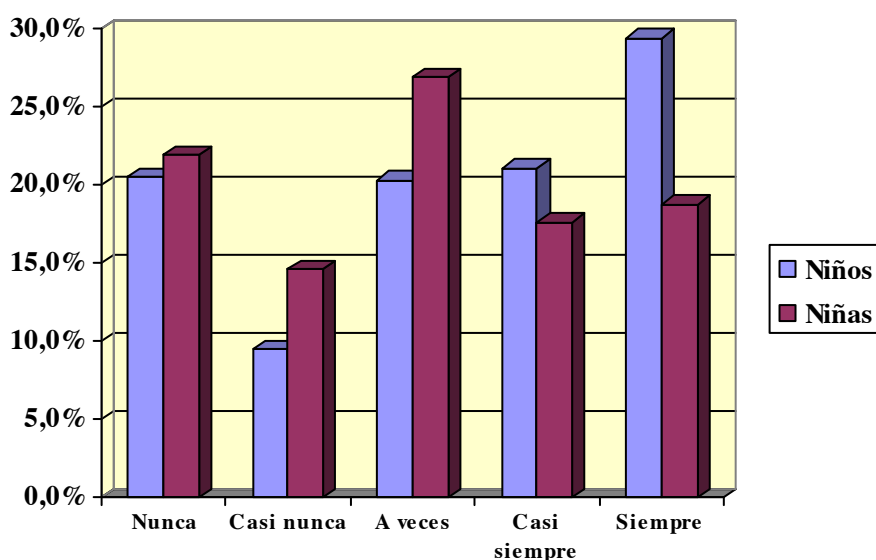


Figura 5: Comparación del nivel de participación en las competiciones del colegio según los niños y las niñas.

En la siguiente tabla (tabla 18) se muestran los resultados obtenidos de todos los alumnos de los colegios públicos y de los concertados con respecto a la participación en las competiciones escolares.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 18: Participación de los alumnos de los colegios concertados y públicos en las competiciones del colegio.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	22	14,4%	21	13,8%	41	26,9%	34	22,3%	34	22,3%
Público	84	23,3%	35	11,4%	80	22,2%	65	18,1%	89	24,7%

Si hacemos una distinción entre los niños y niñas de los colegios concertados (tabla 19) y otra entre los niños y niñas de los colegios públicos (tabla 20) se han obtenido los siguientes resultados:

Tabla 19: Participación de los niños y niñas de los colegios concertados en las competiciones del colegio.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concert.										
Niños	6	7,8%	6	7,8%	22	28,9%	22	28,9%	20	26,3%
Niñas	16	21,0%	15	19,7%	19	25,0%	12	15,7%	14	18,4%

Tabla 20: Participación de los niños y niñas de los colegios públicos en las competiciones del colegio.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	43	24,5%	18	10,2%	29	16,5%	31	17,7%	54	30,8%
Público	41	22,2%	23	12,5%	51	27,7%	34	18,4%	35	19,0%

En la figura (figura 6) que se muestra a continuación se pueden observar los resultados obtenidos de los niños de los colegios concertados y de los públicos en lo que respecta a su participación en las competiciones realizadas por el colegio fuera del horario lectivo.

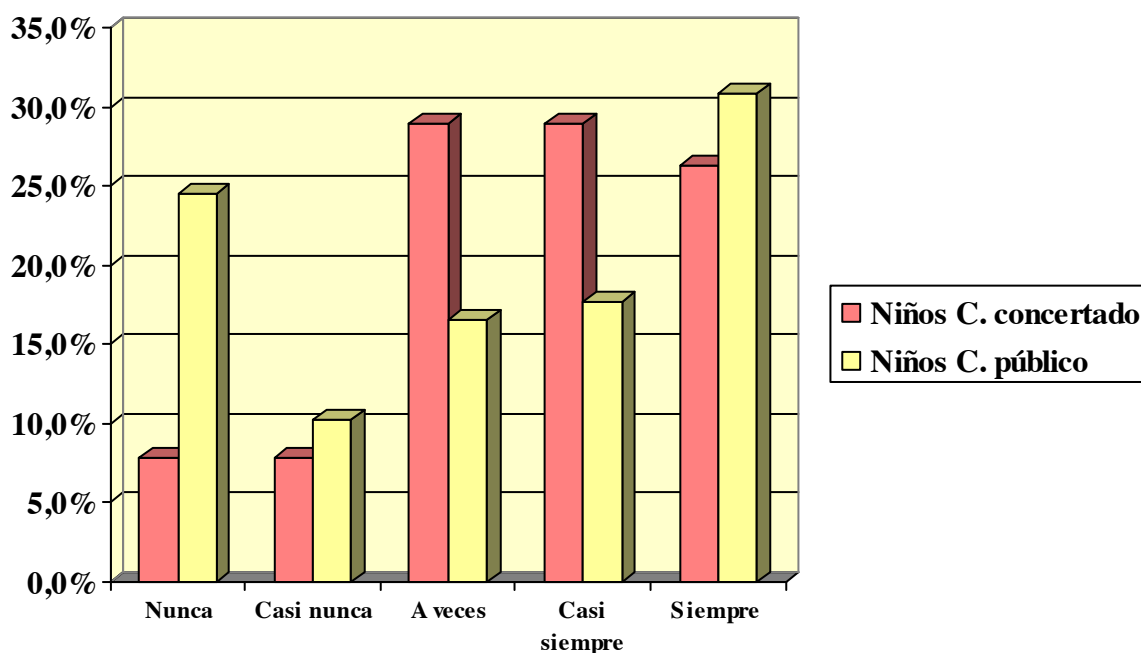


Figura 6: Comparación del nivel de participación en las competiciones del colegio según los niños de colegios concertados y los niños de colegios públicos.

Esta figura (figura 7) se ha realizado una comparación utilizando la variable anterior, pero en este caso haciendo referencia a los resultados los obtenidos de las niñas de los colegios concertados y de las niñas de los colegios públicos.

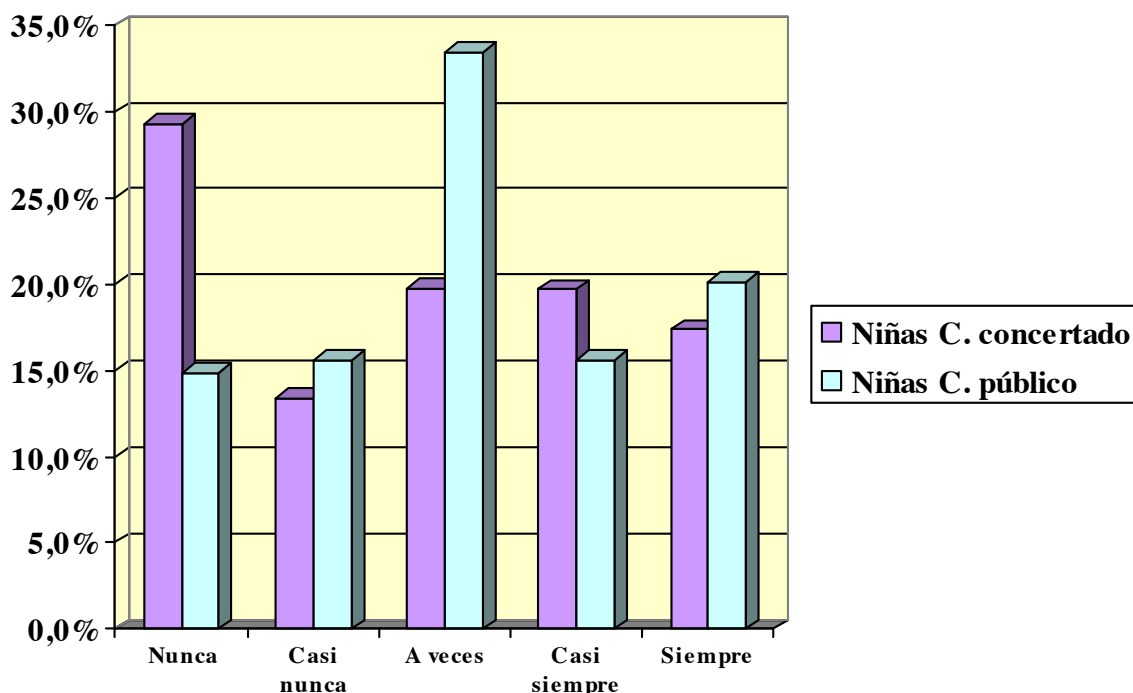


Figura 7: Comparación del nivel de participación en las competiciones del colegio según las niñas de colegios concertados y las niñas de colegios públicos.

Otro ámbito investigado a través de las encuestas es el nivel de participación en las actividades de educación física. Es decir, se trata de averiguar si los alumnos realizan las tareas que propone el profesor o si por el contrario prefieren no realizar las actividades. En esta tabla (tabla 21) se muestran las respuestas que han dado todos los niños y niñas encuestados.

Tabla 21: Resultados obtenidos de todos los alumnos en cuanto a su nivel de participación en la clase de educación física.

	Nunca	C. Nunca	A veces	C. Siempre	Siempre
Frecuencia	1	3	20	66	421
Porcentaje	0,1%	0,5%	3,9%	12,9%	82,3%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

A continuación se puede observar la misma variable pero haciendo una diferenciación entre chicos y chicas (tabla 22) y entre los alumnos de los colegios concertados y los alumnos de los colegios públicos (tabla 23)

Tabla 22: Muestra de la participación en clase de educación física según los resultados obtenidos de los niños y de las niñas.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	0	0,0%	1	0,3%	9	3,5%	34	13,5%	207	82,4%
Niñas	1	0,3%	2	0,7%	11	4,2%	32	12,3%	214	82,3%

Tabla 23: Muestra de la participación en clase de educación física según los resultados obtenidos de todos los colegios concertados y todos los públicos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	1	0,6%	1	0,6%	2	1,39%	16	10,5%	132	86,8%
Público	0	0,0%	2	0,5%	18	5,0%	50	13,9%	289	80,5%

Al separar los niños y niñas de los colegios concertados y los niños y niñas de los colegios públicos se han obtenido los siguientes resultados con respecto a la participación en la asignatura de educación física: En la tabla 24 se pueden observar los datos comparados entre los niños de los colegios concertados y los niños de los públicos. Y en la tabla 25 la comparación entre las niñas de los colegios concertados y las de los colegios públicos.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 24: Resultados obtenidos de la participación en clase de educación física de los niños de los colegios concertados y de los niños de los colegios públicos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños Concertado	0	0,0%	0	0,0%	2	2,6%	9	11,8%	65	85,5%
Niños Público	0	0,0%	1	0,5%	7	4,0%	25	14,2%	142	81,1%

Tabla 25: Resultados obtenidos de la participación en clase de educación física de las niñas de los colegios concertados y de las niñas de los colegios públicos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niñas Concertado	1	1,3%	2	2,6%	0	0,0%	7	9,2%	67	88,1%
Niñas Público	0	0,0%	1	0,5%	11	5,9%	25	13,5%	147	79,8%

En la siguiente figura (figura 8) se muestra la comparación entre los niños y niñas de colegios concertados y colegios públicos en cuanto al nivel de participación de cada uno de ellos en la clase de educación física.

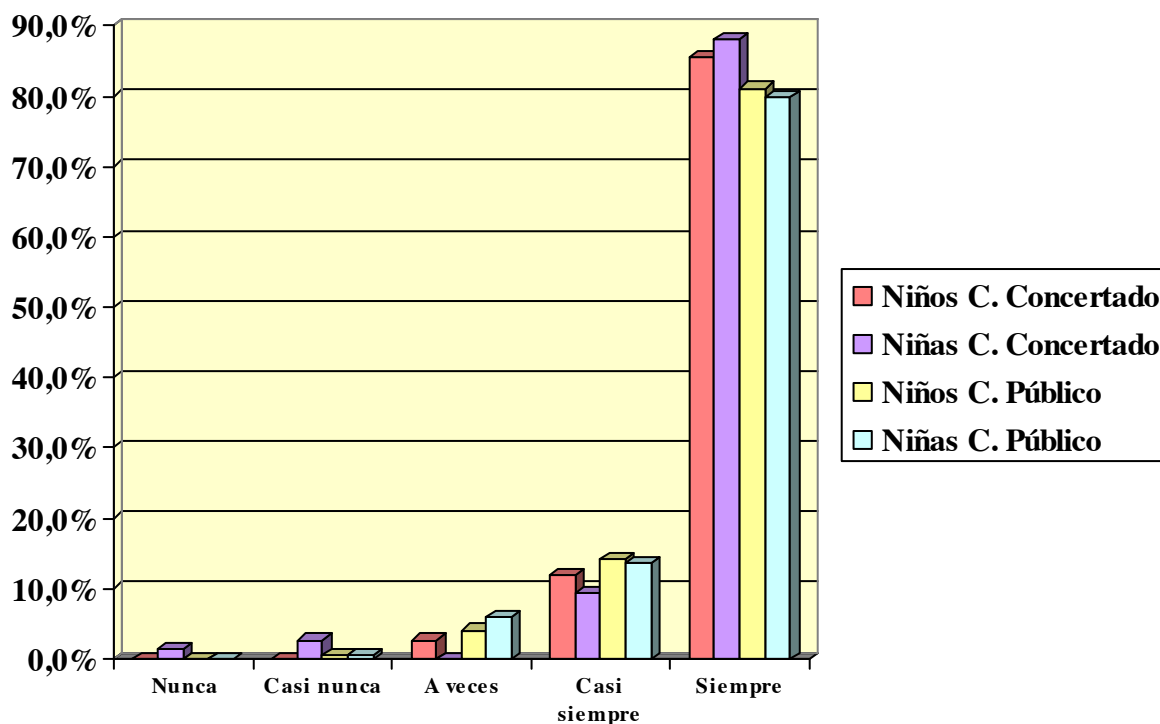


Figura 8: Comparación del nivel de participación en la clase de educación física entre los niños y niñas de los colegios públicos y concertados.

Otro ítem que se ha investigado es si los alumnos además de su participación acuden a las clases y realizan las actividades con entusiasmo. Con esto, los datos obtenidos de todos los alumnos son los siguientes (tabla 26):

Tabla 26: Muestra recogida de los alumnos que asisten a la clase de educación física con entusiasmo.

	Nunca	C. Nunca	A veces	C. Siempre	Siempre
Frecuencia	1	6	35	147	322
Porcentaje	0,1%	1,1%	6,8%	28,7%	63,0%

La siguiente tabla (tabla 27) muestra este mismo ítem pero haciendo un comparación entre los resultados obtenidos de los niños y los obtenidos de las niñas.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 27: Nivel de entusiasmo durante la clase de educación física según los niños y según las niñas.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	1	0,3%	4	1,5%	17	6,7%	68	27,0%	161	64,1%
Niñas	0	0,0%	2	0,7%	18	6,9%	79	30,3%	161	61,9%

Del mismo modo en esta tabla (tabla 28) se observan los resultados pero según la distinción de colegios concertados y colegios públicos. En ella se puede observar en la variable “siempre” que aproximadamente un 11% más de de los alumnos van a clase con entusiasmo en los colegios concertados que en los públicos.

Tabla 28: Nivel de entusiasmo durante la clase de educación física según los alumnos de los colegios concertados y de los colegios públicos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	0	0,0%	1	0,6%	3	1,9%	40	26,3%	108	71,0%
Público	1	0,2%	5	1,3%	32	8,9%	107	29,8%	214	59,6%

Por último se han comparado el nivel de entusiasmo de los niños de los colegios concertados con los de los colegios públicos (tabla 29) y la diferencia de entusiasmo entre las niñas de los colegios concertados con las de los colegios públicos (tabla 30).

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 29: Nivel de entusiasmo según los niños de los colegios concertados y de los colegios públicos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños Concertado	0	0,0%	1	1,3%	1	1,3%	20	26,3%	54	71,0%
Niños Público	1	0,5%	3	1,7%	16	9,1%	48	27,4%	107	61,1%

Tabla 30: Nivel de entusiasmo según las niñas de los colegios concertados y las de los colegios públicos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niñas Concertado	0	0,0%	0	0,0%	2	2,6%	20	26,3%	54	71,0%
Niñas Público	0	0,0%	2	1,0%	16	8,6%	59	32,0%	107	58,1%

Otro de los resultados que se ha obtenido con la encuesta es el número de niños que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta y no realizan el trayecto en coche. Por ello en la tabla que parece a continuación (tabla 31) se muestran todos los alumnos de los colegios de Huesca que realizan el trayecto de ida y vuelta al colegio andando o en bicicleta.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 31: Número y porcentaje de todos los alumnos que va y vuelve del colegio andando o en bicicleta.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Ir andando	77	15,0%	28	5,4%	38	7,4%	57	11,1%	311	60,8%
Volver andando	69	13,5%	19	3,7%	52	10,1%	50	9,7%	321	62,8%

En la tabla 32 se pueden observar los resultados obtenidos de las respuestas de todos los niños de todos los colegios de Huesca. Del mismo modo, en la tabla 33 se observan los resultados de únicamente obtenidos de las niñas.

Tabla 32: Número y porcentaje de niños que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

NIÑOS	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	36	14,4%	14	5,5%	21	8,3%	29	11,5%	151	60,1%
Volver andando	31	12,3%	11	4,3%	27	10,7%	23	9,1%	159	63,3%

Tabla 33: Número y porcentaje de las niñas que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

NIÑAS	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	41	15,75	14	5,3%	17	6,5%	28	10,7%	160	61,5%
Volver andando	38	14,6%	8	3,0%	25	9,6%	27	10,3%	162	62,3%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

En las tablas que se muestran a continuación (tabla 34 y tabla 35) aparecen reflejados los datos obtenidos de estos ítems pero clasificados por las respuestas de los colegios concertados y los colegios públicos respectivamente.

Tabla 34: Número y porcentaje de los alumnos de los colegios concertados que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

C. CONCERT.	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	34	22,3%	13	8,5%	16	10,5%	19	12,5%	70	46,0%
Volver andando	27	17,7%	12	7,8%	29	19,0%	17	11,1%	67	44,0%

Tabla 35: Número y porcentaje de los alumnos de los colegios públicos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

C. PÚBLICO	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	43	11,9%	15	4,1%	22	6,1%	38	10,5%	241	67,1%
Volver andando	20	8,2%	3	1,2%	11	4,5%	22	9,0%	187	76,6%

A continuación en la primera tabla (tabla 36) aparecen los resultados obtenidos de los niños de los colegios concertados sobre su forma de ir al colegio, en concreto si van y vuelven andando o en bicicleta.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 36: Número y porcentaje de los niños de los colegios concertados que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

NIÑOS CONCERT.	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	16	21,0%	6	7,8%	9	11,8%	12	15,7%	33	43,4%
Volver andando	11	14,4%	7	9,2%	15	19,7%	9	11,8%	34	44,7%

En la tabla 37 se muestran los resultados de los mismos ítems pero en este caso utilizando únicamente las respuestas de los niños de los colegios públicos. Como se puede observar comparando ambas tablas (tabla 36 y tabla 37), los niños de los colegios públicos van andando al colegio aproximadamente un 20% más que los niños de los colegios concertados.

Tabla 37: Número y porcentaje de los niños de los colegios públicos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

NIÑOS PÚBLICO	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	10	11,4%	8	4,5%	12	6,8%	17	9,7%	118	67,4%
Volver andando	20	11,4%	4	2,2%	12	6,8%	14	8,0%	125	71,4%

En la siguiente tabla (tabla 38) se ven reflejadas las respuestas dadas por las niñas de los colegios concertados en cuanto a si van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 38: Número y porcentaje de las niñas de los colegios concertados que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

NIÑAS CONCERT.	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	18	23,6%	7	9,2%	7	9,2%	7	9,2%	37	48,6%
Volver andando	16	21,0%	5	6,5%	14	18,4%	8	10,5%	33	43,4%

Por último en esta tabla (tabla 39) se muestran los mismos resultados que la anterior pero en este caso de los obtenidos de las niñas de los colegios públicos de Huesca.

Tabla 39: Número y porcentaje de las niñas de los colegios públicos que van y vuelven del colegio andando o en bicicleta.

NIÑAS PÚBLICO	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ir andando	23	12,5%	7	3,8%	10	5,4%	21	11,4%	123	66,8%
Volver andando	22	11,9%	3	1,6%	11	5,9%	19	10,3%	129	70,1%

El buen uso del tiempo libre de los niños cuando están de vacaciones es muy importante en la disminución de las vidas sedentarias, por ellos a través de la encuesta se han recogido distintos datos como por ejemplo con qué frecuencia ven la televisión o juegan al ordenador y si durante sus vacaciones realizan paseos a menudo o realizan deportes más vigorosos. Todos estos resultados se reflejan en las tablas que aparecen a continuación.

En la tabla 40 se muestran los resultados de todos los alumnos encuestados con respecto a la frecuencia con la que ven la televisión, dan paseos o hacen deporte cuando están de vacaciones.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 40: Frecuencia y porcentaje de los alumnos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	3.9	7.6%	134	26.2%	210	41.0%	80	14.6%	48	9.3%
Dan paseos	8	1,5%	26	5,0%	144	25,1%	178	34,8%	155	30,3%
Hacen deporte	1	0,1%	19	3,7%	104	20,3%	171	33,4%	216	42,2%

En la siguiente figura (figura 9) se muestran los datos anteriores para una mejor comparación.

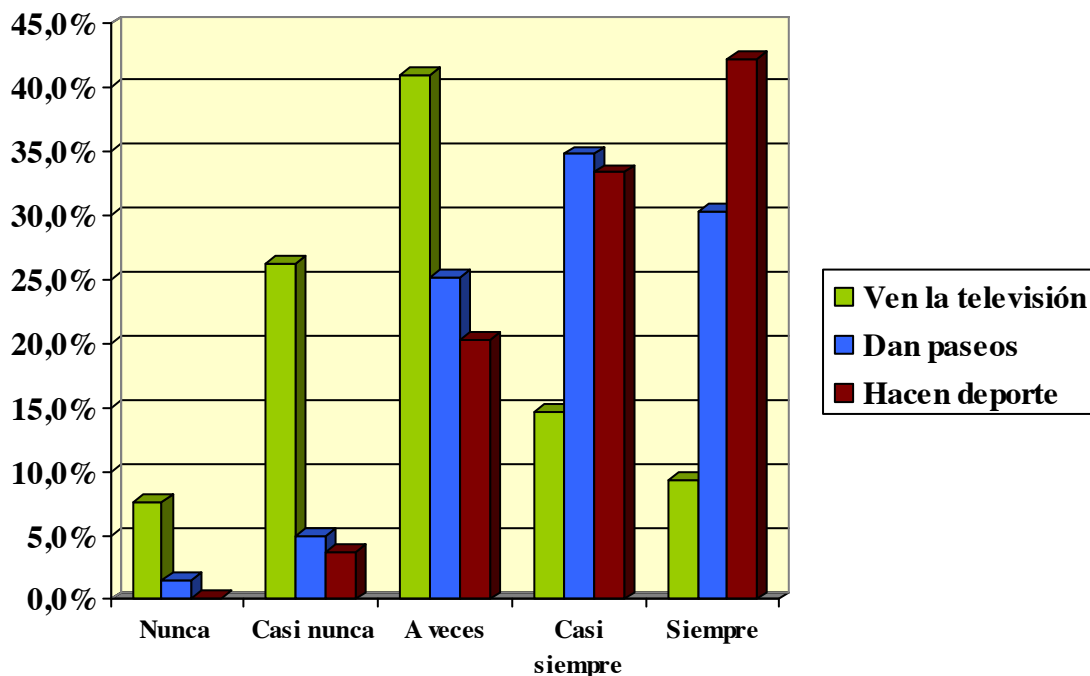


Figura 9: Comparación de todos los alumnos del empleo del tiempo libre durante las vacaciones.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Las dos tablas siguientes (tabla 41 y tabla 42) muestran los resultados de estos tres ítems según las respuestas que han dado los niños y las niñas respetivamente de todos los colegios. En ellas se puede comprobar hay, tanto más niñas como más niños, que realizan deporte a que ven la televisión

Tabla 41: Frecuencia y porcentaje de los niños que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

NIÑOS	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	12	4,7%	59	22,3%	98	39,0%	53	21,1%	29	11,5%
Dan paseos	6	2,3%	14	5,5%	70	27,8%	80	31,9%	81	32,2%
Hacen deporte	1	0,3%	8	3,1%	35	13,9%	85	33,8%	122	48,6%

Tabla 42: Frecuencia y porcentaje de las niñas que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

NIÑAS	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	27	10,3%	75	28,8%	112	43,0%	27	10,3%	19	7,3%
Dan paseos	2	0,7%	12	4,6%	74	28,4%	48	18,4%	74	28,4%
Hacen deporte	0	0,0%	11	4,2%	69	26,5%	85	32,6%	95	36,5%

La figura siguiente (figura 10) muestra los datos anteriores comparados de los niños y las niñas pero atendiendo únicamente a los porcentajes de la respuesta “siempre”.

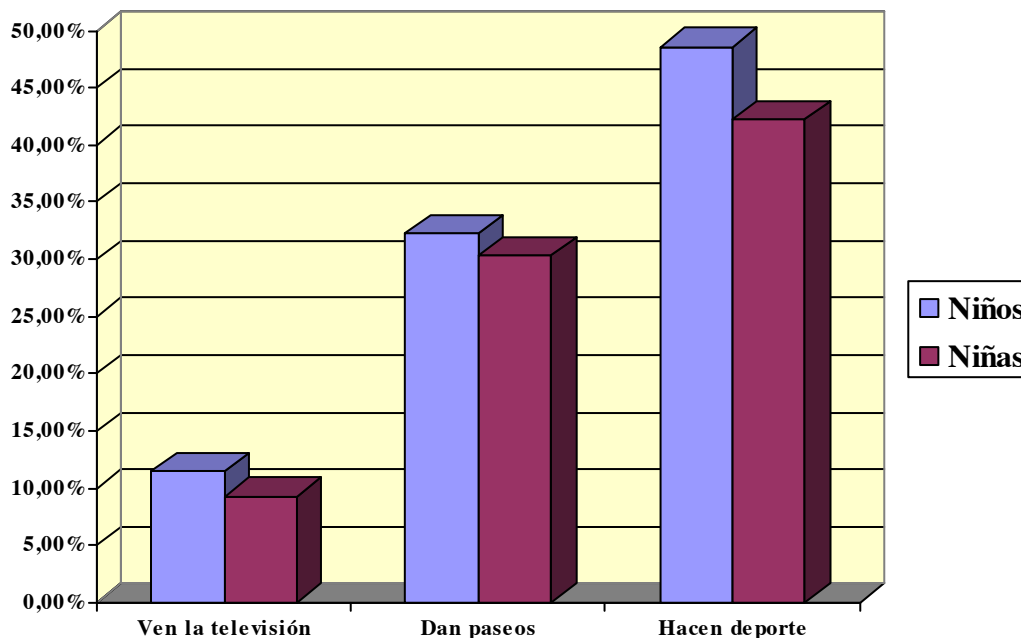


Figura 10: Comparación del uso del tiempo libre en vacaciones según los niños y las niñas cogiendo como referencia la respuesta “siempre”

En la tabla 43 se muestran los resultados de todos los colegios concertados en cuanto al empleo del tiempo libre de sus alumnos durante las vacaciones.

Tabla 43: Frecuencia y porcentaje de los alumnos de los colegios concertados que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

CONCERTADOS	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	12	7,8%	43	28,2%	62	40,7%	23	15,1%	12	7,8%
Dan paseos	4	2,6%	8	5,2%	51	33,5%	40	26,3%	49	32,2%
Hacen deporte	1	0,6%	5	3,2%	27	17,7%	51	33,5%	68	44,7%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Y la tabla 44 muestra la misma variable que la anterior pero refiriéndose, en este caso, a todos los alumnos de los colegios públicos.

Tabla 44: Frecuencia y porcentaje de los alumnos de los colegios públicos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

PÚBLICOS	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	27	7,5%	91	25,3%	148	41,2%	57	15,8%	36	10,0%
Dan paseos	4	1,1%	18	5,0%	93	25,9%	138	38,4%	106	29,5%
Hacen deporte	0	0,0%	14	3,8%	77	21,4%	119	33,1%	149	41,5%

En la siguiente figura se han comparado los resultados de los colegios concertados y públicos en lo que respecta a la respuesta “siempre” de cada una de las preguntas tratadas en las dos anteriores tablas. Se puede comprobar que el número de niños que siempre ven la televisión es prácticamente igual, mientras que los niños de los colegios concertados siempre dan más paseos y hacen más deporte que los alumnos de los colegios públicos.

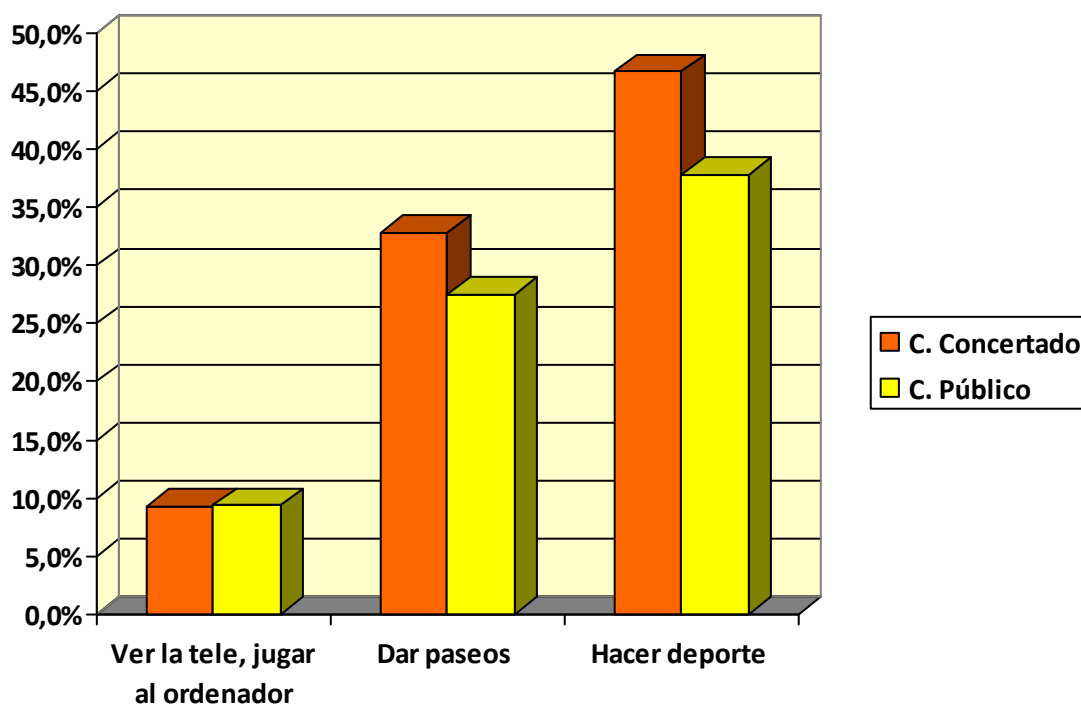


Figura 11: Comparación del uso del tiempo libre en vacaciones según los alumnos de los colegios concertados y de los colegios públicos cogiendo como referencia la respuesta “siempre”

En las siguiente tablas (tabla, 45, 46, 47 y 48) se muestran los resultados de las mismas preguntas anteriores pero haciendo una división entre las respuestas obtenidas de los niños de los colegios concertados, de los niños de los colegios públicos, de las niñas de los colegios concertados y de las niñas de los colegios públicos.

Tabla 45: Frecuencia y porcentaje de los niños de los colegios concertados que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

NIÑOS CONCERT	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	5	6,5%	17	22,3%	31	40,7%	16	21,0%	7	9,2%
Dan paseos	2	2,6%	2	2,6%	22	28,9%	22	28,9%	28	36,8%
Hacen deporte	1	1,3%	2	2,6%	5	6,5%	29	38,1%	39	51,3%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 46: Frecuencia y porcentaje de los niños de los colegios públicos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

NIÑOS PÚBLICO	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	7	4,0%	42	24,0%	67	38,2%	37	21,1%	22	12,5%
Dan paseos	4	2,2%	12	6,8%	48	27,4%	58	33,1%	53	30,2%
Hacen deporte	0	0,0%	8	4,5%	47	26,8%	63	36,0%	66	37,0%

Tabla 47: Frecuencia y porcentaje de las niñas de los colegios concertados que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

NIÑAS CONCERT	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	7	9,2%	26	34,2%	31	40,7%	7	9,2%	5	6,5%
Dan paseos	2	2,6%	6	7,8%	29	38,1%	18	23,6%	21	27,6%
Hacen deporte	0	0,0%	3	3,9%	22	28,9%	22	28,9%	29	38,1%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 48: Frecuencia y porcentaje de las niñas de los colegios públicos que realizan deporte, dan paseos o ven la televisión cuando están de vacaciones.

NIÑAS PÚBLICO	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ven la televisión	20	10,8%	49	26,6%	81	44,0%	20	10,8%	14	7,6%
Dan paseos	0	0,0%	6	3,2%	45	24,4%	80	43,4%	53	28,8%
Hacen deporte	0	0,0%	8	4,3%	47	25,5%	63	34,2%	66	35,8%

Por último, en esta figura (figura 12) se muestran los datos de las 4 tablas anteriores pero atendiendo a los resultados de las respuesta “siempre” para su mejor comparación.

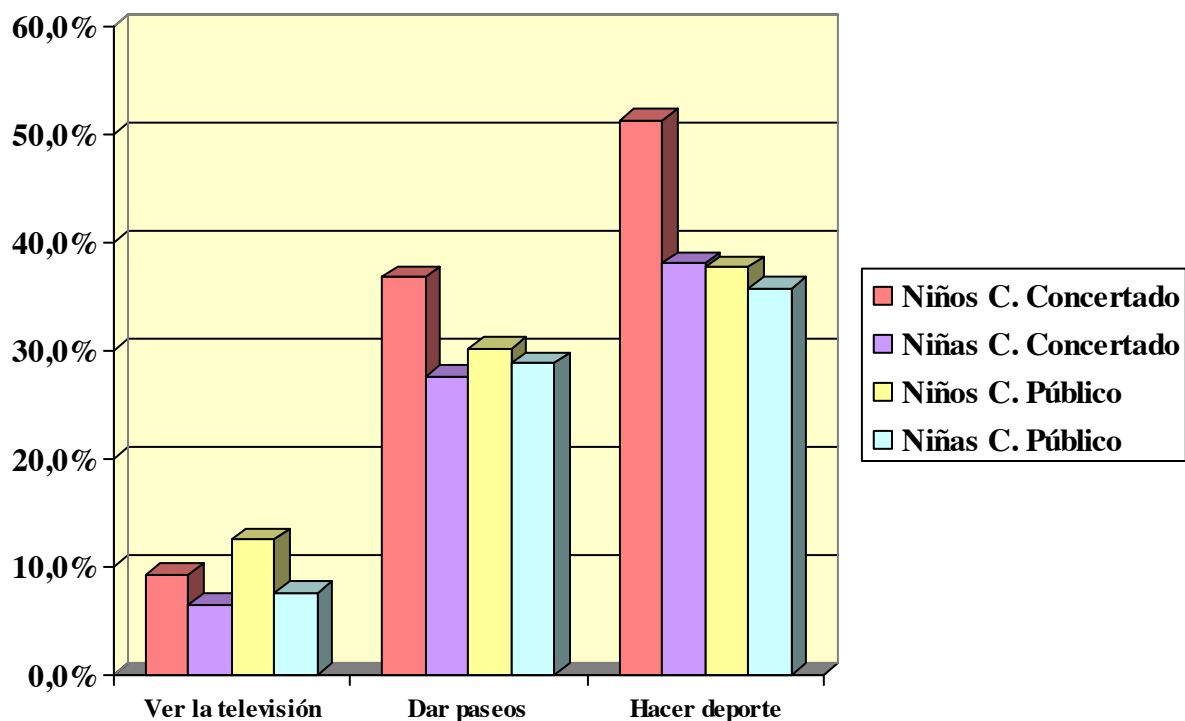


Figura 12: Comparación del uso del tiempo libre en vacaciones según los niños y las niñas de los colegios concertados y según los niños y niñas de los colegios públicos atendiendo a la respuesta “siempre”

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Otra de las preguntas que los alumnos contestaron en la encuesta es con que frecuencia asisten a salas de juegos o bibliotecas para usar el internet y los ordenadores que hay en ellas. En la tabla 49 se muestran los resultados obtenidos de todos los alumnos totales encuestados.

Tabla 49: Frecuencia y porcentaje de todos los alumnos según su nivel de asistencia a salas de juegos.

	Nunca	C. Nunca	A veces	C. Siempre	Siempre
Frecuencia	278	115	85	20	13
Porcentaje	54,4%	22,5%	16,6%	3,9%	2,5%

En la siguiente tabla (tabla 50) están reflejados los resultados según las respuestas obtenidas de los chicos y de las chicas por separado.

Tabla 50: Frecuencia y porcentaje del nivel de asistencia a salas de juegos dividida por sexos.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	154	59,2%	56	21,5%	37	14,2%	8	3,0%	5	1,9%
Niñas	124	49,4%	59	15,5%	48	19,1%	12	4,7%	8	3,1%

En la tabla 51 aparecen la frecuencia con la que asisten los alumnos de los colegios concertados y de los colegios públicos a las salas de juegos o bibliotecas para conectarse a internet.

Tabla 51: Frecuencia y porcentaje del nivel de asistencia a salas de juegos según el tipo de colegio.

	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Concertado	73	48,0%	47	30,9%	19	12,5%	8	5,2%	5	3,2%
Público	205	57,1%	68	18,9%	66	18,3%	12	3,3%	8	2,2%

En cuanto a los datos obtenidos en este ámbito de los niños escolarizados en centros concertados se han contado que 33 de los 76 alumnos nunca asisten a salas de juego, 22 casi nunca, 12 de los alumnos a veces, 6 casi siempre acuden y 3 de los 76 han contestado que siempre van a salas de juego a conectarse a internet. En cuanto a los datos obtenidos de las niñas de los colegios concertados se puede observar que 40 de las 76 niñas nunca van a salas de juegos, 25 casi nunca, 7 a veces, 2 de las niñas contestaron que casi siempre acuden y 2 de las 76 niñas siempre van a salas de juego donde hay ordenadores para conectarse a internet.

Con respecto a este ítem pero centrándonos en los colegios públicos, de los 175 niños que asisten a ellos 91 contestaron que nunca van a las salas de juegos, 37 casi nunca, 36 a veces, 6 casi siempre y 5 de los 175 niños siempre acuden a dichas salas. Tomando ahora como referencia las 184 niñas encuestadas de los colegios públicos de Huesca se ha obtenido que 114 de ellas nunca acuden a salas de juegos, 31 casi nunca, 30 a veces, 6 casi siempre y 3 siempre asisten a dichas salas para conectarse a internet.

En la siguiente gráfica se muestran los datos anteriores en porcentajes para observar de una forma más clara las diferencias que puedan existir entre los niños y niñas de colegios concertados y los niños y niñas de colegios públicos en este aspecto.

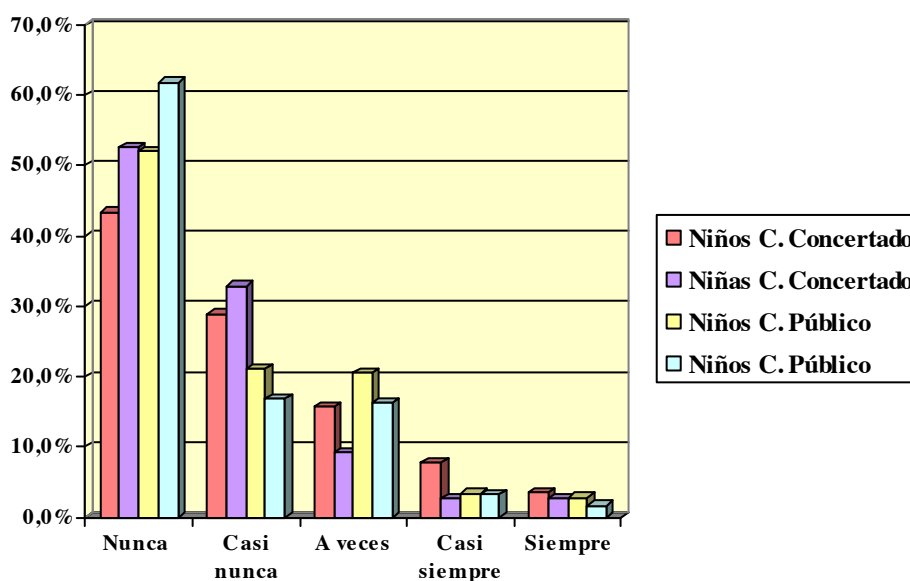


Figura 13: Frecuencia con la que asisten los a salas de juegos los niños y niñas de colegios concertados y los niños y niñas de colegios públicos.

Otro aspecto que se ha tenido en cuenta en la investigación es el número de alumnos federados que hay en los colegios de Huesca. Los resultados que se han obtenido entre todos los alumnos encuestados son los siguiente: 293 de los 511 alumnos o lo que es lo mismo el 57.3% están federados y 218 de los 511 o el 42.6% no están federados.

Si se hace una distinción entre chicos y chicas los resultados que surgen son los siguientes: 176 de los 251 están federados o lo que es lo mismo el 70.1% de todos los niños encuestados y el 29.8% o 75 de los niños no están federados. Por otro lado 117 de las 260 niñas están federadas lo que supone un 45.0% de todas las niñas 143 no están federadas o lo que es lo mismo, el 55.0%.

Si en cambio la distinción se hace entre colegios públicos y concertados se obtienen otros resultados, los cuales son: 92 de los 152 alumnos de los colegios concertados si que están federados lo que supone un 60,5%, y 6 no están federados lo que supone un 39,4% de todos los niños y niñas encuestados de los colegios concertados. Si nos centramos en únicamente en los colegios públicos, 201 alumnos de los 359 escolarizados y encuestados en colegios públicos están federados o traducido en porcentaje el 55,8% y 158 o el 44,0% no están federados en ningún club deportivo.

Si hacemos un último paso y dividimos los colegios concertados y públicos en chicos y chicas obtenemos que 60 de los 76 niños de los colegios concertados están federados y 16 no, mientras que 32 de las 76 chicas están federadas y 44 no lo están. Cogiendo como referencia los colegios públicos, 116 de los 175 niños escolarizados en colegios públicos y encuestados están federados y 59 no lo están, mientras que 85 de las 184 niñas están federadas y 99 de ellas no lo están.

A continuación se muestran en la figura (figura 14) los porcentajes de los datos anteriores para una mejor comparación entre ellos.

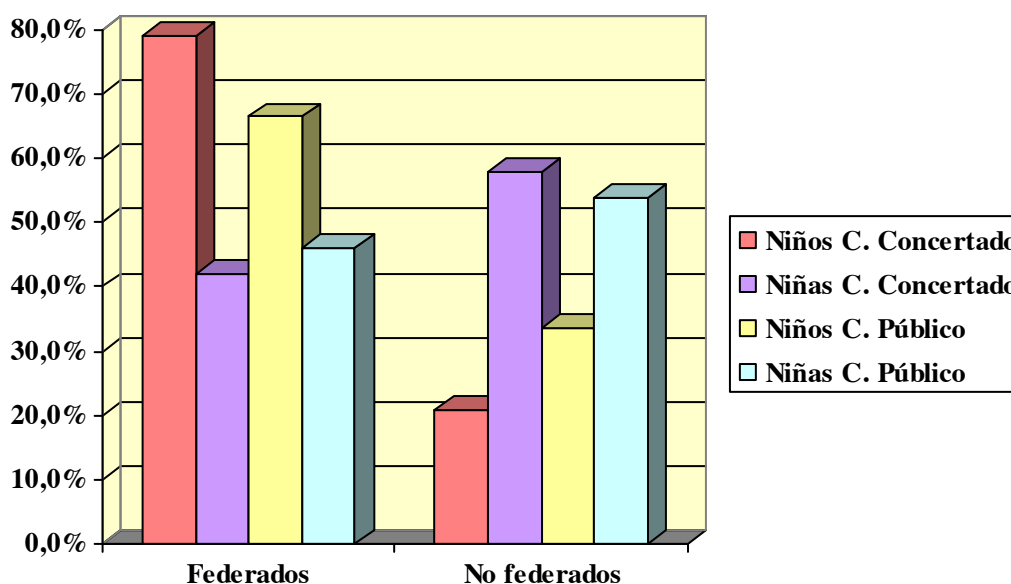


Figura 14: Porcentaje de niños y niñas de colegios públicos y niños y niñas de colegios concertados que están o no federados.

Los dos últimos aspectos registrados de la encuesta son el nivel de coordinación que creen que tienen los alumnos a la hora de realizar los ejercicios y actividades del área de educación física y si creen que ésta es importante en la educación. Si primero nos centramos en la coordinación que los alumnos creen tener al realizar la actividad física los resultados son los siguientes (tabla 52).

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 52: Resultados sobre la coordinación que creen que poseen los alumnos al realizar actividad física.

	Alta	Aceptable	Baja
Frecuencia	288	212	11
Porcentaje	56,3%	41,4%	2,1%

Si estos resultados se clasifican según las respuestas obtenidas de los niños y las niñas por separados (tabla 53) y por tipo de colegio (tabla 54) los datos son los siguientes:

Tabla 53: Resultados sobre la coordinación que creen tener los niños y niñas al realizar actividad física.

	Alta		Aceptable		Baja	
	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	163	64,9%	81	32,2%	7	2,7%
Niñas	125	48,0%	131	50,3%	4	1,5%

Tabla 54: Resultados de los todos los colegios concertados y los públicos según la coordinación que creen tener sus alumnos al realizar actividad física.

	Alta		Aceptable		Baja	
	F.	%	F.	%	F.	%
Concertados	94	61,8%	56	36,8%	2	1,3%
Públicos	194	54,0%	156	43,4%	9	2,5%

Si con los datos anteriores se hace una distinción entre los niños y niñas de los colegios concertados y los niños y niñas de los colegios públicos se obtienen los datos que se muestran en la siguiente tabla (tabla 55).

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 55: Resultados por separado de los niños y niñas de colegios concertados y de los niños y niñas de los colegios públicos según la coordinación que creen tener al realizar actividad física.

	Alta		Aceptable		Baja	
	F.	%	F.	%	F.	%
Niños Concertado	54	71,0%	20	26,3%	2	2,6%
Niñas Concertado	40	52,6%	36	47,3%	0	0,0%
Niños Público	109	62,2%	61	34,8%	5	2,8%
Niñas Público	85	46,1%	95	51,6%	4	2,1%

A continuación se muestran los resultados referentes a si consideran los alumnos encuestados que la asignatura de educación física es importante, pudiendo clasificarla en mucho, regular o poco. En la tabla 56 se muestran estos resultados con los datos de todos los alumnos encuestados.

Tabla 56: Resultados de todos los alumnos según la importancia que dan a la asignatura de educación física.

	Mucho	Regular	Poco
Frecuencia	435	68	8
Porcentaje	85,1%	13,3%	1,5%

En la siguiente tabla (tabla 57) se muestran los mismos resultados pero haciendo una distinción entre las respuestas dadas por todos los niños y las respuestas dadas por todas las niñas.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 57: Resultados según niños y niñas sobre la importancia de la asignatura de educación física.

	Mucho		Regular		Poco	
	F.	%	F.	%	F.	%
Niños	217	86.4%	30	11.9%	4	1.5%
Niñas	218	83.8%	38	14.6%	4	1.5%

En la tabla 58 se pueden observar los resultados de la importancia de la asignatura de educación física haciendo una distinción entre los dos tipos de colegios: concertados y públicos.

Tabla 58: Resultados según los alumnos de los colegios concertados y los colegios públicos sobre la importancia de la asignatura de educación física.

	Mucho		Regular		Poco	
	F.	%	F.	%	F.	%
Concertados	123	80,9%	27	17,7%	2	1,3%
Públicos	312	86,9%	41	11,4%	6	1,6%

Siguiente el tema de la anterior tabla, en la siguiente (tabla 59) se hace una distinción de los resultados según los datos obtenidos de los niños y niñas de los colegios concertados por separado y de los niños y niñas de los colegios públicos también por separado en cuanto a la importancia de la asignatura de educación física.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 59: Resultados según los niños y niñas de los colegios concertados y los niños y niñas de los colegios públicos sobre la importancia de la asignatura de educación física.

	Mucho		Regular		Poco	
	F.	%	F.	%	F.	%
Niños Concertado	67	88,1%	9	11,8%	0	0,0%
Niñas Concertado	56	73,6%	18	23,6%	2	2,6%
Niños Público	150	85,7%	21	12,0%	4	2,2%
Niñas Público	162	88,0%	20	10,8%	2	1,0%

Por último, en la siguiente figura (figura 15) aparecen los porcentajes de la tabla anterior para obtener una comparación sobre las distintas opiniones acerca de la importancia que creen que tiene la educación física en su formación escolar.

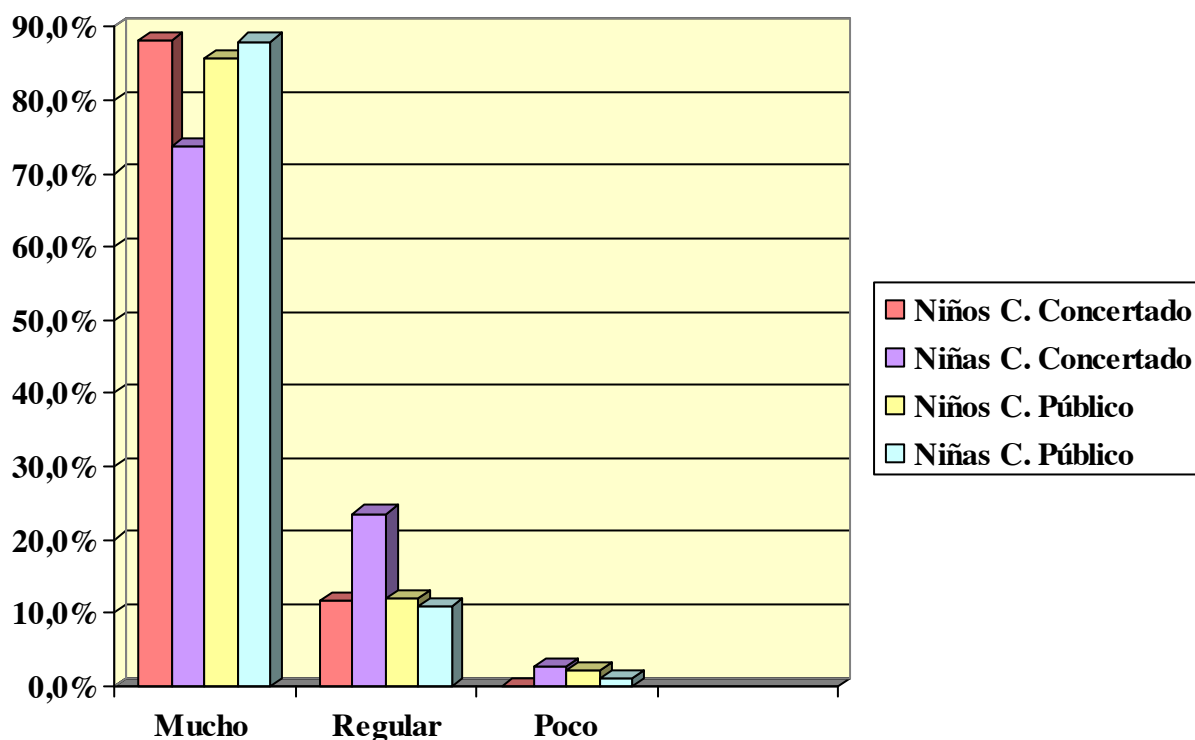


Figura 15: Comparación sobre la importancia que dan los niños y niñas de colegios concertados y los niños y niñas de colegios públicos a la asignatura de educación física.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tras haber realizado la investigación, se ha obtenido que los alumnos de 5º de primaria de la ciudad de Huesca practican los siguientes deportes fuera del horario escolar: fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, bádminton, atletismo, gimnasia rítmica, bailes modernos, ciclismo, patinaje, jota, natación, judo, kárate, esquí y ajedrez.

En las tablas que aparecen a continuación se muestra la frecuencia y el porcentaje de los alumnos divididos por niños y niñas colegios públicos y concertados que practican cada uno de los deportes.

Tabla 60: Resultados de los alumnos que practican fútbol

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	116	51,7%	30	44,1%	86	55,4%
Niñas	20	9,8%	5	10,2%	15	9,7%
Total	136	31,8%	35	29,6%	101	32,6%

Tabla 131: Resultados de los alumnos que practican baloncesto

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	36	16,0%	12	17,6%	24	15,4%
Niñas	32	15,7%	5	10,2%	27	17,5%
Total	68	15,9%	17	14,4%	51	16,5%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 62: Resultados de los alumnos que practican balonmano

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	17	7,5%	6	8,8%	11	7,0%
Niñas	4	1,9%	1	2,0%	3	1,9%
Total	21	4,9%	7	5,9%	14	4,5%

Tabla 63: Resultados de los alumnos que practican tenis.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	13	5,8%	5	7,3%	8	5,1%
Niñas	10	4,9%	5	10,2%	5	3,2%
Total	23	5,3%	10	8,4%	13	4,2%

Tabla 64: Resultados de los alumnos que practican bádminton.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	2	0,8%	2	2,9%	0	0,0%
Niñas	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Total	2	0,4%	2	1,6%	0	0,0%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 65: Resultados de los alumnos que practican atletismo.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	30	13,3%	8	11,7%	23	14,8%
Niñas	17	8,3%	1	2,0%	16	10,3%
Total	47	11,0%	9	7,6%	39	12,6%

Tabla 66: Resultados de los alumnos que practican gimnasia rítmica.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Niñas	23	11,3%	5	10,2%	18	11,6%
Total	23	5,3%	5	4,2%	18	5,8%

Tabla 67: Resultados de los alumnos que practican bailes modernos.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	1	0,4%	0	0,0%	1	0,6%
Niñas	33	16,2%	13	26,5%	20	12,9%
Total	34	7,9%	13	11,0%	21	6,7%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 68: Resultados de los alumnos que practican jota.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Niñas	5	2,4%	3	6,1%	2	1,2%
Total	5	1,1	3	2,5%	2	0,6%

Tabla 69: Resultados de los alumnos que practican ciclismo.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	39	17,4%	11	16,1%	28	18,0%
Niñas	38	18,7%	7	14,2%	31	20,1%
Total	74	17,3%	18	15,2%	59	19,0%

Tabla 140: Resultados de los alumnos que practican patinaje.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	5	2,2%	1	1,4%	4	2,5%
Niñas	34	16,7%	5	10,2%	29	18,8%
Total	39	9,1%	6	5,0%	33	10,6%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 71: Resultados de los alumnos que practican natación.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	33	14,7%	11	16,1%	22	14,1%
Niñas	39	19,2%	8	16,3%	31	20,1%
Total	72	16,8%	19	16,1%	53	17,1%

Tabla 72: Resultados de los alumnos que practican judo.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	14	6,2%	7	10,2%	7	4,5%
Niñas	9	4,4%	2	4,0%	7	4,5%
Total	23	5,3%	9	7,6%	14	4,5%

Tabla 73: Resultados de los alumnos que practican kárate.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	3	1,3%	1	1,4%	2	1,2%
Niñas	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Total	3	0,7%	1	0,8%	2	0,6%

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 74: Resultados de los alumnos que practican esquí

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	4	1,7%	2	2,9%	2	1,2%
Niñas	5	2,4%	2	4,0%	3	1,9%
Total	9	2,1%	4	3,3%	5	1,6%

Tabla 75: Resultados de los alumnos que practican ajedrez.

	Frecuencia	Porcentaje	C. Concertado		C. Público	
			F	%	F	%
Niños	7	3,1%	1	1,4%	6	3,8%
Niñas	3	1,4%	0	0,0%	3	1,9%
Total	10	2,3%	1	0,8%	9	2,9%

A continuación se muestran los promedios y la desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar los deportes anteriores.

Tabla 76: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar fútbol.

	C. Concertado		C. Público	
	Días	Horas	Días	Horas
Niños	3,3±1,3	1,5±0,6	3,1±0,9	1,7±0,6
Niñas	2,6±1,3	1,7±0,7	2,6±1,6	1,8±0,7
Total	3,1±1,2	1,5±0,6	3,0±1,0	1,7±0,6

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 77: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar baloncesto.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	2,7±1,3	1,3±0,6	2,5±1,2	1,4±0,7	2,8±1,3	1,3±0,6
Niñas	2,4±1,2	1,2±0,4	2,0±1,6	1,2±0,6	2,4±1,1	1,1±0,4
Total	2,5±1,3	1,2±0,5	2,3±1,4	1,3±0,6	2,6±1,2	1,2±0,5

Tabla 78: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar balonmano.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,6±0,9	1,4±0,6	1,7±1,0	1,5±0,6	1,5±0,9	1,3±0,6
Niñas	3,5±1,0	1,3±0,5	5,0±0,0	2,0±0,0	3,0±0,0	1,0±0,0
Total	2,0±1,2	1,3±0,6	2,1±1,6	1,6±0,6	1,9±1,0	1,2±0,6

Tabla 79: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar tenis.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,8±1,3	1,4±0,5	2,6±1,7	1,4±0,5	1,3±0,7	1,5±0,5
Niñas	1,8±1,3	1,0±0,0	2,6±1,5	1,0±0,0	1,0±0,0	1,0±0,0
Total	1,8±1,3	1,2±0,4	2,6±1,5	1,2±0,4	1,2±0,6	1,3±0,4

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 80: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar bádminton.

	C. Concertado		C. Público	
	Días	Horas	Días	Horas
Niños	1,0±0,0	2,0±0,0	1,0±0,0	2,0±0,0
Niñas	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0
Total	1,0±0,0	2,0±0,0	1,0±0,0	2,0±0,0

Tabla 151: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar atletismo.

	C. Concertado		C. Público	
	Días	Horas	Días	Horas
Niños	1,8±1,3	1,4±0,5	2,1±1,5	1,6±0,6
Niñas	1,5±1,0	1,2±0,4	3,0±0,0	2,0±0,0
Total	1,7±1,2	1,3±0,5	2,2±1,4	1,6±0,5

Tabla 82: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar gimnasia rítmica.

	C. Concertado		C. Público	
	Días	Horas	Días	Horas
Niños	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0
Niñas	1,2±0,5	1,3±0,5	1,0±0,0	1,4±0,5
Total	1,1±0,5	1,3±0,5	1,0±0,0	1,4±0,5

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 83: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar bailes modernos.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,0±2,0	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	1,0±0,0	2,0±0,0
Niñas	1,4±0,8	1,2±0,3	1,2±0,8	1,1±0,3	1,5±0,8	1,1±0,3
Total	1,3±0,8	1,1±0,3	1,2±0,8	1,1±0,3	1,4±0,8	1,1±0,4

Tabla 84: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar jota.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	1,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0
Niñas	1,0±0,0	1,2±0,4	1,0±0,0	1,3±0,5	1,0±0,0	1,0±0,0
Total	1,0±0,0	1,2±0,4	1,0±0,0	1,3±0,5	1,0±0,0	1,0±0,0

Tabla 85: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar ciclismo.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,9±1,3	1,6±0,7	2,0±1,0	1,2±0,6	1,8±1,4	1,7±0,7
Niñas	2,1±1,5	1,7±0,8	1,5±0,9	1,7±0,8	2,2±1,6	1,7±0,8
Total	2,0±1,4	1,6±0,7	1,8±1,0	1,4±0,7	2,0±1,5	1,7±0,7

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 86: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar patinaje.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	2,5±1,9	1,1±0,6	1,0±0,0	1,0±0,0	2,5±1,9	1,1±0,6
Niñas	2,4±1,3	1,3±0,5	3,0±1,1	1,6±0,6	2,3±1,4	1,1±0,5
Total	2,4±1,4	1,2±0,5	2,7±1,2	1,5±0,6	2,3±1,4	1,1±0,5

Tabla 87: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar natación.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	2,0±1,0	1,2±0,4	2,4±1,5	1,5±0,7	2,0±1,0	1,1±0,3
Niñas	1,9±1,4	1,3±0,5	2,2±1,7	1,1±0,3	1,6±1,0	1,2±0,4
Total	1,9±1,2	1,2±0,4	2,3±1,6	1,3±0,6	1,8±1,0	1,2±0,4

Tabla 88: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar judo.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,7±0,9	1,3±0,5	1,5±0,9	1,4±0,5	1,8±1,0	1,3±0,6
Niñas	1,2±0,6	1,0±0,0	1,0±0,0	1,0±0,0	1,2±0,7	1,0±0,0
Total	1,5±0,9	1,2±0,4	1,4±0,8	1,3±0,5	1,5±0,9	1,1±0,4

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Tabla 89: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar kárate.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,6±1,1	1,5±0,8	1,0±0,0	1,0±0,0	2,0±1,4	1,7±1,0
Niñas	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0
Total	1,6±1,1	1,5±0,8	1,0±0,0	1,0±0,0	2,0±1,4	1,7±1,0

Tabla 90: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar esquí.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	1,0±0,0	2,3±0,2	1,0±0,0	2,3±0,3	1,0±0,0	2,5±0,0
Niñas	1,0±0,0	2,5±0,0	1,0±0,0	2,5±0,0	1,0±0,0	2,5±0,0
Total	1,0±0,0	2,4±0,1	1,0±0,0	2,3±0,2	1,0±0,0	2,5±0,0

Tabla 91: Promedio y desviación típica de los días y las horas que emplean los alumnos en practicar ajedrez.

	C. Concertado		C. Público			
	Días	Horas	Días	Horas		
Niños	2,0±1,7	1,2±0,6	4,0±0,0	1,0±0,0	1,6±1,6	1,3±0,7
Niñas	1,7±1,1	1,0±0,0	0,0±0,0	0,0±0,0	1,6±1,1	1,0±0,0
Total	1,9±1,5	1,2±0,5	4,0±0,0	1,0±0,0	1,6±1,4	1,2±0,6

6. DISCUSIÓN SOBRE LA ENCUESTA

Una vez obtenidos todos los resultados, se puede observar que el 83,5% de todos los alumnos de 5º de primaria encuestados de la ciudad de Huesca realizan deporte mientras que el 16,4% no realizan actividad física fuera de horario lectivo. De todos los alumnos que practican algún deporte predominan los chicos con un 11% más que las chicas. En comparación con otro estudio llevado a cabo por el Institut Barcelona Esports (2008), aunque entre niños y niñas de 6 a 18 años, en la ciudad de Barcelona, se destacó que el 66,8% de los escolares practicaba deporte fuera del horario escolar y que los chicos superaban en un 20% a las chicas.

Esta diferencia en la práctica de actividad física entre los niños y las niñas puede ser debido a la poca importancia que se da al deporte femenino, esta situación se puede ver favorecida por que continuamente se pueden ver en los medio de comunicación deferentes partidos fútbol, baloncesto, voleibol, tenis y otros mucho deportes, los cuales siempre son encuentros disputados entre hombres y en contadas ocasiones aparece alguno femenino, por lo que se puede pensar que se da más importancia a los partidos masculinos que a los femeninos. Esto se puede llegar a transmitir a los niños con la idea de que el deporte masculino es mejor y eso puede mermar el espíritu de las niñas a la hora de practicar algún deporte. Como afirma Macías (1999) la mayor parte de esta desigualdad se debe a factores psicológicos (identidad, auto-concepto, valores) y sobre todo a causas sociales (socialización del rol de género, estereotipos, etc).

También se puede observar que las niñas de los colegios concertados son las que realizan menos actividad física (64,4%) en comparación con las niñas de los colegios públicos (83,6%) o con los niños de los colegios públicos (88,5%) y concertados (89,4).

En cuanto al deporte practicado durante el recreo escolar los chicos superan a las chicas en más de un 35%. Esto puede ser debido a lo comentado anteriormente, puesto que se vive en una sociedad en la que los futbolistas o los jugadores de baloncesto conocidos principalmente son hombres, por lo que es posible que eso se vea reflejado en las patios del colegio a la hora de elegir hacer deporte o dar paseos por parte de los niños y niñas. También se observa que los alumnos de los colegios concertados hacen más deporte durante el recreo que los alumnos de los colegios públicos. Esto se puede

deber a que en los colegios públicos se han encuestado a más niñas y por el contrario, en los colegios concertados ha habido más niños analizados.

En cuanto a la participación por parte de los alumnos en las competiciones realizadas en los colegios fuera del horario escolar predominan, nuevamente los niños, llegando casi a un 30% los que siempre participan mientras que las niñas que siempre participan en dichas competiciones no llegan al 20%. Por lo tanto hay una diferencia de casi un 10% entre chicos y chicas, lo cual podría deberse a la falta de motivación por parte de los maestros a que sus alumnos participen en este tipo de actividades. Puesto según afirma Hernández (2008) el maestro de educación física posee una valiosa influencia sobre el estudiante en su motivación hacia la actividad física. Si se hace una comparación con un estudio realizado por el consejo superior de deportes (2011) con niños de entre 6 y 18 años de toda España se observa que los niños (84%) también muestran una mayor disposición que las chicas (61%) a la hora de llevar a cabo competiciones.

Con respecto a la participación de los alumnos en las clases de educación física se observa que apenas hay diferencia entre los resultados obtenidos de las niñas y los obtenidos de los niños. Pero sí que se observa una diferencia entre un 4 y un 8% entre los niños de colegios concertados y los de colegios públicos y entre las niñas de colegios concertados y colegios públicos, superando en ambos casos los alumnos escolarizados en colegios concertados. También se puede comprobar un valor mayor en los colegios concertados frente a los públicos en cuanto a la variable entusiasmo y la motivación de los alumnos en el área de educación física de un 11,4%. Esto puede ser debido a la distinción de maestros de educación física entre ambos tipos de colegios a la hora de impartir la asignatura. Según dice Hernández (2008) hay que motivar al estudiante a participar en la clase de educación física, para que adquiriera los conocimientos, actitudes y beneficios que provee al involucrarse en actividades de movimiento.

Otros resultados alarmantes que se observan son la enorme diferencia obtenida entre el porcentaje de los alumnos de colegios concertados que van y vuelven andando del colegio frente al porcentaje de los públicos, superando este último al anterior en más de un 20 %. Esta gran diferencia puede darse por el hecho de que los alumnos de los

colegios concertados tienen, en general, un nivel de vida más alto que muchos de los alumnos de los colegios públicos, por lo que muchos cuentan con más posibilidades de tener un coche. O por esta misma razón, pueden permitirse vivir en la periferia de la ciudad y por lo tanto desde ahí no pueden desplazarse andando hasta el colegio.

En cuanto al tiempo que emplean los alumnos en ver la televisión durante las vacaciones se encuentra en el último lugar siendo superado por la variable de dar paseos y hacer deporte.

Un estudio realizado por Bianchi y Brinnitzer (2000) afirma que las motivaciones de los adolescentes o niños para la práctica de actividad física están influenciadas por el contexto familiar. Es por ello por lo que durante las vacaciones todos los alumnos, en general, practican más actividad física, puesto que, realizan viajes o salidas con sus padres al disponer de más tiempo que durante el resto del año, cuando sus padres están trabajando y ellos mismo deben realizar los deberes del colegio.

En lo que respecta a la asistencia a salas de juegos o bibliotecas para utilizar los ordenadores y conectarse a internet se observa que un porcentaje muy bajo (2,5%) de los alumnos contestó que siempre acuden a dichas salas mientras que un porcentaje alto (54,5%) nunca asisten a esas salas. Esto puede deberse a que actualmente la gran mayoría de los alumnos disponen de un ordenador en casa y de una red de internet a la que poder conectarse sin tener la necesidad de salir de su domicilio.

Los resultados obtenidos de los alumnos y alumnas federados en clubes deportivos difieren mucho, existiendo una diferencia del 25% entre niños y niñas. Como se ha comentado anteriormente, esto se puede deber a que los deportes en los que se llevan a cabo partidos oficiales son más propios de los chicos que de las chicas. Otro aspecto destacable es la percepción que creen tener los alumnos acerca de su coordinación a la hora de realizar las actividades propuestas en la clase de educación física. Un 64,9% de los chicos afirmaba tener una coordinación alta a la hora de realizar actividad física frente al 48,0% de las chicas que contestaron la misma respuesta. Esto puede deberse a que las niñas piensen en general que son más torpes a la hora de practicar un deporte o hacer ejercicio físico, pero también podría estar ligado, como afirma Hernández (2008) a muchos maestros de educación física planifican actividades que las chicas perciben

como no apropiadas para su género, afectan a su imagen, le producen aburrimiento y terminan en una baja motivación. Por lo tanto, desde la escuela es importante hacer entender a los alumnos que cualquier deporte o actividad puede ser llevada a cabo tanto por chicos como por chicas sin recibir ninguna discriminación por ello.

Por lo general, por parte de los alumnos, la asignatura de educación física está considerada como muy importante por un 85,1% de todos los alumnos encuestados. Es posible que, tras esta respuesta, los alumnos piensen que es importante ya que a través de ella el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás (Fernández, 2009). Aspectos igualmente importantes que los trabajados en otras áreas de la educación primaria.

Por último, en lo que se refiere a los deportes practicados por los niños y niñas, se puede observar que el deporte que más destaca entre los alumnos es el fútbol al que le sigue el ciclismo, mientras que los más destacados entre las chicas son la natación y el ciclismo. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por Ruiz (2011) en la ciudad de Albacete a niños y niñas de 1º, 3º y 5º de primaria y 1º y 2º de la E.S.O. en el cual, el fútbol era indiscutiblemente el deporte más practicado por los chicos, seguido por el ciclismo. En cambio, en el caso de las chicas el deporte más practicado era gimnasia rítmica y en segundo lugar el ciclismo.

En los resultados obtenidos se observa que los deportes practicados de un modo igualitario entre niños y niñas son la natación y el ciclismo. Esto se puede deber a que son deportes individuales, por lo que no necesitan de ninguna otra persona para llevarlos a cabo y al mismo tiempo son deportes que habitualmente están más integrados en la sociedad sin ninguna discriminación según el género que lo practique. Tras comparar los resultados obtenidos, se produce un hecho en el que se ponen de manifiesto los estereotipos en cuanto a los deportes de niños y los deportes de niñas. En ellos se puede observar que los niños no realizan deportes o actividades tradicionalmente vinculadas a las niñas como puede ser la gimnasia rítmica, mientras que en el caso contrario si que ocurre pero con unos porcentajes muy bajos. Estos mismos resultados se repiten en el estudio citado anteriormente llevado a cabo por Ruiz (2011).

7. CONCLUSIONES

Así pues, las conclusiones más importantes que se pueden obtener de todos los resultados mostrados anteriormente de los niños y niñas de quinto de primaria de todos los colegios de la ciudad de Huesca son las siguientes:

- Los niños oscenses practican más deporte fuera del horario escolar que las niñas.
- En general, durante el recreo escolar los niños juegan a algún deporte, mientras que las niñas dan más paseos.
- Los niños participan más que las niñas en las competiciones que se realizan en el centro escolar fuera del horario lectivo.
- Los chicos y chicas de los colegios concertados participan más y con más entusiasmo en las clases de educación física que los niños y niñas de los colegios públicos.
- Los alumnos de los colegios públicos van y vuelven andando del colegio más que los alumnos de los colegios concertados.
- Durante las vacaciones, los alumnos en general, hacer deporte o dan más paseos que ver la televisión o jugar al ordenador, es decir tienen una vida más activa.
- Hay más porcentaje de alumnos federados en clubes deportivos que alumnas.
- Los niños creen tener una mejor coordinación a la hora de realizar actividad física que las niñas.
- En general, un alto porcentaje de alumnos piensa que la asignatura de educación física es importante en la educación.
- El deporte más practicado por los niños es el fútbol mientras que el más practicado por las niñas es la natación.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

- Los niños nunca practican deportes vinculados por la sociedad a las niñas pero ellas si que realizan deportes vinculados a los chicos pero en menor medida.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

8. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Algunas de las perspectivas futuras de investigación que se pueden plantear tras haber realizado este estudio son las siguientes:

- Analizar las mismas variables de la encuesta en centros donde previamente hayan llevado a cabo el proyecto que se expone en este trabajo. De este modo se podría comprobar si los alumnos han adquirido los hábitos que se pretenden transmitir con las actividades desarrolladas en el proyecto para conseguir que los alumnos disminuyas el nivel de sedentarismo.
- Investigar las causas por las que los niños nunca practican deportes ligados tradicionalmente al género femenino y por el contrario la opinión que presentan las niñas ante los deportes asignados por la sociedad al género masculino. De este modo, una vez analizados los resultados, se podrían transmitir a las escuelas donde sería conveniente intentar cambiar esas situaciones y enseñar a los alumnos que cualquier deporte puede ser practicados tanto por un género u otro sin recibir discriminaciones por ello.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Algunas limitaciones que han surgido a la hora de realizar la investigación son las siguientes:

- La dificultad cognitiva de algunas preguntas de la encuesta a pesar de ser una encuesta adaptada al nivel de los alumnos.
- Otra limitación sería que la investigación ha sido realizada en primavera y es posible que si se realizase en otra época del año como en otoño o invierno los resultados podrían haber sido algo distintos, en concreto, en lo que se refiere a los deportes practicados por los alumnos.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

11. AGRADECIMIENTOS

En este apartado me gustaría agradecer a aquellas personas que han hecho que se pueda llevar a cabo la investigación. Por ello, doy las gracias a todos los colegios de Huesca que han participado en ella y también, tanto a los directores de dichos centros como a los profesores de educación física por facilitar parte del tiempo de sus clases para que los alumnos resolvieran la encuesta.

También debo agradecer a todos los niños que han dedicado tiempo a resolver la encuesta y a sus respectivos padres que han dado el consentimiento para que sus hijos/a realizasen la encuesta y por lo que sin ello no habría sido posible realizar este estudio acerca de la actividad física que realizan los niños.

Por último he de agradecer al director del trabajo por haber redactado la carta de información y haber obtenido el permiso de todos los colegios para poder realizar en ellos la encuesta.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bastos, A. A.; González Boto, R.; Molinero González, O.; Salguero del Valle, A. (2005) Obesidad, nutrición y Actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (18) pp. 140-153
- Beltrán V. J.; Beltán J. I.; Valenciano J.; (2008) Niveles de actividad física en niños y adolescentes españoles: evolución de la práctica en los últimos años y diferencias según zona geográfica. Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Recuperado de <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-140-464-002-001.html>
- Castellar, C.; Pradas, F.; Rapún, M.; Coll, I.; Pérez, S. (2013) Aula en bici: un proyecto longitudinal de intervención docente en Ed. Primaria. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.* (23), pp. 5-9
- Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum y Fundación Deporte Joven (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. España: Presidencia del gobierno.
- Devís, J.; Peiró, C. (1993) La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del Deporte* vol. 4 pp. 71-86
- Fernández J. M. (2009) La importancia de la Educación Física en la escuela. *Revista digital* (130). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- Hernández, L.A.; Ferrando, J. A. ; Quílez, J.; Aragonés, M.; Terreros J.M. (2010) Análisis de la actividad física en escolares del medio urbano. Madrid. Consejo Superior de Deportes.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Hernández, N. (2008) El Efecto de la Educación Física en la Motivación del Estudiante hacia la Actividad Física. Recuperado de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis_Educacion/NHernandezDiaz1512.pdf

Macías Moreno, V (1999). *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica de niñas y adolescentes del Departamento de Psicología Social y Metodología de la Ciencias del Comportamiento*. (Tesis de maestría, Universidad de Granada) Recuperado de <http://hera.ugr.es/tesisugr/15755368.pdf>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Encuesta Nacional de Salud de España, 2006*. Gobierno de España. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2006.htm>

Montil, M; Barriopedro, M. I.; Oliván, J. (2005) Barreras para la práctica de actividad física en población infantil: Un estudio sobre una muestra de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Revista digital* (83). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd83/madrid.htm>

ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Nº 65 (2007)

Pantanalí, A. (2009) Actividad física en la infancia. *Universidad Nacional del Nordeste. Facultad de Medicina. Programa de Formación Continua en Medicina General*. Recuperado de <http://med.unne.edu.ar/posgrado/cursomedgral/clases/20091031panta.pdf>

Prat, M.; Font, R.; Soler, S.; Calvo, J. (2004). Educación en valores, deporte y nuevas tecnologías. (78) pp. 83-90

Ruíz, G. (2011) Hábitos de práctica lúdica y deportiva en niños y niñas en edad escolar: un estudio transversal. *Revista Digital de Educación Física*. Nº 10.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Recuperado de <file:///C:/Users/PORTATIL/Downloads/Dialnet/HabitosDePracticaLudicaYDeportivaEnNinosYNinasEnEd-3659963.pdf>

Sallis, J.F.; McKenzie, T. L.; Beets, W.; Beighle, A.; Erwin, H.; Lee, S. (1991) Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 83 (2) pp. 125–135. Recuperado de <http://www.sparkpe.org/wp-content/uploads/Sallis-mckenzie-PE-and-PH-RQES-6.12.pdf>

Tonucci, F. (2004). La ciudad de los niños. Madrid: El árbol de la memoria.

Veiga, O. L., Martínez, D.; (2007) Actividad física saludable: guía para el profesorado de educación física. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España. Recuperado de http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_af_1.pdf

Yarce, J. (2004). Valor para vivir los valores. Barcelona: Belacqva.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

13. ANEXOS

Anexo 1: Carta informativa para los colegios.

Anexo 2: Carta informativa para los padres.

Anexo 3: Encuesta realizada por los alumnos.

Anexo 4: Mapa del recorrido del cerro de San Jorge.

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Anexo I



Facultad de
Ciencias Humanas y de
La Educación - Huesca
Universidad Zaragoza

Prof. Dr. Francisco Pradas
Prof. Dr. Carlos Castellar
Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
C/. Valentín Carderera 4, 22003 Huesca
Despacho CJ-7 Teléfono: 974 292727

Estimado Señor Director/a:

Mi nombre es Francisco Pradas, Profesor Doctor de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Zaragoza en el Campus de Huesca.

Me pongo en contacto con usted para informarle que en el presente curso académico 2013-14 los estudiantes que cursan su último año en la titulación de Maestro de Educación Primaria en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, deben cursar la asignatura TRABAJO FIN DE GRADO, relacionada con la Mención curricular elegida y que en nuestro caso es la de Educación Física. En la actualidad soy Profesor responsable junto con el Profesor Carlos Castellar de varios trabajos de investigación relacionados con esta asignatura.

El objetivo principal de esta materia es el de diseñar y llevar a cabo un diseño de investigación básico con alumnos de Educación Primaria de la asignatura de Educación Física. En este sentido, tres alumnos han optado por realizar un pequeño cuestionario orientado para alumnos de quinto y sexto curso de Educación Primaria. La duración total aproximada de la actividad se encuentra en torno a unos 30 minutos de duración y acudiríamos a su centro con todo el material necesario para completar los cuestionarios. Los alumnos serían los responsables de asistir al aula junto al profesor de Educación Física, describir la realización del cuestionario y su recogida, no interfiriendo más de lo estrictamente necesario en el desarrollo de la clase. Los cuestionarios están validados científicamente por estudios precedentes y no solicitan datos sensibles de carácter personal ya que se realizan de forma totalmente anónima.

Los cuestionarios se realizarán el día y hora que establezca el Centro y el profesor responsable de impartir Educación Física en sexto curso en un aula de clase o también en cualquier otro espacio que ustedes contemplen como el más idóneo. Teniendo en cuenta la iniciativa pionera y la calidad del material científico que se puede extraer de esta investigación, y la ilusión y voluntad manifestada por los alumnos para poder llevar a cabo su Trabajo Fin de Grado, indispensable para poder finalizar sus estudios de Maestro en Educación Primaria, le agradecería que tomara en cuenta esta solicitud.

Quedamos a su entera disposición para ampliarle todos los detalles de la actividad y valorar con usted la posible realización de la misma en su Centro.

Le agradezco su atención y aprovecho la ocasión para saludarle. Atentamente.

Fdo: Prof. Francisco Pradas Prof. Carlos Castellar

Huesca, 05 de febrero de 2014

Prof. Dr. Francisco Pradas

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

Anexo 2



Prof. Dr. Carlos Castellar
Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
C/. Valentín Carderera 4, 22003 Huesca
Despacho CJ-7 Teléfono: 974 292727

Estimados Padres:

Mi nombre es Francisco Pradas, Profesor Doctor de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Zaragoza en el Campus de Huesca.

Me pongo en contacto con usted para informarle que en el presente curso académico 2013-14 los estudiantes que cursan su último año en la titulación de Maestro de Educación Primaria en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, deben cursar la asignatura TRABAJO FIN DE GRADO, relacionada con la Mención curricular elegida y que en nuestro caso es la de Educación Física. En la actualidad soy Profesor responsable junto con el Profesor Carlos Castellar de varios trabajos de investigación relacionados con esta asignatura.

El objetivo principal de esta materia es el de diseñar y llevar a cabo un diseño de investigación básico con alumnos de Educación Primaria de la asignatura de Educación Física. En este sentido, tres alumnos han optado por realizar una pequeña encuesta orientada para alumnos de quinto curso de Educación Primaria. Los cuestionarios están validados científicamente por estudios precedentes y no solicitan datos sensibles de carácter personal ya que se realizan de forma totalmente anónima.

Les rogamos que si tienen algún inconveniente para que vuestro hijo realice el cuestionario lo comuniquen en esta carta al profesor responsable de la asignatura de Educación Física del Centro y vuestro hijo no realizará dicho cuestionario.

Teniendo en cuenta la iniciativa pionera y la calidad del material científico que se puede extraer de esta investigación, y la ilusión y voluntad manifestada por los alumnos para poder llevar a cabo su Trabajo Fin de Grado, indispensable para poder finalizar sus estudios de Maestro en Educación Primaria, les agradecería que tomaran en cuenta esta solicitud.

Le agradezco su atención y aprovecho la ocasión para saludarle. Atentamente.

Fdo: Prof. Francisco Pradas Prof. Carlos Castellar

Huesca, 05 de febrero de 2014

Anexo 3

Inventario de Actividad Física Habitual para Niños (IAFHN) de 3º ciclo de Educación Primaria (10-12 años).

NIÑO NIÑA

EDAD:.....

BLOQUE I (Actividad Deportiva)

1. ¿Practicas algún deporte (futbol, baloncesto, natación, ciclismo,...etc) fuera del colegio?:

SI NO

Sólo si tu respuesta es Sí, a la pregunta nº 1, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

- 1.1.¿De qué deporte se trata?: _____.
- 1.2.¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:
1 o 2 días 3 días 4 días 5 o más
- 1.3.¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:
30 minutos 1 hora 2 horas Más de 2 horas

¿Practicas algún otro deporte (futbol, baloncesto, natación, ciclismo,...etc) fuera del colegio?:

SI NO

Sólo si tu respuesta es Sí, a la pregunta anterior, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

- 1.4.¿De qué deporte se trata?: _____.
- 1.5.¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:
1 o 2 días 3 días 4 días 5 o más
- 1.6.¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:
30 minutos 1 hora 2 horas Más de 2 horas

2. Cuando estoy en casa suelo jugar (con movimiento y ejercicio) y hago deporte:

Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

3. Los chicos y chicas de mi edad practican deporte...

Mucho más que yo Más que yo Igual que yo Menos que yo Mucho menos que yo

BLOQUE II (Actividad en el centro escolar)

4. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar (corriendo, saltando,...etc):

Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

5. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

6. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el Centro:

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

Estudio sobre el nivel de actividad física que llevan a cabo los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca. Una propuesta de proyecto educativo para Educación Primaria.

7. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:

Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

8. En las clases de Educación Física participo con entusiasmo y muchas ganas:

Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

9. Cuando voy al colegio suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

10. Cuando regreso del colegio a casa suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

11. Los chicos y chicas de mi edad, cuando están en el colegio, juegan y hacen deporte...

Mucho más que yo Más que yo Igual que yo Menos que yo Mucho menos que yo

BLOQUE III (Actividad fuera del colegio)

12. Cuando no hay colegio estoy sentado viendo el televisor, vídeo, jugando con el ordenador o con los videojuegos,...etc:

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

13. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo dar paseos o montar en bicicleta:

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

14. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo jugar y hacer deporte:

Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

15. Suelo ir a salas de juegos o a salas donde conectarme a internet:

Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

16. Los chicos y chicas de mi edad, cuando no tenemos colegio, practican juegos y deportes:

Mucho más que yo Más que yo Igual que yo Menos que yo Mucho menos que yo

17. ¿Estas federado en alguna escuela o club deportivo?

SI NO

18. ¿Cómo es tu coordinación para practicar ejercicio físico o deporte?

Alta Aceptable Baja

19. ¿Consideras que la Educación Física es una asignatura importante?

Mucho Regular Poco


MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

DEPORTE EN LA NATURALEZA

CIRCUITO

- 1- Panel de inicio.
- 2- Flexión lateral y anteroposterior del cuello.
- 3- Flexiones de brazos.
- 4- Rotación de rodillas en ambas direcciones. Rotación de tobillos en ambas direcciones.
- 5- Desplazarse por la barra de equilibrio.
- 6- Saltar por encima del tronco.
- 7- Ascender por la escalera colgando de las manos.
- 8- Saltos con los pies juntos.
- 9- Audominales.
- 10- Flexión de brazos.
- 11- Lumbares. Extensión del tronco.
- 12- Flexión-Extensión de brazos. Desplazarse con los brazos estirados por las barras.
- 13- Desplazarse por los diferentes elementos.
- 14- Subir y bajar extendiendo simultáneamente piernas y brazos.
- 15- Flexión de brazos.
- 16- Saltar verticalmente.
- 17- Flexión y extensión de brazos.
- 18- Recorrer en zigzag los postes.
- 19- Estramientos.

Final del circuito deportivo.



CIRCUITO de mantenimiento físico
"CERRO DE SAN JORGE"
(Recorrido total 1'8 km.)

Logo de CAI (Caja de Ahorros de La Manzanera) y Ayuntamiento de Huesca.