



Trabajo Fin de Grado

Análisis del estilo de vida y hábitos saludables en
los alumnos de quinto curso de Educación Primaria
de la ciudad de Huesca.

Autor

Daniel Elías Villanúa

Director

Carlos Castellar Otín

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

Año 2014

Índice

1. Análisis del estilo de vida y hábitos saludables en los alumnos de quinto curso de Educación Primaria de la ciudad de Huesca.....	6
2. Resumen / Abstract.....	6
3. Introducción	8
4. Marco teórico.....	9
5. Objetivos e hipótesis	21
6. Metodología (material y métodos).....	22
6.1. Cuestionario empleado	22
6.2. Método	25
6.3. Variables	26
6.4. Unidad didáctica	26
6.4.1. Contextualización	27
6.4.2. Título.....	28
6.4.3. Introducción	28
6.4.4. Contribución al desarrollo de las CCBB del currículum	29
6.4.5. Objetivos generales.....	31
6.4.6. Contenidos	32
6.4.7. Objetivos didácticos (indicadores de evaluación)	34
6.4.8. Situaciones de aprendizaje.....	35
6.4.9. Evaluación	36
6.4.10. Relación de elementos curriculares	41
6.4.11. Temporalización	42
6.4.12. Orientaciones didácticas	42
6.4.13. Adaptaciones curriculares.....	44
6.6.14. Recursos didácticos.....	45

6.4.15. Anexos	46
6.4.16. Desarrollo de sesiones	58
7. Resultados	62
8. Discusión	70
9. Conclusiones	76
10. Perspectivas futuras de investigación	77
11. Limitaciones del estudio	78
12. Agradecimientos	81
13. Bibliografía	82
14. Anexos	83
14.1. Anexo 1: Modelos de encuesta	83
14.1.2. Primer modelo: Cuestionario original	83
14.1.2. Segundo modelo: Primera adaptación	84
14.1.3. Tercer modelo: Segunda adaptación	85
14.2. Anexo 2: Carta al director	86
14.3. Anexo 3: Carta a los padres	87

Índice de figuras

Figura 1 Porcentaje de población incluida en cada grupo (extraído del informe del CSD)	10
Figura 2 Actividades predominantes entre el sexo masculino.....	16
Figura 3 Actividades predominantes entre el sexo femenino	17
Figura 4. Tabla horaria utilizada.....	23
Figura 5. Cantidad y porcentaje de participantes de cada sexo.	63
Figura 6. Promedio de horas semanales dedicadas a cada tipo de actividad.....	64
Figura 7. Horas semanales dedicadas a cada tipo de actividad según sexos	65
Figura 8. Porcentaje de tiempo dedicado a cada tipo de actividad de lunes a viernes	66
Figura 9. Porcentaje de tiempo dedicado a cada tipo de actividad durante el fin de semana	66
Figura 10. Comparación entre centros concertados y privados	67
Figura 11. Porcentaje de alumnos que se desplazan al colegio caminando, en bicicleta o en vehículo motorizado.....	69
Figura 12. Porcentaje de alumnado que se desplaza al centro caminando o en vehículo motorizado en centros concertados.....	69
Figura 13. Porcentaje de alumnado que se desplaza caminando, en vehículo motorizado o bicicleta en los centros públicos.....	70

Índice de tablas

Tabla 1. Relación de ítem originales e ítem adaptados.....	25
Tabla 2. Distribución de unidades didácticas de atletismo a lo largo de la educación obligatoria.....	28
Tabla 3. Situaciones de aprendizaje.....	35
Tabla 4. Instrumentos de evaluación	38
Tabla 5. Relación de CE, indicadores e instrumentos de evaluación	38
Tabla 6. Relación de pruebas de evaluación, sesión y aprendizajes específicos evaluados	39
Tabla 7. Peso de cada prueba en la calificación final	40
Tabla 8. Prueba de 10 minutos.....	40
Tabla 9. Total de encuestas realizadas, utilizadas y desechadas en cada uno de los centros de Huesca	62
Tabla 10. Muestra útil por sexos de cada centro educativo de Huesca	63
Tabla 11. Total de la muestra representante de centros públicos y privados.....	67
Tabla 12. Cantidad de alumnos que se desplazan caminando o en bicicleta de cada centro.....	68

1. ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE QUINTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA CIUDAD DE HUESCA.

- Elaborado por Daniel Elías Villanúa
- Dirigido por Carlos Castellar Otín
- Depositado para su defensa el 16 de junio de 2014.

2. RESUMEN / ABSTRACT

Resumen

Muchos investigadores afirman que cada persona debería dedicar semanalmente 5 horas a practicar actividad física para ser considerada una persona activa y saludable. Según las investigaciones, el momento de la vida en el que se dedica más tiempo a ello es durante la niñez, entre los 10 y los 11 años. Por esa razón, y tratando de conocer mejor el estado de la cuestión, se realizó un estudio utilizando como muestra al alumnado de 5º de primaria de todos los centros educativos de la ciudad de Huesca. Los resultados mostraron que el tiempo semanal dedicado a la práctica de actividad física es de 3,5 horas. Estos resultados son aún más preocupantes si se comparan con los estudios que indican que este momento de la vida es en el que más tiempo se dedica y que, a partir de aquí, comienza a producirse un abandono generalizado. Dicho en otras palabras, la población en general no dedica 5 horas semanales a la práctica de actividad física. Sin embargo, el paso por la escuela y la clase de Educación física supone una oportunidad para fomentar un estilo de vida activo y saludable entre la población.

Palabras clave

Sedentarismo, Actividad física, Educación física, Escuela, inactividad física,

Abstract

Many researchers claim that everyone should spend 5 hours every week to physical activity practice to be considered an active and healthy person. According to research, the stage of life when it's spent over time to do it is during the childhood, between the

10 and 11 years old. For this reason, and trying to know better the state of the question, it was realized a research whit a sample the 5º primary school level student body from Huesca city. Results shown that the week time spend in physical activity practice it's of 3.5 hours. This results are even more worrying if it were compared with the research that indicate that this is the stage of live when it's spend over time and, from this moment, it's started to produce a widespread abandonment. In other words, the populations no spend 5 hours every week in physical activities practice. However, step by school and the Physical education class assumed an opportunity to promote an active and health life style between the population.

Key words

Sedentary lifestyle, physical activity, Physical Education, school, physical inactivity,

3. INTRODUCCIÓN

Inactividad física es el término que utiliza la “OMS” (Organización Mundial de la Salud) para designar un problema de salud pública mundial cada vez más extendido entre la población. Se trata de la falta de realización de “AF” (actividad física) necesaria para obtener beneficios para la salud. Asimismo se señala que en la actualidad se ven afectadas tanto las sociedades en desarrollo como las desarrolladas. Las principales causas que esta misma organización atribuye a este problema son la falta de dedicación de tiempo libre a practicar actividad física, la proliferación de hábitos sedentarios y el abuso de los vehículos motorizados. A estas causas también podrían sumarse los factores sociales, comportamentales, ambientales, económicos o individuales.

La Inactividad física es también considerada por la “OMS” como un factor que, combinado con una mala alimentación, puede generar problemas de sobrepeso y obesidad en el individuo. En la actualidad se trata de dos dolencias muy extendidas entre la población, tanto adulta como infantil y que son a la vez la causa de otras más severas. Así pues, al igual que la inactividad física, se trata de un problema de salud de interés mundial que se está dando tanto en países desarrollado como en países en vías de desarrollo.

El sufrir sobrepeso u obesidad puede suponer un serio problema tanto para el individuo como para su entorno. Sin lugar a duda, lo peor que le puede pasar a una persona con estas características es el desarrollo de una dolencia mucho mayor que pueda causarle graves secuelas e incluso la muerte. Por otro lado, estos problemas suponen un importante lastre al tratar de realizar ciertas actividades, sin necesidad de que estén relacionadas con la actividad física, o al tratar de relacionarse con otras personas. Resumiendo, el sobrepeso y la obesidad son unas dolencias que pueden generar problemas graves de salud y problemas sociales, pudiendo hablar incluso de intolerancia.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que el sobrepeso y la obesidad son dolencias evitables si se llevan a cabo ciertos hábitos saludables. Por esta razón, debería priorizarse el inculcar en la población una serie de hábitos, tanto alimenticios como de práctica de “AF” para tratar de reducir el índice de afectados por estas dolencias. De hecho, sería muy beneficioso para la salud pública llevar a cabo esta práctica entre los

niños, empezando desde los niveles más bajos de enseñanza. De este modo habría que educar desde la niñez tanto a llevar unos buenos hábitos de vida como a respetar a las personas que padezcan estos problemas.

Ha quedado de manifiesto que la promoción de la “AF” debería ser algo muy relevante en la lucha contra estas dolencias. Sin embargo, habría que tener en cuenta también a que dedica la población su tiempo libre, puesto que cada persona dedica su tiempo libre a distintas aficiones. De este modo, se podría averiguar si existe un tipo de actividad que resulte predominante y cuanto tiempo se le dedica. El tomar en consideración estos datos es algo que sin duda puede ayudar a proponer soluciones a la lacra social de la inactividad física mediante acciones de promoción de la “AF”.

4. MARCO TEÓRICO

En la actualidad se está dando en el mundo un problema de salud pública sin precedentes en la historia de la humanidad. Se trata de la realización de una cantidad de “AF” insuficiente para que sea beneficiosa para la salud, denominado por la “OMS” como “inactividad física”. En total se estima que el 60% de la población mundial no realiza la actividad física recomendable, lo que supondría unas 3900000000 personas aproximadamente. Este problema afecta tanto a las sociedades desarrolladas como a las sociedades en vías de desarrollo. En cuanto a las causas del mismo son muy variadas, las cuales abarcan desde aspectos individuales de cada uno hasta aspectos sociales de los distintos territorios afectados.

Cabe destacar que como criterio clasificatorio se ha establecido una clasificación de la población en base a la cantidad de “AF” que práctica semanalmente. (Consejo Superior de Deportes “CSD”, 2011). Así pues, la población se agruparía en cuatro categorías denominadas: Personas sedentarias, entre 0 y 2 horas de “AF”, personas moderadamente sedentarias, 3 horas de práctica, personas moderadamente activas, 4 horas semanales, y personas activas, 5 o más horas de práctica semanales. En la figura 1 puede observarse los porcentajes de población que se incluyen en cada uno de los grupos anteriormente nombrados (CSD, 2011).

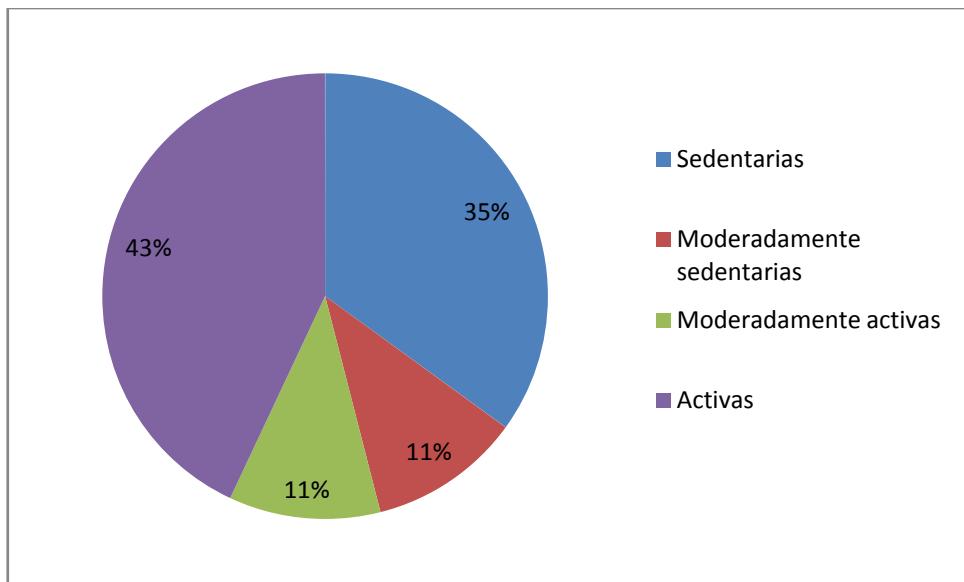


Figura 1 Porcentaje de población incluida en cada grupo (extraído del informe del CSD)

Al observar la figura 1 se hace patente la predominación de personas activas y personas sedentarias. Sin embargo, la diferencia entre ambas es de 8 puntos, por lo que puede considerarse como mínima. Por otro lado, se estima que la cantidad de “AF” necesaria para obtener así beneficios para la salud es de 1 hora al día (OMS, 2010). Esta afirmación supone la necesidad de dedicar más de 5 horas semanales de AF, siendo necesario pues que una persona se encuentre integrada en el grupo de personas activas.

Realizando una distinción por sexos se puede apreciar una clara distinción entre el masculino y el femenino (CSD, 2011). Así pues, un 46% de las mujeres lleva una vida sedentaria, doblando casi el 26% de los hombres. Por otro lado, analizando la práctica de “AF” según edades, se puede observar que entre la niñez y la adolescencia se produce un abandono paulatino de la práctica de “AF”, siendo este más acusado entre las chicas que entre los chicos. Esto indica que es en esta edad cuando se produce el paso de la vida activa a la vida sedentaria, pasándose del 22% de personas sedentarias a los 10-11 años hasta el 49% entre los 16 y los 18. Posteriormente este porcentaje de sedentarismo se reduce hasta el 35% al retomar algunas personas el hábito de practicar “AF”.

Al hablar de práctica de “AF” se puede distinguir entre actividad físico-deportiva organizada y actividad físico-deportiva no organizada (CSD, 2011). La primera de ellas se podría definir como “...aquella que se realiza en el marco de una organización y bajo la supervisión de una persona encargada de conducir la actividad...”. Por otro lado, la no organizada, o también llamada espontánea, se podría caracterizar “...por realizarse de manera autónoma, es decir, fuera del marco de una organización y sin la supervisión de una persona encargada de supervisar la actividad, y fuera del horario lectivo mínimo una vez por semana...”.

Al analizar los datos obtenidos en diferentes estudios se llegó a la conclusión de que el porcentaje de población que practica “AF” organizada experimenta un continuo descenso según avanza la edad (CSD, 2011). Entre los 6 y los 7 años el porcentaje de practicantes masculinos es del 71% y del 56% entre el femenino. Las chicas llegan al máximo porcentaje de práctica entre los 8 y los 9 años con un 61%, mientras que los varones lo hacen entre los 10 y los 11 con un 78%. A partir de este momento, ambos sexos experimentan una caída paulatina de la proporción de personas que practican “AF” organizada, siendo a los 18 años un 64% entre los hombres y un 35% entre las mujeres.

Por otro lado, es importante conocer las cifras de personas que practican “AF” no organizada, pues estos datos son los que permiten establecer el porcentaje de población activa y sedentaria. Entre estos individuos se puede distinguir entre quienes practican de forma continua, los que lo hacen de forma esporádica y los que no practican. Para considerar que una persona realiza este tipo de actividad de manera esporádica es necesario al menos una sesión por semana mientras que más de una supone que lo realiza de forma continua. Aquellos que no realizan ninguna sesión por semana serán considerados como personas que no practican.

Tras la realización de diferentes estudios (CSD, 2011) se han establecido distintas tendencias para los tres tipos de “AF” no organizada anteriormente nombrados. En primer lugar, el porcentaje de personas que la practican de manera no organizada de manera continua experimenta un crecimiento hasta la edad de 10-11 años, llegando hasta el 82% de la población. A partir de este momento las cifras comienzan un continuo descenso llegando hasta un 63% a la edad de los 18 años. Por otro lado, el porcentaje de personas que practican “AF” de manera esporádica tiene una tendencia

estable hasta los 18 años con un 13% de adeptos. Finalmente, las cifras de quienes no practican experimenta un descenso hasta la edad de 10-11 años, donde se alcanza el mínimo con un 10%. A partir de ese momento las cifras empiezan a crecer llegando hasta un 24% de personas que no practican a los 18 años de edad.

Tomando el periodo de vacaciones como variable se obtienen datos muy similares a los mostrados anteriormente. Por un lado hay que destacar que el porcentaje de población que practica “AF” en este periodo es significativamente elevado. Sin embargo, las tendencias seguidas son siempre las mismas, siendo el sexo masculino el que más practica y experimentándose un descenso constante a partir de los 10-11 años. Por su parte el descenso entre las chicas es más acusado, pasando del 87% a los 10-11 años hasta el 62% a la edad de 18 años. Entre el público masculino el descenso es mucho más suavizado, pasando del 92% a los 10-13 años hasta el 84% a los 18.

Tras analizar estos datos ha quedado ya patente que durante la niñez se practica más “AF” que durante el resto de la vida. Por otro lado, queda de manifestó que durante la adolescencia pasa algo que incita a la población, especialmente femenina, a abandonar estos hábitos. Finalmente, al pasar a la edad adulta, se registra un pequeño porcentaje de personas que lo vuelven a retomar, aunque sea anecdótico. Como conclusión, sería importante analizar lo que pasa en el periodo de la adolescencia que determina si un individuo opta o no por realizar “AF” a lo largo de la vida.

Numerosos estudios llevados a cabo por la “OMS” y otros autores han determinado una serie de causas que derivan en la adopción de una vida sedentaria. Por un lado hay causas que dependen directamente del individuo, siendo este quien decide o no su estilo de vida. Por otro lado, hay causas socio-culturales, económicas y ambientales que escaparían a su control y en muchos casos determinan que el individuo abandone la práctica de “AF”. Así pues, para fomentar la práctica de “AF” entre la población resulta de especial interés conocer en qué consiste cada una de las causas.

En primer lugar, se señala a los hábitos laborales como un factor determinante, “el aumento de los comportamientos sedentarios en las actividades laborales y domésticas” (OMS, 2010). Esto es que en épocas anteriores la mayoría de trabajos exigían un importante desgaste físico, pero hoy día son pocas las profesiones que lo requieren. En las civilizaciones del mundo antiguo como son Egipto, Grecia y Roma, los trabajos que

desempeñaba gran parte de la población estaban relacionados con la agricultura o la industria, que solía ser minera. A ello habría que añadirle las horas que duraba la jornada, como es el caso de la minería griega, donde se trabajaba en turnos de 10 horas. En la Edad Media la situación era muy parecida, con trabajos muy exigentes físicamente y jornadas laborales muy amplias. Sin embargo, los avances tecnológicos permitieron que a partir de la revolución industrial el ser humano se liberase de esa carga y tuviera otras labores más suaves. Finalmente, en la actualidad se ha logrado suavizar notablemente el impacto físico de las profesiones gracias a los constantes avances tecnológicos.

En segundo lugar se señala al uso y al abuso de los vehículos motorizados para cubrir los desplazamientos, “el aumento del uso de los medios de transporte pasivos” (OMS, 2010). Con estas palabras se pretende manifestar que en la actualidad se está produciendo un abuso del uso de los medios de transporte de locomoción. Sobre este aspecto hay que tener en cuenta que hay casos en los que, en efecto, resulta inevitable su uso, debido a la necesidad de recorrer grandes distancias. Sin embargo, se están cubriendo trayectos realmente insignificantes mediante el uso de vehículos motorizados. También habría que tener en cuenta que no solo se estaría haciendo alusión al automóvil particular, sino también al uso innecesario del transporte público.

Indudablemente, el automóvil ha sido un invento que ha facilitado la vida de la sociedad, permitiendo cubrir grandes desplazamientos en un tiempo relativamente corto. Sin embargo, su uso ha aumentado con el paso de los años llegando a una situación de abuso. La forma en la que se realizan la gran mayoría de los desplazamientos es algo que influye notablemente “...Hoy los desplazamientos son traslados de punto a punto, lo más aprisa posible...” (Tonucci, 2004). Por otro lado, tal como afirma Tonucci F. (2004), el coche es percibido como una estructura protectora. Esto da lugar a que en la actualidad se de la paradoja de que hay conductores que conducen para protegerse de otros conductores, haciéndose cada vez más uso del vehículo. En conclusión, el abuso de los medios de transporte viene condicionado por el estilo de vida y por la necesidad de sentirse protegido, en este caso de los demás vehículos.

Por otro lado, se señala como una de las causas principales la “insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio” (OMS, 2010). Dicho en otras palabras, gran parte de la población dedica el tiempo de ocio a realizar actividades

sedentarias. Esta causa quizá sea la más importante porque el deporte forma parte del ocio, cuyas actividades se realizan en el tiempo libre (García Ferrando. M, 1990). Esto es que si hay un momento para practicar AF se trata del tiempo libre, por lo que es el individuo quien debe ser autónomo y tomar la decisión de realizar “AF” o no. Por otro lado, resulta interesante preguntarse porque unas personas optan por realizar “AF” en su tiempo libre y otras no (Thomas. A. 1982). Así pues, dar una respuesta a esta pregunta supondría averiguar porque hay personas que practican “AF” y otras que son sedentarias.

Existen sin duda multitud de factores que influyen en que una persona opte o no por practicar “AF” a lo largo de la vida. Por un lado el propio Thomas (1982) habla sobre la motivación del individuo, refiriéndose especialmente a la motivación para hacer deporte de manera profesional. Por otro lado, se encuentran una serie de factores agrupados en cinco familias (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000) denominadas como: Factores ambientales, Factores comportamentales, Factores socio-culturales, factores Psicosociales / emocionales y Factores biológicos y demográficos. Finalmente, se podría hablar incluso de que la motivación puede relacionarse de un modo u otro con cada una de estas familias.

Por un lado, la existencia de instalaciones habilitadas y de espacios disponibles son factores clave para que un individuo opte o no por realizar “AF”. Es decir, la motivación de un individuo puede verse fuertemente influenciada por las facilidades que encuentre para realizar “AF”. Sin embargo, las ciudades hasta hace relativamente poco tiempo no han contado con este tipo de espacios habilitados, exceptuando principalmente algunos patios de recreo utilizados para tal fin (García Ferrando. M, 1990). Por otro lado, lo grande que sea la ciudad también influye, puesto que la distancia a recorrer para encontrar zonas adecuadas no es la misma y tampoco las posibilidades que esta ofrece, como es el caso de las actividades en medio natural. En el caso de estas actividades la distancia entre el domicilio habitual del individuo y el medio natural son siempre una importante barrera que limita la práctica de este tipo de actividades de manera continua (CSD, 2011).

Por otro lado, la influencia del entorno es un factor que predispone en gran medida la motivación de un individuo. A esto se le denomina como factores socio-culturales (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000) o factores contextuales (CSD, 2011) y se trataría

pues de la influencia de la familia, amigos, la escuela, los docentes y los medios de comunicación, principalmente. Estos factores se consideran especialmente relevantes en la adolescencia y, sobre todo, en la infancia, puesto que en este momento el individuo aún no tiene desarrollada la capacidad de tomar decisiones (CSD, 2011). Dicho con otras palabras, este tipo de factores influyen de manera notable en la formación de la personalidad del individuo, por lo que esta se encontrará influenciada por lo que haya vivido en la infancia.

Dicho esto, vale la pena profundizar un poco más en este tipo de factores, puesto que probablemente sean los que más influencien al individuo. La familia es el principal agente que anima o no a al niño a realizar “AF” y la modalidad de la misma (CSD, 2011). Por otro lado, se estima que el 54% de los españoles señala estar con los amigos como una de sus principales actividades en el tiempo libre (García Ferrando. M, 1990). Esto supone que se puede crear una situación de incompatibilidad entre estar con amigos y practicar “AF” si entre los amigos no existen estas inquietudes. Al tiempo invertido con los amigos habría que añadirle el que se invierte en realizar otras actividades que predominan sobre “Hacer deporte” como ver la televisión, escuchar la radio e incluso ver deporte (García Ferrando. M, 1990). Por su parte, los medios de comunicación también juegan un importante papel en la promoción de “AF”, como por ejemplo mediante campañas que ya se ha realizado en alguna ocasión con este fin (García Ferrando. M, 1990).

La influencia de la escuela es otro aspecto clave que determina los hábitos de vida de la población. El ingreso en esta institución supone el primer contacto entre el individuo y muchos hábitos que este desconocía, como por ejemplo la práctica regular de “AF”. Esto es pues que durante los años de educación obligatoria, el individuo va a cursar la asignatura de Educación Física (EF). Esto supone una oportunidad para hacer que la población tenga, al menos, una toma de contacto en su vida con modalidades deportivas que posiblemente nunca vuelva a practicar. Debido a este motivo surge la necesidad de que las vivencias que se experimente durante cada práctica deban ser positivas, haciendo que el alumno se sienta deseoso de comenzar la siguiente sesión. Por otro lado, el terminar la educación obligatoria supone para muchos el fin de la práctica de actividades físicas dirigidas, por lo que son ellos quienes tienen que decidir si practicar por su cuenta o no, condicionados fuertemente por las vivencias obtenidas.

Asimismo, la escuela también supone una oportunidad para promocionar no solo la práctica de “AF”, sino para que el alumno experimente distintas modalidades. Por un lado, hay una serie de actividades predominantes entre la población escolar. Sin embargo, históricamente han existido las denominadas actividades de niños y las actividades de niñas (CSD, 2011). En las gráficas 2 y 3 pueden observarse las cinco actividades predominantes para cada uno de los sexos y el porcentaje de población que las practica.

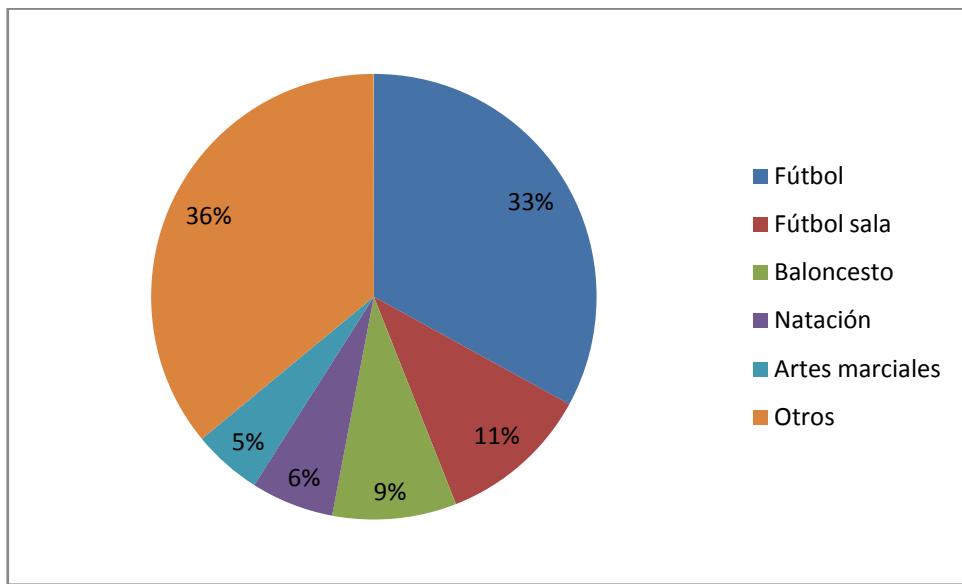


Figura 2 Actividades predominantes entre el sexo masculino

Como puede observarse en la figura 2, entre las actividades de niños predominan las de competición. Así pues, la principal de ellas es el fútbol, seguida del fútbol sala. Por otro lado, cabe destacar que entre las actividades más practicadas no se encuentra ninguna relacionada con la expresión corporal. Estos datos suponen pues una evidencia científica de que hay unas actividades que socialmente no se consideran de niños y por lo tanto estos no las practican, o lo hacen en una proporción muy pequeña.

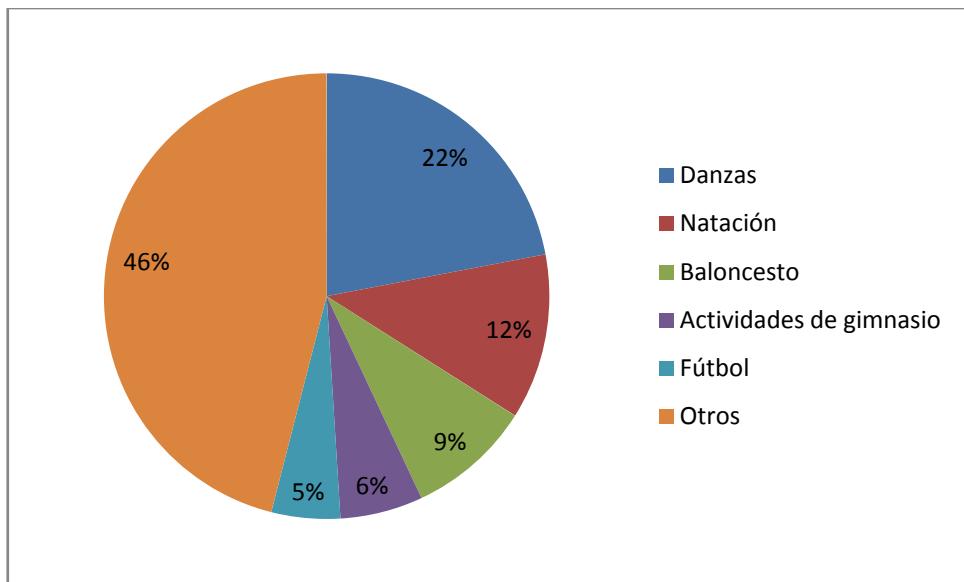


Figura 3 Actividades predominantes entre el sexo femenino

Al analizar los datos obtenidos en la figura 3 se puede contrastar nuevamente la afirmación de la existencia de actividades de chicos y de chicas. Sin embargo, en este caso cabe destacar la existencia de actividades de chicos entre las 5 más practicadas por las chicas, cosa que no se da inversamente. La natación y el baloncesto se podrían considerar pues actividades neutras, puesto que el porcentaje de alumnos que lo practican por cada sexo es muy similar.

Del estudio de estos datos se ha extraído la conclusión de que, en efecto, existen ciertos prejuicios sociales que catalogan las distintas actividades según el sexo. Dichos prejuicios suponen sin lugar a duda una importante barrera a la hora de que un individuo opte o no por realizar “AF” debido a que ciertas convenciones sociales le limitan sus posibilidades de elección. Por esta razón, debería ser importante hacer llegar desde la escuela que no existen actividades ni de chicos ni de chicas sino que todas son accesibles a cualquiera. De esta manera, se debería eliminar este prejuicio de la sociedad, dándole al individuo una mayor libertad a la hora de seleccionar una actividad para practicar.

Retomando nuevamente la lista de factores que influyen al individuo (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000), cabe destacar los factores comportamentales. Este tipo de factores se refieren principalmente a los hábitos de vida del individuo. Así pues, el consumo de drogas, tabaco y alcohol pueden influencias en la forma física del

individuo, haciendo que le resulte más difícil la práctica de “AF”. Por otro lado, se hace nuevamente alusión al ocio electrónico, que como ya se ha mencionado antes, ocupa un lugar privilegiado entre las actividades realizadas durante el tiempo libre (García Ferrando. M, 1990).

Por otro lado, ha quedado ya patente que los factores psicosociales y emocionales tienen una gran influencia. Como ya se ha hecho alusión, la motivación es un elemento que puede llevar a un individuo a practicar regularmente “AF” o no (Thomas. A, 1982). La motivación del individuo puede estar condicionada por cualquiera de los factores de influencia (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000), puesto que estos factores suelen determinar las facilidades que encuentra un individuo para realizar “AF”. Además, alguno de ellos puede resultar controlable, como los hábitos de vida, pero otros de ellos no dependen directamente del individuo, como los socioculturales y los ambientales. Por esta razón resultaría no solo importante incidir tanto en la mentalidad del individuo como en tratar de ofrecerle ciertas facilidades, lo cual es ya labor de la sociedad en su conjunto.

Finalmente, hay un tipo de factores llamados biológicos / demográficos (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000) que también tienen un gran peso. Dentro de esta familia se encontrarían una serie de factores incontrolables como son la edad y el sexo, los cuales hay que aceptar y actuar en consecuencia. La capacidad del individuo no es la misma a lo largo de la vida, sino que esta se ve afectada por el paso del tiempo, de manera que es necesario conocer las capacidades propias. Por otro lado, el estado de salud, así como el peso, son determinantes, puesto que pueden hacer que la práctica de “AF” resulte una tarea mucho más dificultosa. Sin embargo, estos últimos factores, especialmente el peso, son algo controlable por el individuo, pero que normalmente exigen fuerza de voluntad para ello.

Analizando el último de los factores ha quedado ya patente que el peso del individuo influye en la dificultad que este tendrá para realizar “AF”. Sin embargo, esto además de ser una causa de la inactividad física, es también una consecuencia (OMS, 2010). Así pues, el realizar un nivel de “AF” inferior al que se considera mínimo es un factor de riesgo para diferentes patologías. Estas pueden surgir a corto o a largo plazo, siendo incluso unas la causa de otras. Por esta razón, fomentar un estilo de vida activo, en lugar

de uno sedentario resulta tan importante, puesto que puede ayudar a paliar y prevenir multitud de dolencias e incluso salvar vidas.

Entre las dolencias que aparecen a corto plazo se encuentran el sobrepeso y la obesidad, precediéndose la una a la otra. Así pues, la obesidad podría definirse como un exceso cuantitativo de grasa corporal (E. Schemmel. J, 2004). Para llegar a este exceso de grasa corporal se señala a la combinación de un estilo de vida sedentario y a una mala alimentación (OMS, 2010). Por otro lado, hay que tener en cuenta que ambas pueden verse influenciadas por otras dolencias como problemas de la tiroides o la diabetes, pudiendo ser esta última originada por la obesidad. Sin embargo, también se especifica que, independientemente de las afecciones que puedan influir en la cantidad de grasa corporal del individuo, la práctica regular de “AF” y una buena alimentación siempre ayudan a regular dicha cantidad (E. Schemmel. J, 2010).

Al analizar las cifras de sobrepeso y obesidad ofrecidas por la “OMS” (2008), se puede apreciar como estas se han “más que doblado” desde 1980. En el año 2008 se calcula que en el mundo había más de 1400 millones de adultos de más de 20 años que padecían sobrepeso. De todos ellos, se estima que 500 millones ya habían traspasado el umbral de la obesidad con todas las consecuencias que ello conlleva. Las cifras entre la población infantil son igualmente preocupantes, puesto que en 2010 había más de 40 millones de niños menores de 5 años que ya tenían sobrepeso (OMS, 2010). Probablemente, según se señala desde este organismo, el dato más preocupante es la tendencia ascendente que se ha visto ininterrumpida durante los últimos 30 años.

En el caso de España el problema sigue siendo igual de serio que en el resto del mundo. Así pues, INE (Instituto Nacional de Estadística) señala en la “Encuesta nacional de salud 2011-2012”, que En España el 54% de la población adulta tiene un peso excesivo. Afinando un poco más esta cifra, se estimó que el 37% tenía sobrepeso, mientras que el 17% había superado ya el umbral de la obesidad, lo que prácticamente supone una de cada cinco personas. Entre la población menor de 18 años se calcula que el 20% padece sobrepeso y el 10% tiene obesidad, sumando así un total del 30% de población menor de edad que pesa más de lo que debería.

Sin embargo, el mayor problema de padecer cualquiera de estas dos dolencias no es la dolencia en sí, sino las consecuencias que estas pueden conllevar (OMS, 2010). Entre las más importantes se encuentran las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus o de tipo 2 y distintas afecciones respiratorias y del aparato locomotor. Por un lado se trata de enfermedades crónicas, como la diabetes, que una vez que son detectadas no remite nunca, debiendo limitarse el individuo a controlar la enfermedad. Por otro lado, todas ellas terminan dejando secuelas, de mayor o menor grado, independientemente de que la enfermedad desaparezca o no. En algunos casos las secuelas terminan siendo reversibles, pero en otros, como las provocadas por la diabetes, son ya secuelas crónicas. Finalmente, habría que señalar a la muerte del propio individuo como la peor consecuencia que puede derivar de cualquier enfermedad originada por un exceso de peso.

Por otro lado, el tener un peso excesivo es determinante en muchos casos a la hora de llevar a cabo determinados procesos médicos. La reanimación cardiopulmonar (RCP) verá notablemente reducida su eficacia en el caso de personas obesas, puesto que el exceso de grasa dificulta el proceso. Otro ejemplo de ello sería la conocida maniobra de heimlich, utilizada para evitar las muertes por atragantamiento. Esta maniobra pierde su eficacia en el caso de las personas obesas, llegando incluso a ser un esfuerzo inútil en casos extremos de obesidad, puesto que resulta imposible ejercer sobre el esófago la presión necesaria para salvar a la persona. Estos dos ejemplos son procedimientos de urgencia cuya eficacia es determinante a la hora de que una persona sobreviva a determinados accidentes o fallezca. Además de estos, existen muchos más procedimientos médicos que pueden verse complicados debido a la obesidad y el sobrepeso.

Finalmente, el tener un peso demasiado elevado puede acarrear consecuencias sociales. Por un lado se estaría hablando de un problema de aceptación y de intolerancia hacia el propio individuo. Por otro lado, hay ciertas actividades cotidianas que pueden verse claramente entorpecidas, como la práctica de “AF”. Finalmente, las peores consecuencias vienen cuando una persona no se acepta a sí misma y comienza a buscar la delgadez de forma desesperada. Esto puede llevar a la aparición de ciertos trastornos alimenticios que pueden terminar desencadenando en enfermedades como la anorexia o la bulimia.

Como conclusión, La inactividad física es un problema de salud pública cada vez más extendido entre la población, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. El no practicar la suficiente “AF” es a la vez la causa de numerosas dolencias que pueden acarrear graves secuelas e incluso la muerte. Por otro lado, la inactividad física puede conllevar un exceso de peso en el individuo que le conduzca a problemas de aceptación social y de aceptación a sí mismo. Por esta razón, el fomentar la práctica de “AF” debería ser algo prioritario y en lo que se debería involucrar el conjunto de la sociedad en general y el propio individuo en particular. Además, se ha convertido en una necesidad social enseñar a la población a aceptar a las personas afectadas por estas dolencias y a que estas personas acepten su propio cuerpo, cosa que debe hacerse en la escuela.

5. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

A partir de las causas de la inactividad física establecidas por la “OMS”, se establece como objetivo principal del estudio averiguar los hábitos de vida de la población en su tiempo libre. Particularmente se pretende conocer el tipo de actividades a las que dedican los alumnos de 5º de Primaria su tiempo libre. Asimismo se tratará de averiguar si existe un tipo de actividad predominante entre el alumnado o si por el contrario hay algún tipo de actividad que tan apenas encuentre adeptos entre la muestra.

Entre todos los hábitos de vida que pueden analizarse se prestará especial atención a la práctica de “AF” entre la población. Esto hace que como objetivos secundarios del estudio se encuentren el averiguar la cantidad de tiempo que el alumnado dedica a la práctica de “AF”. Por otro lado, se tratará de establecer una distinción utilizando variables como el sexo, el fin de semana o el tipo de centro. Los datos obtenidos mediante las mencionadas variables permitirán establecer si existen diferencias notables entre ellas.

Otro de los objetivos que persigue este estudio es averiguar como realizan sus desplazamientos los alumnos de primaria de Huesca. Este ítem se considera interesante porque, al ser los niños la sociedad del futuro, sería importante que tuvieran adquiridos ciertos hábitos de vida saludables. Entre dichos hábitos de vida se puede incluir el modo en que se realizan los desplazamientos. Así pues, se tratará de averiguar el porcentaje

del alumnado que utiliza vehículos motorizados para cubrir sus trayectos, así como los que optan por hacerlo caminando o en bicicleta.

También resultaría interesante conocer la cantidad de tiempo invertido en actividades de tipo sedentario. Con ello se hace alusión tanto a la realización de los deberes, acudir a clases extraescolares, ver la televisión o jugar con videojuegos, entre otras. Asimismo se tratará de diferenciar entre ambas la tarea escolar y el ocio electrónico, para determinar si una de ellas predomina sobre la otra. Con ello se pretende averiguar si existe una excesiva carga horaria en cuanto a actividades extraescolares sedentarias o si se dedica un tiempo excesivo al ocio electrónico.

Antes de realizar el estudio se espera que el ocio electrónico, así como las actividades de tipo electrónico sean las que ocupan la mayor parte del tiempo libre. Por otro lado, se estima que los chicos harán más “AF” que las chicas, mientras que ellas dedicarán más tiempo a otro tipo de actividades, posiblemente sedentarias. En cuanto al ocio electrónico en particular, como ya se ha mencionado antes, será posiblemente la actividad predominante, siendo el sexo masculino el que más tiempo invierte.

6. METODOLOGÍA (MATERIAL Y MÉTODOS)

6.1. Cuestionario empleado

Para llevar a cabo el estudio se va a hacer uso de la entrevista a los participantes mediante una adaptación del cuestionario “7 days recall”, utilizando a todo el alumnado de 5º de primaria como muestra. En él se presenta una tabla horaria sobre la que el alumnado tendrá que llenar lo que hace en cada momento en base a unos Item determinados. En base a las respuestas se podrán obtener datos sobre las actividades que más les practican tanto niños como niñas de 10 a 12 años, la cantidad de horas dedicadas e inclusive ciertos hábitos de vida como el modo de realizar los desplazamientos. En la figura 4 puede observarse la tabla horaria que se utilizará para el estudio.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Figura 4. Tabla horaria utilizada

Originalmente para llenar el cuestionario el alumnado debía contestar en base a 6 ítem muy genéricos que englobaban un amplio abanico de actividades. Esto hacía que el encuestado tuviese que clasificar todas las actividades que realizaba según dichos ítem, lo cual resulta muy complicado para alguien de esta edad. Por su parte, la redacción de los ítem complicaba aún más el cuestionario, pues utilizaban un vocabulario todavía desconocido para los participantes. Finalmente, se indicaba que se contestara en base a lo realizado la última semana, lo cual exige una mucha capacidad memorística, puesto que el periodo de tiempo es demasiado amplio y la precisión del cuestionario muy concreta.

Por esta razón se decidió realizar una adaptación del cuestionario de manera que un alumno de tercer ciclo pudiera rellenarlo. Para ello se redactaron los mismos ítem que en el cuestionario original pero utilizando sinónimos que el alumnado comprendiera. Además, se escribieron muchos más ejemplos de cada ítem, de manera que el alumnado encontrase en ellos la actividad que quería señalar que practicara, en lugar de tener que clasificarla. Finalmente, se pidió al alumnado que contestaran según lo que hicieran en una semana normal, lo cual hacía que no fuera preciso recordar lo que se hizo la semana anterior. Sin embargo, se experimentó la eficacia de las adaptaciones con el alumnado de 4ºB del C.E.I.P. el parque y se concluyó que la dificultad seguía siendo excesiva, por lo que se desecharon estas adaptaciones.

Tras probar la eficacia de las adaptaciones se concluyó que la dificultad del cuestionario residía en los ítem, la manera de contestar y que el alumnado la hiciera de manera individual. Para solucionarlo, se redactaron 10 ítem relacionados con los originales que fuesen muy concretos en lugar de ser tan genéricos como los originales, pero respetando la naturaleza del cuestionario. En cuanto a este aspecto cabe señalar que durante las encuestas se avisaba al alumnado que si hacían actividades que no se mencionaran, las comunicaran al docente y este diría con qué número se relacionan. Por otro lado, se optó por realizar el cuestionario dirigido, de manera que el docente lea y explique los ítem de uno en uno y el alumnado solamente tuviera que llenar la hoja de respuestas. La forma de contestar también se adaptó, pues originalmente se podía realizar con colores y números, permitiendo finalmente contestar solamente mediante números. Finalmente, se ordenaron los ítem teniendo por criterio comenzar por las actividades que tienen horario fijo (deportes, adademias...) y terminar por los que no tienen un horario concreto (hacer deberes, ocio electrónico...), lo cual reducía fallos derivados de una confusión con los horarios. En la tabla 1 se muestra la relación entre los ítem originales y los ítem que se redactaron para simplificar el cuestionario, acompañado cada uno del número o color con los que se asocian.

Tabla 1. Relación de ítem originales e ítem adaptados

Item original	Items adaptados
Negro o 1. Televisión	10 o X (preferiblemente X). Videojuegos, consolas y televisión.
Naranja o 2. Ordenador y consolas	
Verde o 3. Extraescolares sedentarias	4. Academia de idiomas 5. Conservatorio de música 9. Deberes y trabajos del colegio
Lila o 4. Extraescolares ligeras	2. Expresión corporal, gimnasia rítmica o danza. 3. Teatro 6. Caminar
Amarillo o 5. Extraescolares moderadas	7. Ir en bicicleta 8. Hacer la compra
Azul o 6. Extraescolares activas	1. Hacer deporte (fútbol, baloncesto, jugar a pillar...)

6.2. Método

Tras la realización de las adaptaciones se estableció un método principal para realizar el cuestionario. Este consistía en la realización de la encuesta de manera dirigida, teniendo el alumno únicamente la tabla horario (figura 4), y el maestro la lista de los 10 ítem (Tabla 1 y anexos). El realizarlo de esta manera permitía que todo el grupo fuese al mismo ritmo, pudiendo resolver las dudas surgidas de manera general, lo cual ahorraba mucho tiempo en ello. Por otro lado, también permitía que si el niño realizaba actividades que no estaban nombradas, o que tuviese dudas, el docente le comunicara el número que le correspondía.

En algunos centros no se pudo utilizar el método principal, por lo que se elaboró otro que también se consideraba bastante efectivo. Este consistía en que el alumno se llevase a su domicilio tanto la tabla horaria (figura 4) como el guión que utilizaba el maestro (anexos) y que a los días lo llevase rellenado al centro escolar. El hacerlo mediante este método permitía que fuese un adulto quien respondiera acerca de los hábitos de vida del niño, puesto que para un adulto la inversión de tiempo y la dificultad son mucho menores. En el momento de entregar la encuesta en el colegio se le preguntaba al

encuestado si había actividades que no se nombraran en el guión, para así ayudarle a clasificarlas.

6.3. Variables

Las variables que se contemplaban en este estudio eran las denominadas sexo, fin de semana, y tipo de centro. Por esta razón, en la cabecera de la tabla horaria se incluyeron dos casillas (una por sexo), de las cuales el encuestado debía llenar una, indicando así si era hombre o mujer. En caso de no indicar el sexo, la encuesta debía de ser rechazada, puesto que el contabilizarla habría impedido conocer las diferencias entre niños y niñas. La variable fin de semana era conocida a partir de las indicaciones de la tabla horaria, puesto que en ella se indicaban los días de la semana. Finalmente, el tipo de centro se conocía porque las encuestas eran ordenadas por colegios, indicando junto al nombre si eran concertados o públicos.

6.4. Unidad didáctica

Como se ha explicado en el marco teórico, la escuela debería ser promotora de hábitos de vida saludables. Para contribuir a ello desde el área de “EF”, se ha optado por proponer una serie de unidades didácticas que tengan por objetivo principal fomentar la práctica de “AF” a lo largo de la vida. Para ello se organizarían a lo largo de toda la primaria y secundaria, abarcando la educación obligatoria, haciendo que el niño experimente el mayor número de modalidades que sea posible. A continuación se expone una unidad didáctica de atletismo destinada para 1º de primaria, así como una propuesta de organización de la actividad a lo largo de la educación obligatoria.

6.4.1. Contextualización

La inactividad física es un problema de salud que afecta al 60% de la población mundial, tanto adulta como infantil (OMS, 2010). Según los estudios, aproximadamente el 35% de la población española realiza menos de dos horas semanales de “AF”, lo cual estaría muy por debajo de lo recomendado (CSD, 2011). Este problema es una de las principales causas de que el porcentaje de personas que tienen un peso superior al saludable esté aumentando de forma desmesurada, doblándose entre 1980 y el 2008 (OMS, 2010). Así pues, se calcula que 1400 millones de personas en todo el mundo tenían sobrepeso en el 2008), de las cuales 500 millones habían traspasado la barrera de la obesidad (OMS, 2010). Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad son dolencias señaladas como causas de otras enfermedades como diabetes, problemas cardíacos, entre otros.

Por esta razón, debería ser imprescindible invertir esfuerzos en acciones de promoción de la “AF” para que la población realice de manera voluntaria a lo largo de la vida. Dicho proceso debería estar amparado por las distintas instituciones gubernamentales, empresas privadas, asociaciones y, sobre todo, la escuela. En esta última es donde deberían comenzar los esfuerzos, puesto que el paso por ella supone para la población un primer contacto con gran número de actividades. Entre las distintas actividades se encuentra la práctica de “AF” organizada y sistemática, a través de las clases de “EF”. Esto supone un total de 10 años, que es lo que dura la educación obligatoria, para hacer que un individuo experimente distintas vivencias mediante las cuales se aficie o no a la práctica de “AF” a lo largo de la vida. La “UD” (unidad didáctica) que se presenta es la primera de una secuenciación de actividades de atletismo a lo largo de la educación obligatoria. El objetivo principal de todas ellas sería pues la promoción de la “AF”. En la tabla 2 puede observarse la distribución completa, organizada según la complejidad de la actividad.

Tabla 2. Distribución de unidades didácticas de atletismo a lo largo de la educación obligatoria

Curso	Unidad didáctica
1º de primaria	Carrera de larga duración
2º de primaria	Carrera de velocidad
3º de primaria	Carrera de larga duración
4º de primaria	Carrera de velocidad
5º de primaria	Carrera de larga duración
5º de primaria	Salto de longitud
6º de primaria	Carrera de relevos
6º de primaria	Salto de altura
1º de Secundaria	Marcha olímpica
1º de secundaria	Salto de longitud
2º de secundaria	Carrera de obstáculos
2º de Secundaria	Lanzamiento de peso
3º de Secundaria	Salto de altura
3º de Secundaria	Marcha Olímpica
4º de Secundaria	Lanzamiento de jabalina
4º de secundaria	Carrera de obstáculos

La ordenación de las “UD” correspondientes a las distintas disciplinas que componen el atletismo se ha realizado utilizando la complejidad como criterio. Las carreras suponen la habilidad atlética menos compleja, por lo que se ha optado por empezar a trabajar con ellas en los primeros cursos. Los saltos son una habilidad un poco más compleja que las carreras, más aún si se incorporan elementos técnicos, por lo que se ha decidido esperar hasta el último ciclo para introducirlos. Finalmente, los lanzamientos han sido aplazados hasta la Secundaria, puesto que requieren de fuerza y precisión a la vez que tienen una mayor complejidad técnica.

6.4.2. Título

Rumbo a Rio 2016

6.4.3. Introducción

Esta unidad didáctica está programada para ser impartida en el primer curso de educación primaria. La temporalización de la misma sería en el mes de septiembre, siendo así la primera UD del área de EF de todo el curso y, a su vez, de la educación obligatoria. Por esta razón, resulta importante que las vivencias del alumnado durante el

periodo de implementación sean positivas, puesto que pueden generar una primera impresión acerca de lo que es la AF, puesto que esta será la primera vez que muchos practicaran de manera organizada.

Al hablar de atletismo es frecuente que la primera imagen que a uno le viene a la mente sea la de un deportista realizando una carrera (Gil Sánchez et al, 1997). Sin embargo, el atletismo engloba una gran variedad de disciplinas deportivas para las cuales se necesita dominar, al menos, una habilidad atlética, las cuales son correr, saltar y lanzar. Entre las distintas modalidades se encuentran las carreras de larga duración, velocidad, relevos u obstáculos, lanzamientos de jabalina, de martillo o de peso y salto de altura y longitud, entre muchas otras.

Algunas de las disciplinas se basan directamente en habilidades motrices básicas, como la carrera de larga duración, por lo que su práctica a edades muy tempranas no resulta difícil. Por otro lado, hay otras modalidades que exigen un mayor nivel de técnica, lo cual hace que resulte recomendable esperar a edades más avanzadas para comenzar a practicarlas. Utilizando pues el nivel de habilidad requerido para practicar las distintas modalidades puede establecerse un criterio de ordenación de las mismas a lo largo de toda la etapa obligatoria.

Partiendo de lo ya expuesto, se considera que la primera modalidad con la que el niño debería tener contacto es la carrera de larga duración. El motivo de comenzar por ella es que se basa directamente en la habilidad motriz de correr, pero sin requerir tanto nivel de habilidad como otras. Únicamente habría que trabajar las respiraciones y el ritmo de carrera para que el niño pueda aprender y progresar. Asimismo, las habilidades adquiridas mediante la presente “UD” son extrapolables a cualquier otra modalidad, tanto atlética como no.

6.4.4. Contribución al desarrollo de las CCBB del currículum

3. Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico

La competencia relativa al conocimiento e interacción con el mundo físico es posiblemente a la que se contribuye en mayor medida desde el área de “EF”. La adaptación al entorno y la interacción con los demás participantes son unas destrezas

básicas sin las cuales resulta muy difícil realizar las diferentes tareas con éxito. También resulta muy importante la adquisición de hábitos de higiene y cuidado del propio cuerpo como la realización de un buen calentamiento previo a la acción y finalizar la práctica con la vuelta a la calma.

5. Competencia social y ciudadana

Otra de las competencias fuertemente trabajadas, o que debería serlo, es la competencia social y ciudadana. Dadas las características singulares del área de “EF”, resulta fundamental inculcar en el alumnado un comportamiento cívico y de respeto hacia los demás, respetando las posibilidades ajenas. Asimismo, resulta de mucha importancia el aprender a aceptarse a uno mismo. El respeto hacia las reglas impuestas en cada situación, así como el cuidado del material y las instalaciones serán una parte fundamental de la práctica, contribuyendo así a la educación en valores.

6. Competencia cultural y artística

El deporte en general ocupa un lugar importante en nuestra sociedad, siendo el atletismo uno de los más conocidos y practicados entre todas sus modalidades. Por esta razón, al impartir una unidad didáctica de atletismo, se está trabajando un pilar fundamental de la cultura occidental.

7. Competencia para aprender a aprender

El objetivo fundamental de la presente “UD”, es fomentar la práctica de “AF” a lo largo de la vida. Por esta razón, se considera que la competencia para aprender a aprender se trabaja en cierta medida, pues se trata en este caso de aprender una serie de destrezas para seguir realizando a lo largo de la vida. A más corto plazo, las destrezas aprendidas en esta “UD” pueden ser aplicadas en las siguientes que se trabajarán durante el resto de la etapa obligatoria, pues son, en su mayoría, extrapolables.

8. Autonomía e iniciativa personal

Dado el carácter eminentemente práctico de la educación física, resulta imprescindible tener cierto grado de autonomía para un mejor aprovechamiento de las sesiones. El niño debe adquirir y asentar la capacidad de tomar decisiones lo más rápidamente posible para poder resolver con éxito las distintas situaciones que se le van

a presentar a lo largo de la vida. En el caso concreto de las carreras cabrían las decisiones podrían ir relacionadas a la velocidad, la longitud de la zancada, el tiempo durante el cual el sujeto puede participar, etc.

6.4.5. Objetivos generales

1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Regular y dosificar el esfuerzo utilizando sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento en función de las propias posibilidades y de las circunstancias y naturaleza de cada actividad.
6. Participar en juegos y actividades físicas compartiendo proyectos comunes, estableciendo relaciones de cooperación, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando, en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.
9. Emplear y reconocer los distintos lenguajes expresivos –corporal, plástico, musical y verbal- fomentando, en relación a este último, la comprensión lectora y la expresión verbal como medios de búsqueda e intercambio de información relativa a la Educación física y como instrumentos para comprender y saber comunicar los contenidos del área y las emociones y sentimientos que la práctica motriz suscita.

6.4.6. Contenidos

6.4.6.1. Vinculación con el currículum

Bloque 1: Imagen corporal y habilidades perceptivomotoras

- Estructura corporal. Percepción, identificación y representación del propio cuerpo y de las principales partes que intervienen en el movimiento (articulaciones y segmentos corporales).
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con el tono muscular: tensión y relajación.
- Vivencia de la relajación global como un estado de quietud. Toma de conciencia de la respiración y sus fases.
- Aceptación de la propia realidad corporal
- Confianza en uno mismo, aumento de la autoestima y la autonomía personal.

Bloque 2: Habilidades motrices básicas

- Resolución de problemas motores básicos.
- Acondicionamiento físico general en situaciones de juego, especialmente mantenimiento y mejora de la flexibilidad.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones y entornos habituales.
- Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 4: Actividad física, salud y educación en valores

- Identificación y práctica de hábitos básicos de higiene corporal (aseo, ropa, calzado), alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar de la persona. Conocimiento de su importancia para el desarrollo físico y la salud.
- Movilidad corporal orientada a la salud.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física para evitar accidentes.
- Respeto y valoración de las personas que participan en el juego sin mostrar discriminaciones de ningún tipo.

- Autoestima y autonomía personal.

Bloque 5: Juegos y deportes

- Práctica de juegos libres y organizados.
- Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego.
- Comprensión de las normas del juego y cumplimiento voluntario de las mismas.
- Motivación hacia la lectura y la actividad física a través de los cuentos motrices. Valoración del cuento como recurso de disfrute y juego.
- Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo en los juegos, con aceptación de las limitaciones personales.
- Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

6.4.6.2. Aprendizajes específicos

Ap1. Zancada

La zancada es la base para poder participar en todas las situaciones que requieran la habilidad de correr, especialmente en las carreras. Por esta razón, el dominio de las zancadas se considerará como un aprendizaje fundamental de esta UD. Así pues, dada la edad del alumnado, no será necesario alcanzar la perfección técnica, pero se deberían adquirir ciertas destrezas mínimas de ejecución.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Situar el pié de apoyo ligeramente adelantado al centro de gravedad.
2. llevar el pié de apoyo lo más cerca posible del glúteo durante la fase de impulso.
3. Realizar la fase de suspensión lo más paralela al suelo que sea posible.

Ap2. Movimiento de brazos

Realizar un movimiento de brazos coordinado con el movimiento de las piernas es algo que favorece la eficacia de la acción de correr. Por un lado, aporta un mayor equilibrio al corredor, mientras que por otro, evita acciones rotatorias del tronco. Por esto mismo, aprender a controlar los brazos durante la acción de correr debe ser un

aprendizaje fundamental en la “UD”, especialmente teniendo en cuenta que esta acción puede extrapolarse a muchas disciplinas deportivas.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

4. Realizar el movimiento de los brazos en sentido anteroposterior.

5. formar en el codo un ángulo de 90°.

Ap3. Dosificación del esfuerzo

Cuando a un niño se le habla de que tiene que correr para cumplir con la tarea, la tendencia de este es de hacerlo de manera desmedida. Es decir, lo más natural es que el niño corra sin pensar en que tiene que dosificar el esfuerzo, por lo que este se cansará en muy poco tiempo. El dosificarse y no cansarse son dos aprendizajes muy necesarios a la hora de practicar cualquier disciplina deportiva, por lo que en esta UD se van a considerar como un aprendizaje fundamental que el niño debe adquirir.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

6. Adecuar el ritmo de la carrera a las exigencias de la tarea, pudiendo llegar a completar la carrera con éxito y sin necesidad de recuperar durante la misma.

Ap4. Las cualidades físicas

Al hablar de las cualidades físicas se está haciendo alusión a la flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. En el caso concreto de esta “UD”, aunque se pretende mejorar todas ellas, se considera como más importante la resistencia, puesto que ayuda a tener éxito en las distintas modalidades deportivas que se pueden presentar al niño.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

7. Mejorar la resistencia en carrera superando las marcas iniciales.

6.4.7. *Objetivos didácticos (indicadores de evaluación)*

1. Situar el pie de apoyo ligeramente adelantado al centro de gravedad.

2. llevar el pié de apoyo lo más cerca posible del glúteo durante la fase de impulso.

3. Realizar la fase de suspensión lo más paralela al suelo que sea posible.
4. Realizar el movimiento de los brazos en sentido anteroposterior
5. formar en el codo un ángulo de 90°.
6. Adecuar el ritmo de la carrera a las exigencias de la tarea, pudiendo llegar a completar la carrera con éxito y sin necesidad de recuperar durante la misma.
7. Mejorar la resistencia en carrera superando las marcas iniciales.
8. Mostrar una actitud respetuosa hacia los compañeros, docentes, reglas de la situación, materiales, instalaciones utilizadas y demás personal.
9. Participar activamente en las distintas situaciones que se planteen.

6.4.8. Situaciones de aprendizaje

A continuación se presenta una lista de las situaciones de aprendizaje a implementar durante la UD. En la lista pueden observarse situaciones tanto relacionadas con las carreras, como de activación y de vuelta a la calma. Cabe señalar que en las situaciones de vuelta a la calma se han incluido algunas relativas a la expresión corporal, puesto que dichas situaciones pueden resultar relajantes.

Tabla 3. Situaciones de aprendizaje

Situación	Parte de la sesión
Comecocos	Activación
Robacolas	Activación
Tierra, mar y aire	Activación
Uno y dos	Activación
Chocolate inglés	Activación
El espejo (activación)	Activación
Carrera de 5 minutos	Carreras (evaluación inicial)
Carrera de 10 minutos	Carreras (evaluación final)
Carrera a una velocidad adecuada	Carreras
Carrera de 10 minutos con descansos	Carreras
Carrera en grupo a ritmo uniforme	Carreras
Carrera utilizando los brazos	Carreras
Carrera con buenas zancadas	Carreras
Fichas de repaso	Tarea para casa

Ficha de evaluación	Evaluación final
Somos un árbol	Vuelta a la calma
El espejo (vuelta a la calma)	Vuelta a la calma
Pintando paisajes	Vuelta a la calma
Saludo al sol	Vuelta a la calma

6.4.9. Evaluación

6.4.9.1 Criterios de evaluación vinculados a la unidad

2. Reconocer e identificar, en uno mismo y los demás, las principales partes del cuerpo que intervienen en el movimiento.

Mediante este criterio se pretende evaluar si el alumno es consciente de las distintas partes que intervienen en la acción motriz, señalándolas en sí mismos y los demás. Para ello se evaluará tanto en el calentamiento como durante las situaciones propias de la actividad y las de vuelta a la calma, trabajando así en el niño la lateralidad y el esquema corporal.

4. Desplazarse, saltar y girar sobre el eje longitudinal de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.

Con este criterio se pretende evaluar básicamente si el alumno es capaz de mejorar sus desplazamientos aplicando a la carrera continua los conocimientos adquiridos a lo largo de la UD. Se trata pues de que el niño adquiera control sobre las distintas partes de su cuerpo.

7. Participar en los juegos ajustando su acción motriz a las características de los mismos y del entorno de juego.

Este criterio pretende evaluar la actitud que muestra el alumno para participar en las distintas situaciones que se le puedan plantear. Es decir, se trata de un criterio transversal relacionado a la actitud mostrada en todas y cada una de las sesiones.

8. Participar y disfrutar en los juegos respetando las normas y a los compañeros, aceptando los distintos papeles de juego y el resultado.

Al igual que el anterior, este criterio resulta transversal y está ligado a la actitud mostrada por el alumnado durante las sesiones. En este caso concreto está enfocado al respeto, tanto de los compañeros, como del docente, las situaciones de aprendizaje, el espacio de juego y demás personal que pudiera intervenir.

11. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la prevención de riesgos en la actividad física.

El cuidado del propio cuerpo es uno de los conocimientos más importantes que debe asentar un alumno en las sesiones de Educación física. Por eso mismo, mediante este criterio se pretende evaluar que el alumno muestre una buena disposición hacia el cuidado del propio cuerpo y el de los demás, evitando las conductas arriesgadas y utilizando el material e indumentaria apropiados para la situación.

6.4.9.2. Aspectos a tener en cuenta en la evaluación

Dado el carácter eminentemente práctico del área, se ha considerado oportuno establecer una prueba de ejecución final en la que el alumnado ha adquirido ciertas destrezas que le han hecho mejorar. Por otro lado, también resulta importante adquirir ciertos conocimientos teóricos, por lo que también se ha decidido establecer una prueba escrita en la cual el alumno deba demostrar que tiene cierto conocimiento sobre los aspectos vistos en clase. Finalmente, la actitud es algo muy importante para el buen desarrollo de las sesiones, más aún si se tiene en cuenta que es en este momento de la vida cuando en el niño se está formando la personalidad. Por esta razón, se debe evaluar la actitud mostrada por parte del alumnado, de manera que se refuerzen las buenas conductas y se eliminen las conductas inadecuadas.

6.4.9.3. Instrumentos de evaluación utilizados

Para evaluar la adquisición de conocimientos y actitudes por parte del alumnado se van a utilizar tres instrumentos de evaluación descritos a continuación:

Tabla 4. Instrumentos de evaluación

Instrumento	Descripción y finalidad
1. Carrera de 10 minutos	Mediante esta prueba se pretende evaluar si el alumno es capaz de aplicar los conocimientos que se han explicado a lo largo de la UD. Se trata pues de una prueba de destreza.
2. Prueba teórica	Esta prueba consiste en llenar una ficha en la que el alumno tendrá que demostrar que tiene asimilados los conocimientos esenciales de esta UD, independientemente de que sepa aplicarlos o no.
3. Actitud	La actitud en las clases de Educación física resulta fundamental. Por esta razón, el alumno no solo tiene que demostrar tener una serie de conocimientos y destrezas, sino que también ha de mostrar una buena actitud hacia todos los elementos que componen la asignatura.

A continuación se muestra una relación entre las distintas pruebas de evaluación y los criterios de evaluación e indicadores de evaluación que evalúa cada una de ellas:

Tabla 5. Relación de CE, indicadores e instrumentos de evaluación

C E	Indicadores	Instrumento
2	1. Situar el pie de apoyo ligeramente adelantado al centro de gravedad. 2. llevar el pié de apoyo lo más cerca posible del glúteo durante la fase de impulso. 3. Realizar la fase de suspensión lo más paralela al suelo que sea posible.	1. Carrera de 10 minutos.
4	4. Realizar el movimiento de los brazos en sentido anteroposterior 5. formar en el codo un ángulo de 90°. 6. Adecuar el ritmo de la carrera a las exigencias de la tarea, pudiendo llegar a completar la carrera con éxito y sin necesidad de recuperar durante la misma. 7. Mejorar la resistencia en carrera superando las marcas iniciales.	
2	1. Situar el pie de apoyo ligeramente adelantado al centro de	

4	gravedad. 2. llevar el pié de apoyo lo más cerca posible del glúteo durante la fase de impulso. 3. Realizar la fase de suspensión lo más paralela al suelo que sea posible. 4. Realizar el movimiento de los brazos en sentido anteroposterior 5. formar en el codo un ángulo de 90°. 6. Adecuar el ritmo de la carrera a las exigencias de la tarea, pudiendo llegar a completar la carrera con éxito y sin necesidad de recuperar durante la misma.	1. Prueba escrita.
7		
8	8. Mostrar una actitud respetuosa hacia los compañeros, docentes, reglas de la situación, materiales, instalaciones utilizadas y demás personal. 9. Participar activamente en las distintas situaciones que se planteen.	1. observación directa de la actitud.
11		

6.6.9.4. Evaluación a lo largo de las diferentes sesiones

La evaluación de la presente unidad didáctica consta de tres partes que no se evaluarán todas de manera simultánea en la misma sesión. Alguna de ellas se evaluará en una sesión concreta, mientras que otras se evaluarán a lo largo de toda la UD. En la tabla 6 se muestra una relación entre las sesiones de evaluación, la prueba realizada en cada una de ellas y los aprendizajes específicos evaluados:

Tabla 6. Relación de pruebas de evaluación, sesión y aprendizajes específicos evaluados

Prueba	Sesión	Aprendizajes específicos
Prueba teórica	Penúltima	Ap1. Zancada Ap2. Movimiento de brazos Ap3. Dosificación del esfuerzo Ap4. Las cualidades físicas
Carrera de 10 minutos	Última	Ap1. Zancada Ap2. Movimiento de brazos Ap3. Dosificación del esfuerzo Ap4. Las cualidades físicas
Actitud	Todas	Transversal a actitud

9.5. Criterios de calificación de la UD

En la tabla 7 se muestra una relación entre las distintas pruebas y el peso que cada una de ellas tendrá en la calificación final:

Tabla 7. Peso de cada prueba en la calificación final

Prueba	Porcentaje
1. Prueba teórica	20%
2. Carrera de 10 minutos	40%
3. actitud	40%

Para superar la unidad didáctica es necesario que la media ponderada de las distintas partes sea igual o superior a 5. No es necesario superar las distintas partes por separado. En caso de que un alumno suspenda la prueba teórica o la carrera de 10 minutos, este tendrá una oportunidad de subir la nota repitiendo la prueba en cuestión en la fecha establecida por el docente. En este caso se contabilizaría la nota más alta obtenida en la prueba.

La prueba teórica consistirá en la realización de cinco preguntas muy sencillas en las que el alumnado tendrá que poner de manifiesto los conocimientos teóricos durante la unidad didáctica. Dado que es muy posible que no todo el alumnado sepa leer y escribir, se realizará en grupo y guiada por el docente, de manera que se facilite así el éxito del alumnado. Responder a cada pregunta correctamente sumará 2 puntos en la prueba (0,4 en la nota final)

La prueba práctica consistirá en realizar una carrera de 10 minutos. En dicha prueba se contabilizará por un lado el tiempo que cada alumno resiste corriendo. Por otro lado, se puntuará la aplicación de los aprendizajes realizados durante la UD, sin que resulte necesario llegar a realizarlos perfectos técnicamente hablando. En la tabla 8 se muestran los criterios de calificación de dicha prueba.

Tabla 8. Prueba de 10 minutos

Item	Porcentaje	Peso de la prueba
correr	20%	40%
Mantener el ritmo	10%	
Cordinar brazos y piernas	5%	
Dar buenas zancadas	5%	

Como puede observarse, el tiempo que se aguanta corriendo tiene un peso del 20% de la calificación final de la “UD”. Para puntuar este ítem se anotará el tiempo que el educando ha resistido corriendo y se le sumaran dos puntos (0,4 de la nota final) por cada minuto que haya resistido. Para evaluar los otros 3 ítem habrá que recurrir a tomar notas mediante la observación directa y valorar si el alumno ha aplicado o no los conocimientos adquiridos.

Para evaluar la actitud del alumnado se distinguirá entre la predisposición a participar en las situaciones y el comportamiento hacia los demás, incluyendo materiales e instalaciones. Para ello, cada ítem tendrá un peso del 20% de la calificación final y serán valorados en función de las observaciones realizadas por el docente a lo largo de las diferentes sesiones.

6.4.10. Relación de elementos curriculares

Tabla 9. Relación de elementos curriculares

Ciclo	CE	CCBB	Objetivos generales
Primero	2. Reconocer e identificar, en uno mismo y los demás, las principales partes del cuerpo que intervienen en el movimiento.	3. CIMF 6. CCYA 7. CPAA 8. CAIP	1 3 9
	4. Desplazarse, saltar y girar sobre el eje longitudinal de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.	3. CIMF 6. CCYA 7. CPAA 8. CAIP	1 3
	7. Participar en los juegos ajustando su acción motriz a las características de los mismos y del entorno de juego.	3. CIMF 5. CSYC 7. CPAA 8. CAIP	1 6
	8. Participar y disfrutar en los juegos respetando las normas y a los compañeros, aceptando los distintos papeles de juego y el resultado.	3. CIMF 5. CSYC 7. CPAA 8. CAIP	2 6
	11. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la prevención de riesgos en la actividad física.	3. CIMF 5. CSYC 7. CPAA 8. CAIP	2 6

6.4.11. Temporalización

La unidad didáctica consta de un total de 8 sesiones en las cuales se trabajarán distintos aspectos relacionados con la carrera de larga duración. La primera de ellas consistirá en una prueba de evaluación inicial donde no se darán indicaciones al niño sobre como es más adecuado realizar la tarea. A partir de la segunda sesión se explicarán los fallos cometidos en la primera y se comenzarán a trabajar distintos aspectos. En las dos últimas sesiones se realizarán las dos pruebas de evaluación.

Tabla 10. Temporalización

Sesión	Fase de la UD	Situación
1	Evaluación inicial	Carrera de 5 minutos
2	Aprender y progresar	Carrera a una velocidad adecuada
3		Carrera con buenas zancadas
4		Carrera utilizando los brazos
5		Carrera en grupo a ritmo uniforme
6		Carrera de 10 minutos con descansos
7	Evaluación	1. Ficha de evaluación
8		1. Carrera de 10 minutos

6.4.12. Orientaciones didácticas

Las sesiones están estructuradas en tres partes, de manera que consten, por norma general, de tres partes. En primer lugar se realizarán dinámicas que servirán de calentamiento, tras ello se realizarán situaciones propias de la “UD” y finalmente se realizarán dinámicas de vuelta a la calma. Al estructurar así la sesión se está enseñando al alumnado desde el primer momento que las sesiones de práctica de “AF” deberían constar de estas partes para hacerlas correctamente, cuidando así del propio cuerpo. Por otro lado, al realizar cada una de las partes mediante retos y juegos, se consigue mejorar la motivación del niño, fomentando así el gusto por la práctica de “AF”.

Los calentamientos se basan en la realización de juegos de baja intensidad, cambiando el juego en cada sesión. Al hacerlo de esta manera se está creando y asentando en el alumno el hábito de calentar antes de realizar la actividad. Sin embargo, el calentamiento se hace de forma dinámica y variada, consiguiendo que sea una parte divertida de la sesión y por lo tanto que el alumnado no lo vea como algo rutinario. Además, la dinámica denominada “el espejo”, sirve para que en alguna sesión el

docente dirija el calentamiento, de manera que en este caso se realicen ejercicios más convencionales (rotación de articulaciones y estiramientos), de manera que el alumnado los conozca. Esta última situación no se realizará en todas las sesiones, y cuando se realice, esto será todo el calentamiento.

Tras la realización del calentamiento, se realizarán las situaciones de aprendizaje propias de la actividad trabajada, en este caso atletismo. Cada una de ellas se ha programado de manera que se trabaje un aspecto concreto del atletismo. En la primera de las sesiones se dejará al niño que realice la situación sin darle indicaciones de cómo hacerlo. Tras ello se realizará una reflexión inicial a partir de la cual se trabajarán distintos aspectos, comprendiendo el niño el motivo de realizar los distintos ejercicios. Al finalizar la unidad se realizará nuevamente una reflexión sobre los aprendizajes realizados a lo largo de las distintas sesiones.

La parte de vuelta a la calma se ha organizado con un criterio similar al del calentamiento. Es decir, se han planteado dinámicas de baja intensidad que sirvan para que el alumno se relaje después de la práctica. En su mayoría suponen la realización de estiramientos mediante juegos y ejercicios que requieren realizar movimientos lentos y controlados. En esta parte de la sesión también se ha incluido la realización de la práctica “el espejo”, de manera que el docente dirija la vuelta a la calma, realizando estiramientos convencionales. Al igual que con el calentamiento, la situación “el espejo” no se realizará en todas las sesiones y si se hace, esta ocupará toda la parte de vuelta a la calma.

Para amenizar las situaciones, y reforzar la eficacia de la vuelta a la calma, se utilizará música con un ritmo acorde a las exigencias de la situación. Durante las carreras se utilizará música que tenga un ritmo alegre, de manera que motive al alumnado y amenice la situación. Por otro lado, durante la vuelta a la calma se utilizará música relajante para que refuerce la eficacia de las situaciones realizadas.

6.4.13. Adaptaciones curriculares

Diseñar adaptaciones curriculares es una de las labores más importantes y, en ocasiones, más difíciles de desempeñar por un docente. La destreza de saber adaptar las distintas situaciones o unidades completas es algo que va a favorecer las oportunidades de éxito de todo el alumnado. A continuación se exponen una serie de propuestas de adaptaciones que podrían realizarse en caso de encontrar alumnado con dificultades de aprendizaje o problemas que le impidan participar con total normalidad.

6.4.13.1. Adaptaciones curriculares significativas

Como posibles casos en los que sea necesario realizar adaptaciones curriculares significativas se ha valorado la posibilidad de encontrar alumnado con problemas de movilidad y con dificultades cognitivas:

- Alumnado con problemas de movilidad: En el caso de encontrar alumnos con problemas de movilidad que impidan realizar las prácticas con normalidad, sería necesaria valorarlos de antemano. En caso de que el alumno pueda moverse, la adaptación realizada sería o bien pedirle que corra menos tiempo (a determinar por el docente según la situación), o que realice las pruebas caminando durante el mismo tiempo que los demás.
- Alumnado con problemas respiratorios: Si un alumno presenta problemas respiratorios va a encontrar serias dificultades para resolver las situaciones. En esta situación sería necesario valorar las capacidades del sujeto y establecer como posibles adaptaciones que corra durante menos tiempo o que lo haga caminando, según su situación lo requiera.
- Alumnado con dificultades de aprendizaje: Es posible que entre el alumnado destinatario de la “UD” aparezcan alumnos con dificultades para asimilar los nuevos conocimientos. Entre dichos conocimientos pueden incluirse las destrezas técnicas trabajadas a lo largo de las situaciones y que son objeto de evaluación. En este caso la adaptación propuesta es que solamente se le evalúe la capacidad de completar el recorrido (carrera de 10 minutos), la prueba teórica y la actitud.

6.6.13.2. Adaptaciones curriculares no significativas

Entre los casos que pueden derivar en adaptaciones curriculares no significativas se ha valorado la posibilidad de encontrar alumnado con lesiones temporales.

- Alumnado con lesiones: Las lesiones son un elemento que acompaña al deporte a cualquier nivel. Por esta razón, es posible encontrar alumnos que se lesionen durante la “UD” o bien alumnos que estuvieran ya lesionados antes de comenzarla. En estos casos existe la opción de evaluar al alumnado la actitud y la prueba teórica al igual que a sus compañeros y realizarle la prueba práctica cuando se recupere de la lesión. La evaluación de la actitud se realizaría con los mismos criterios de sus compañeros, pues se designarían papeles al alumno como juez o cronometrador, de manera que podría participar activamente en las distintas situaciones.
-

6.6.14. Recursos didácticos

- Recursos espaciales: Dadas las características de la “UD” el mejor lugar para desarrollar las situaciones sería el patio de recreo, pudiendo ser usado el pabellón en caso de necesidad. El motivo de optar por el patio de recreo es que posibilita la práctica de AF al aire libre, en lugar de hacerlo en un espacio cerrado. Sin embargo, en caso de que la meteorología o cualquier otro factor lo impida, se podría utilizar el pabellón.
- Recursos personales. Como recursos personales sería necesaria la intervención del docente de Educación física, aunque lo ideal sería contar con la colaboración de otra persona que ayudase a preparar el material.
- Recursos materiales: Los recursos materiales que se van a emplear en las distintas situaciones son pocos y fáciles de preparar. Se necesitarían pues conos, para delimitar el terreno, cinta métrica o cualquier aparato para medir longitudes, un cronómetro, hojas de registro y un reproductor de sonido.
- Música: Como se ha expuesto en las orientaciones didácticas, la música juega un papel relevante dentro de esta propuesta. La música que escucha un sujeto puede conseguir que este se relaje o que experimente un mayor disfrute mientras realiza las situaciones. Para cubrir este recurso existen dos posibilidades perfectamente compatibles. Principalmente, el docente sería quien propone la música que se va a

escuchar, pero también se daría la posibilidad al alumnado de proponer y proveer al docente nuevas canciones, siendo este quien decida si las utiliza o no. Mediante esta última medida se estaría posibilitando que el alumnado tomase ciertas decisiones a la hora de preparar clases, fomentando así la autonomía e iniciativa personal.

6.4.15. Anexos

Como documentos anexos se muestran en primer lugar las fichas de las situaciones de aprendizaje nombradas y que componen la unidad didáctica, ya sean situaciones de activación, de carreras o de vuelta a la calma. Seguidamente se muestra la prueba de evaluación teórica, con una breve explicación de la misma, y la hoja de registro de la actitud.

6.4.15.1. Fichas de las situaciones

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Comecocos	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / Pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Activación
Aprendizajes específicos	-----		
Finalidad	Pillar y evitar ser pillado.		
Criterio de éxito	No pararla cuando termina la partida.		
Desarrollo de la situación	El docente designa un alumno que comienza parándola, el cual recibe el nombre de “comecocos”, mientras que el resto de alumnos son los “cocos”. El “comecocos” tiene que perseguir a sus compañeros, tratando de atraparlos. Cuando el “comecocos” atrapa a un compañero, este pasa a ser un “coco” y el pillado pasa a ser “comecocos”. El juego termina cuando lo determina el docente.		
Reglas de la situación	1. Tanto el “comecocos” como los “cocos” tienen que moverse por las líneas pintadas en el suelo. 2. El “comecocos” tiene que identificarse llevando una mano levantada.		
Material	-----		
Observaciones para el docente.	1. Se puede establecer la variante de que el juego termina cuando están todos pillados. 2. Si el “comecocos” no atrapa a nadie, se recomienda introducir un segundo “comecocos”.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Robacolas	Curso	1º de primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Activación
Aprendizajes específicos	-----		
Finalidad	Robar las colas de los compañeros sin que roben la propia.		
Criterio de éxito	Robar el máximo número de colas posibles evitando perder las colas que se posean.		
Desarrollo de la situación	Cada alumno recibe del docente un pañuelo de tela que tiene que situar a la altura de la cintura, a modo de cola. Cuando el maestro da la señal comienza el juego y cada alumno tiene que robar los pañuelos de los demás compañeros evitando perder los suyos. La partida termina cuando un alumno se hace con todas las colas o cuando termina el tiempo.		
Reglas de la situación	1. No se puede salir del terreno de juego delimitado 2. Cuando un compañero se está colocando una cola robada, no se le puede atacar.		
Material	1. Pañuelos de tela o pinzas		
Observaciones para el docente.	Evitar el uso de pañuelos excesivamente cortos, pues esto dificulta el robo de los mismos. Igualmente, evitar el uso de pañuelos excesivamente largos.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Tierra, mar y aire	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Activación
Aprendizajes específicos	----- -		
Finalidad	Desplazarse a la zona indicada por el docente.		
Criterio de éxito	Desplazarse a la zona indicada por el docente sin cometer errores		
Desarrollo de la situación	El docente señalará tres zonas concretas repartidas por el terreno de juego, llamadas tierra, mar o aire. El docente cuenta una historia y cada vez que dice una de esas tres palabras, el alumno tiene que ir a la zona que se corresponde con el término nombrado lo más rápidamente posible (Si dice mar, el alumno tendrá que ir a la zona de mar).		
Reglas de la	-----		

situación	
Material	-----
Observaciones para el docente.	----- --

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Uno y dos	Curso	1º de primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Activación
Aprendizajes específicos	----		
Finalidad	Dar una vuelta completa al recorrido.		
Criterio de éxito	Dar una vuelta completa al recorrido sin ser el último en llegar.		
Desarrollo de la situación	El alumnado se agrupa en parejas y se sitúan de tal manera que se forme un círculo de aproximadamente 10 metros de diámetro. Cada miembro de la pareja tendrá un número, que será uno o dos. Cuando el maestro dice un número, el miembro de la pareja que llevaba ese número tiene que salir corriendo y dar una vuelta completa al círculo formado por los compañeros (en este caso el número no nombrado de cada pareja), evitando llegar en última posición. El juego termina cuando lo determina el docente.		
Reglas de la situación	<ol style="list-style-type: none"> Quien pase por dentro del círculo se le contabilizará como último en llegar (pudiendo haber varios últimos si más de uno pasa por dentro). cada vez que se llega último se recibe un toque. El primer toque se llama “leve”, el segundo se llama “grave” y el tercero se llama “muerto”. Cuando un alumno está “muerto”, su pareja descansa una ronda y se reincorpora a partir de la siguiente. 		
Material	-----		
Observaciones para el docente.	No conviene permitir que los muertos abandonen la partida puesto que esto puede suponer una discriminación hacia el alumnado con peor forma física. Para evitarlo es preferible que la pareja muerta descansen durante una o dos rondas y después se reincorpore. Si una pareja siempre llega en última posición, se recomienda reorganizar las parejas.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Chocolate inglés (variable)	Curso	1º de primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / Pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Activación
Aprendizajes específicos	----- -		
Finalidad	Acercarse a un lugar concreto todo lo que sea posible.		
Criterio de éxito	Llegar al lugar concreto sin ser vistos por el que pilla.		
Desarrollo de la situación	El docente designa un alumno que pilla y este se va a una pared concreta desde donde contará. El resto de la clase tiene que acercarse a ella cuando el alumno que pilla está recitando “un, dos, tres, chocolate inglés, a la pared”. Cuando el alumno termina la frase, se da la vuelta para observar a sus compañeros y tiene que indicar si ha visto a alguien moviéndose. Cuando un compañero llega a tocar la pared, este se queda salvado y el que pilla tiene que perseguir al resto tratando de pillar a uno, el cual será el siguiente en contar.		
Reglas de la situación	1. El alumno que pilla tiene que recitar la frase en alto. 2. Cuando un jugador es sorprendido moviéndose a destiempo, este vuelve a la salida. 3. No puede pararla dos veces el mismo.		
Material	-----		
Observaciones para el docente.	No conviene eliminar a los que sean sorprendidos moviéndose, puesto que estos alumnos tan apenas se habrán divertido. Por esa razón es preferible que vuelvan al lugar de salida y comience de nuevo la situación.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	El espejo	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / Pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Activación y vuelta a la calma.
Aprendizajes específicos	Estiramientos y movilidad articular.		
Finalidad	Imitar los movimientos del “director”.		
Criterio de éxito	Imitar todos los movimientos que realice la persona que hará de director.		
Desarrollo de la situación	El docente realizará una serie de ejercicios de calentamiento o de estiramientos (dependiendo de la fase de la sesión y su objetivo) que el alumnado tendrá que imitar.		
Reglas de la situación	1. Hay que hacer exactamente lo que pide el director.		
Material	-----		

Observaciones para el docente.	- Esta situación es una oportunidad para que el docente introduzca ejercicios de movilidad articular y estiramientos de una forma que al niño de le resulte atractiva y dinámica. Cuando se llevan muchas sesiones realizando esta situación se puede hacer que los directores sean los alumnos, seleccionando ellos los ejercicios.
---------------------------------------	--

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Carrera de 5 minutos.	Curso	1º de Primaria.
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón.		
Fase de la unidad	Evaluación inicial.	Fase de la sesión	Carreras.
Aprendizajes específicos	-----		
Finalidad	Correr durante 5 minutos.		
Criterio de éxito	Resistir 5 minutos corriendo.		
Desarrollo de la situación	El docente delimitará un recorrido que el alumnado tendrá que utilizar para mantener una carrera durante 5 minutos consecutivos. El número de vueltas es indiferente, pues lo que cuenta es completar el tiempo.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar a descansar durante la carrera. 2. Hay que seguir el recorrido establecido en el sentido indicado.		
Material	Conos		
Observaciones para el docente.	Esta situación será la evaluación inicial de la UD. Por esta razón no se darán consignas al alumnado acerca de cómo resulta más eficaz correr, de manera que los fallos cometidos sean la base de los aprendizajes realizados en las siguientes sesiones.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Correr a una velocidad adecuada	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	Aprender y progresar	Fase de la sesión	Carreras
Aprendizajes específicos	AP3. Dosificación del esfuerzo		
Finalidad	Tomar conciencia de la importancia de dosificar el esfuerzo corriendo a un ritmo adecuado.		
Criterio de éxito	Completar el tiempo de carrera.		
Desarrollo de la situación	El docente delimitará un recorrido que el alumnado tendrá que utilizar para realizar la carrera. Antes de comenzar se explicará la importancia de dosificar el esfuerzo para tener éxito a la hora de realizar una carrera continua.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar durante las carreras. 2. Hay que correr por el recorrido establecido en el sentido indicado.		
Material	Conos		
Observaciones para el docente.	Aunque el número que se le ha asignado al aprendizaje específico de esta situación sea el 3, se considera que este es el más importante de todos porque si el niño sabe dosificar el esfuerzo, tendrá menos dificultades para mejorar. Por esta razón se considera oportuno comenzar por este aprendizaje.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Carrera con buenas zancadas	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	Aprender y progresar	Fase de la sesión	Carreras
Aprendizajes específicos	Ap. 1, Zancadas		
Finalidad	Aprender y mejorar la técnica de las zancadas.		
Criterio de éxito	Completar el tiempo de carrera habiendo mejorado la zancada.		
Desarrollo de la situación	El docente explicará como se debe dar una zancada, dando el menor número de indicaciones posible. A partir de allí se realizarán carreras cortas en las que el alumnado tendrá que incorporar este nuevo conocimiento para mejorar la eficacia de las zancadas.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar a descansar durante la carrera 2. Hay que correr por el recorrido establecido y en el sentido indicado		

Material	Conos
Observaciones para el docente.	Las zancadas son un elemento fundamental a la hora de realizar carreras, dar una buena zancada no solo ayuda a desplazarse a mayor velocidad, sino que puede evitar la realización de esfuerzos inútiles fruto de una mala zancada. Por esta razón, se debe trabajar esta técnica, aunque evitando caer en la repetición.

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Carrera utilizando los brazos	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón.		
Fase de la unidad	Aprender y progresar	Fase de la sesión	Carreras
Aprendizajes específicos	Ap2. Movimiento de brazos. Ap4. Cualidades físicas.		
Finalidad	Incorporar el movimiento de brazos a las carreras.		
Criterio de éxito	Completar el tiempo de carrera coordinando el movimiento de los brazos y las piernas.		
Desarrollo de la situación	El docente explicará la importancia de utilizar los brazos de manera coordinada con las piernas y como ha de realizarse el movimiento. A partir de allí se realizarán carreras donde el alumnado podrá experimentar a correr con la ayuda de los brazos.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar a descansar durante la situación. 2. Hay que realizar las carreras por el recorrido delimitado en el sentido indicado.		
Material	Conos		
Observaciones para el docente.	Para que el alumno tome conciencia sobre la importancia de los brazos, se puede pedir que realicen dos carreras. En una de ellas tendrán que utilizar los brazos, mientras que en otra tendrán que transportar un objeto que entorpezca el equilibrio así como el movimiento. A partir de allí se puede realizar una reflexión sobre la diferencia entre ambas carreras.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Carrera en grupo a ritmo uniforme	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	Aprender y progresar	Fase de la sesión	Carreras
Aprendizajes específicos	Ap4. Condición física		
Finalidad	Realizar una carrera ajustando el ritmo propio al ritmo del grupo.		
Criterio de éxito	Completar el tiempo de carrera ajustando el ritmo de la misma al de los compañeros, llegando todo el grupo al final a ritmo uniforme.		
Desarrollo de la situación	El docente explicará que correr en grupo hace que el ejercicio de correr resulte más ameno que si se hace en solitario. Tras ello se realizará una carrera en grupo, corriendo todos a ritmo uniforme, para comprobar que se hace más ameno que en solitario.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar a descansar durante la carrera 2. Hay que correr por el recorrido establecido y en el sentido indicado. 3. Nadie se puede separar del grupo		
Material	Conos.		
Observaciones para el docente.	En esta situación lo más interesante es que el alumnado aprenda a correr a un ritmo suave, de manera que todo el mundo pueda seguirlo. Para ello se recomienda que sea el docente quien marque el ritmo, o que deje al frente del grupo a los alumnos más lentos.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Carrera de 10 minutos con descansos	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	Aprender y progresar	Fase de la sesión	Carreras
Aprendizajes específicos	Ap4. Condición física		
Finalidad	Combinar los descansos con la carrera mediante intervalos.		
Criterio de éxito	Completar el tiempo de carrera.		
Desarrollo de la situación	El docente explicará que esta situación consiste en una forma diferente de trabajar las carreras. En lugar de hacerlo de manera continua, se hará mediante la realización de pequeñas pausas durante el tiempo de carrera. Tras ello, se realizará una carrera en intervalos, siendo el docente quien indique el tiempo de correr y el tiempo de descansar.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar a descansar salvo en los tiempos indicados por el docente.		

	2. Hay que realizar la carrera por el recorrido establecido y en el sentido indicado.
Material	Conos
Observaciones para el docente.	El tiempo de carrera y el de descansos lo determina el docente, así como el tiempo total de carrera. Es decir, los tiempos los determina el docente en función del contexto y de lo que considere oportuno.

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Carrera de 10 minutos	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	Evaluación final	Fase de la sesión	Carreras
Aprendizajes específicos	Evaluación de todos los aprendizajes de la UD.		
Finalidad	Completar el tiempo de carrera		
Criterio de éxito	Completar el tiempo de carrera aplicando los conocimientos aprendidos durante la UD.		
Desarrollo de la situación	El docente explicará que esta carrera supone el fin de la UD, al ser la evaluación final. Por lo tanto se motivará al alumnado a que hagan lo posible por completarla, haciéndoles entender que se les evaluará tanto el tiempo que aguanten corriendo como la aplicación de lo aprendido. Así pues, se realizará una carrera y durante la misma el docente evaluará al alumnado mediante fichas rellenadas a partir de las observaciones realizadas.		
Reglas de la situación	1. No se puede parar durante la carrera. Parar a descansar supone que solo se podrá obtener el 50% de la calificación de esta prueba (salvo en casos especiales y justificados). 2. Hay que realizar la carrera por el recorrido establecido y en el sentido indicado.		
Material	Conos		
Observaciones para el docente.	Para evaluar de la manera lo aprendido durante la UD se realizarán anotaciones sobre las conductas motrices observadas en el alumnado que servirán para llenar las hojas de registro. Dichas hojas, junto con el tiempo que se resista corriendo servirán para objetar la calificación final en esta parte de la UD.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Somos un arbol	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Vuelta a la calma
Aprendizajes específicos	-----		
Finalidad	Actuar como igual que el ciclo vital de un árbol		
Criterio de éxito	-----		
Desarrollo de la situación	El docente explicará al alumnado que tiene que actuar como un árbol desde que nace hasta la muerte. Para ello se comenzará siendo una pequeña semilla que poco a poco crece y se transforma en un árbol que finalmente termina muriendo. Durante el proceso el docente explicará los pasos a seguir, siendo el alumnado quien tenga que imaginarse como escenificarlo. Para mayor efectividad se pedirá que se realice con los ojos cerrados, de manera que no puedan ver a sus compañeros		
Reglas de la situación	1. Hay que mantener los ojos cerrados durante todo el proceso.		
Material	Música relajante.		
Observaciones para el docente.	Si es posible, se recomienda acompañar la historia de una música relajante para mejorar así la eficacia de la situación. Además, el pedir al alumnado que mantenga los ojos cerrados ayuda a que la relajación sea mayor.		

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Pintando paisajes	Curso	1º de primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Vuelta a la calma
Aprendizajes específicos	-----		
Finalidad	Pintar paisajes imaginarios en la espalda de un compañero.		
Criterio de éxito	-----		
Desarrollo de la situación	El alumnado se organizará por parejas o tríos (dependiendo de la cantidad), de manera que uno asumirá el rol de “dibujante” y otro el de “lienzo”. El alumno “dibujante” pintará con el dedo un paisaje imaginario en la espalda de su compañero. Cuando el docente lo determine se cambiarán los roles.		
Reglas de la	1. el paisaje hay que pintarlo con suavidad, puesto que lo que se		

situación	busca es la relajación, no hacer daño al compañero.
Material	Música relajante
Observaciones para el docente.	Se recomienda utilizar música relajante para mejorar la eficacia de la situación.

Unidad didáctica de Atletismo			
Situación	Saludo al sol	Curso	1º de Primaria
Lugar de desarrollo	Patio de recreo / pabellón		
Fase de la unidad	-----	Fase de la sesión	Vuelta a la calma
Aprendizajes específicos	-----		
Finalidad	Imitar los movimientos que realice el docente		
Criterio de éxito	-----		
Desarrollo de la situación	El docente guiará los pasos que componen esta situación de aprendizaje perteneciente al Yoga. No resulta necesario que el alumnado memorice los pasos, solamente tiene que imitar lo que hace el docente, al igual que en la situación “el espejo”.		
Reglas de la situación	1. Imitar los movimientos del docente.		
Material	-----		
Observaciones para el docente.	Esta sencilla situación perteneciente al yoga puede utilizarse también como una situación dinámica de realizar estiramientos mediante el juego. No resulta necesario que el alumnado aprenda los pasos, por lo que será el docente quien los haga y el alumnado quien los imite. Se trata pues de un modo alternativo y dinámico de realizar estiramientos al finalizar la sesión.		

6.4.15.2. Ficha de evaluación final

Este anexo muestra la ficha que se propondrá para la evaluación final de la UD. Como puede observarse consta de 5 preguntas en las que se preguntan tanto conocimientos propios del atletismo como contenidos relacionados con la educación en valores.

Nombre.....

Apellidos.....

Curso.....

1. Para aguantar corriendo mucho rato lo mejor es no correr muy deprisa

Verdadero

Falso

2. Los brazos nos ayudan a correr mejor

Verdadero

Falso

3. Cuando corremos en grupo lo mejor es correr a un ritmo que todos podamos seguir

Verdadero

Falso

4. Las carreras forman parte del atletismo

Verdadero

Falso

5. Todos merecemos ser respetados por muy mal que se nos de correr

Verdadero

Falso

6.4.15.3. Hoja de registro de actitud

Alumno	Sesiones								Calificación
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Alumno A									
Alumno B									
Alumno C									
Alumno D									
Alumno E									
Alumno F									
Alumno G									
Alumno H									
Alumno I									
Alumno J									
Alumno K									

Alumno L								
Alumno M								
Alumno N								
Alumno Ñ								
Alumno O								
Alumno P								
Alumno Q								
Alumno R								
Alumno S								

Para llenar esta ficha se recurrirá a tomar notas acerca de los comportamientos observados en la sesión. Para mejorar la eficacia, se recomienda no anotar los buenos comportamientos, dando por hecho que todo alumno que no esté anotado, se ha comportado bien durante la sesión. Tras el término de la misma, en función de las observaciones realizadas, llenará cada casilla con un 5 (buen comportamiento), un 2 (comportamiento regular) o un 0 (mal comportamiento). El dividir entre 10 el resultado obtenido de la suma de las 8 sesiones dará como resultado la calificación correspondiente a la actitud.

6.4.16. Desarrollo de sesiones

6.4.16.1. Sesión 1

Los primeros minutos de la sesión se dedicarán a explicar e que consistirá la “UD”. Tras ello se jugará una partida de “comecocos” a modo de activación. Tras ello se realizará la “carrera de 5 minutos”, puesto que se trata de la situación que servirá de evaluación inicial de la “UD”. Tras la carrera se realizará una reflexión acerca de las dificultades que ha tenido el alumnado para completar la situación con éxito. Para concluir, se realizará la situación “el espejo” para volver a la calma. En esta primera sesión no se darán explicaciones acerca de cómo es más adecuado realizar la carrera continua, explicando únicamente las reglas necesarias para realizar la práctica de forma segura.

6.4.16.2. Sesión 2

Para comenzar la segunda sesión de la “UD” se realizará el juego de “chocolate inglés” para calentar. Tras ello se realizará nuevamente una reflexión acerca de los problemas encontrados en la sesión anterior, a modo de recordatorio, a partir de la cual se comenzarán a introducir los conocimientos propios de la “UD”. Así pues, se introducirá la dosificación del esfuerzo, puesto que es un elemento clave que puede determinar que se pueda completar o no la carrera. Se explicará que es mejor realizar la carrera a un ritmo suave y que se pueda mantener que hacerla a un ritmo demasiado fuerte. Tras ello se realizará una carrera para poner este conocimiento en práctica, tras la cual se realizará una reflexión para comprobar si ha sido más efectivo llevar un ritmo suave de carrera. Finalmente se realizará la situación “pintando paisajes” a modo de vuelta a la calma.

6.2.16.3. Sesión 3

Esta sesión se comenzará realizando el juego de “el robacolas” para calentar. Tras ello se recordará lo que se explico el día anterior sobre la dosificación del esfuerzo y se introducirá la importancia de las zancadas. Tras la explicación se realizarán carreras donde el alumnado pondrá en práctica los conocimientos adquiridos. Se realizaran carreras cortas con pausas intermedias en las que se proporcionaran correcciones sobre las conductas motrices observadas. Cuando se concluya con las carreras se volverá a la calma mediante la situación de “el espejo”, poniendo fin a la sesión.

6.4.16.4. Sesión 4

El objetivo principal de esta sesión es introducir el último de los aprendizajes específicos de esta unidad didáctica, es decir, la utilización de los brazos. Para ello se comenzará calentando mediante la situación de “el espejo”. Tras ello se recopilarán los conocimientos aprendidos en las sesiones anteriores y se explicará la importancia de los brazos en las carreras. Tras la explicación se realizarán dos carreras cortas en las cuales se podrá comprobar la importancia de los brazos. Para ello, en una el alumnado tendrá que transportar algo, lo cual le inutilizará los brazos, mientras que en la otra tendrá la

obligación de usarlos. Tras ello se reflexionará acerca de cual de las dos carreras ha resultado más sencilla. Finalmente, se realizará la vuelta a la calma mediante la situación de “somos un árbol”, poniendo fin a la primera mitad de la “UD”.

6.4.16.5. Sesión 5

Esta sesión supone que se han consumido la mitad de las que componían la “UD”. A partir de este momento el objetivo será siempre el de mejorar la condición física y asentar los conocimientos aprendidos. La primera situación que se realizará en esta sesión será la de “tierra, mar y aire”. Tras ello se recopilarán los aprendizajes adquiridos y se propondrá al alumnado el reto de correr en grupo mediante la situación de “correr en grupo a ritmo uniforme”. Para ello se explicará que es importante llevar un ritmo que todos puedan seguir. Tras la explicación se realizarán carreras en la que el alumnado podrá experimentar como es el correr en grupo. Finalmente se realizará una pequeña reflexión acerca de si les ha gustado o no y los motivos, tras la cual se realizará la situación de “el espejo”, para poner fin a la sesión.

6.4.16.6. Sesión 6

Esta sesión va a ser la última de la fase de aprender y progresar de la UD. Para comenzarla se realizará la situación de “uno y dos” para calentar. Tras ello se realizarán las últimas carreras, para lo cual se realizará la situación de “carrera de 10 minutos con descansos”. Para ello será el docente quien determine el tiempo de cada intervalo de carrera y de descanso, así como el tiempo total de carrera, que no tendrá porque ser de 10 minutos. Para concluir se realizará la situación de “el saludo al Sol” para terminar así la sesión.

6.4.16.7. Sesión 7

Esta sesión será la primera de las dos de evaluación. Los primeros minutos de la misma se dedicarán a la realización de una prueba escrita, consistente en llenar una ficha en clase en la que demostrar los conocimientos adquiridos. Al ser la primera que se realiza, y teniendo en cuenta las características del alumnado, el nivel de dificultad será muy bajo, además de que el proceso para llenarla será mediante reflexiones en grupo guiadas por el docente. Mediante este ejercicio se pretende que el alumno realice un esfuerzo en recordar los principales aprendizajes adquiridos a lo largo de la “UD” mediante una reflexión final. Sin embargo, se considera oportuno pedirlo por escrito para que todos tengan la oportunidad de contestar. Tras la prueba, se realizarán los juegos de “el comeculos” y “el chocolate inglés”, puesto que no habrá tiempo para realizar situaciones de carreras. Además, el realizar situaciones diferentes sirve para cambiar la rutina de las sesiones, evitando precisamente que las situaciones de carreras se vuelvan rutinarias.

6.4.16.8. Sesión 8

Con la realización de esta sesión se va a poner fin a la “UD”. Para comenzarla se realizará el juego de “el robacolas” a modo de activación. Tras ello se realizará un recordatorio sobre lo aprendido y se propondrá al alumnado realizar la situación de “carrera de 10 minutos”. Esta carrera supondrá la evaluación final de la parte práctica de la “UD”. En ella se evaluará tanto el tiempo que el alumnado resiste corriendo como la aplicación de los conocimientos adquiridos. Tras la prueba de evaluación se realizará una reflexión final. Finalmente, se realizará la situación de “el espejo” para terminar así la sesión y la “UD”.

7. RESULTADOS

El estudio se realizó con una muestra total de 503 alumnos de 5º de primaria de la ciudad de Huesca. De esta cantidad se desecharon 166 cuestionarios, debido a razones tales como no indicar el sexo, entregar el cuestionario vacío o escribir el horario escolar en lugar de lo que pedía el cuestionario. Por esta razón se contó definitivamente con una muestra de 341 cuestionarios. Esta cantidad supone que el porcentaje de la muestra utilizada fue del 68%, frente al 32% que representa la muestra desecharada. En la tabla 9 se muestra con mayor detalle la cantidad de participantes de cada centro de la ciudad.

Tabla 9. Total de encuestas realizadas, utilizadas y desecharadas en cada uno de los centros de Huesca

Centro	Total del centro	Útiles	Desechadas
San Viator	41	35	6
Santa Rosa	37	22	15
San Vicente	39	21	19
Sancho Ramírez	43	28	15
Alcoraz	33	19	14
Salesianos	37	25	12
Pio XII	11	7	4
El Parque	42	14	28
Pirineo- Pyrénées	79	64	15
Pedro J.	44	29	15
Juan XXIII	63	54	9
Santa Ana	34	23	11

En cuanto a la distinción entre sexos, cabe destacar la muestra útil total está repartida de manera prácticamente equitativa entre el sexo masculino y el femenino. Esta misma situación se repite en la mayoría de los centros, puesto que son pocos en los que se ha conseguido mayor muestra útil masculina que femenina. En la figura 5 se puede apreciar que hay una cantidad ligeramente superior de muestra útil femenina que masculina. Por otro lado, en la tabla 10 se muestra la cantidad de participantes de cada centro estableciendo una distinción por sexos.

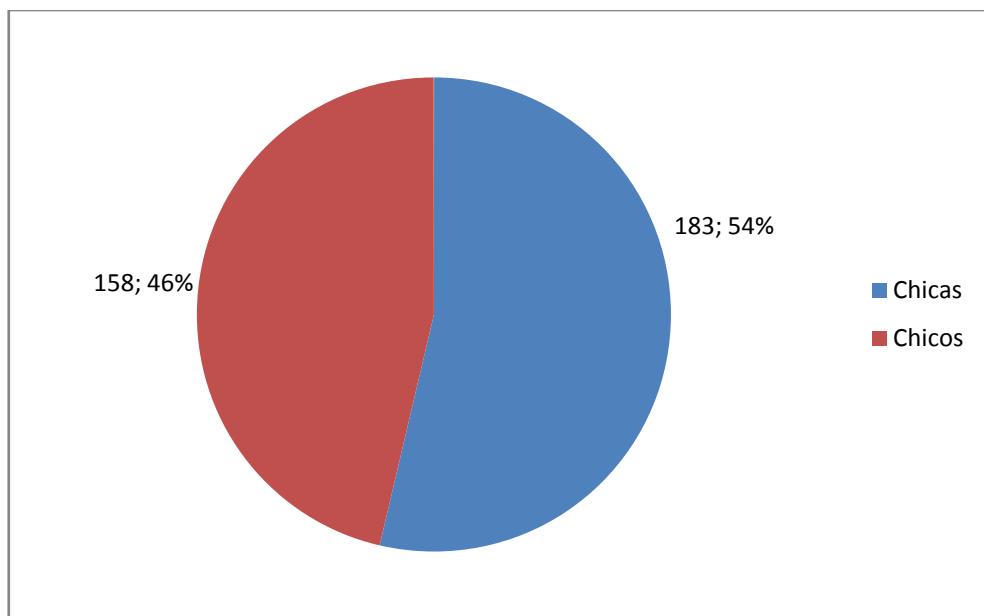


Figura 5. Cantidad y porcentaje de participantes de cada sexo.

Tabla 10. Muestra útil por sexos de cada centro educativo de Huesca

Centro	Muestra útil	Muestra chicos	Muestra chicas
San Viator	35	14	21
Santa Rosa	22	9	13
San Vicente	21	11	10
Sancho Ramírez	28	13	15
Alcoraz	19	9	10
Salesianos	25	17	8
Pio XII	7	2	5
El Parque	14	6	8
Pirineo- Pyrénées	64	34	30
Pedro J.	29	8	21
Juan XXIII	54	24	30
Santa ana	23	11	12

Los datos obtenidos mediante el estudio se corresponden en primer lugar con la variable de la población de Huesca en general, en este caso del alumnado de 5º de primaria. En segundo lugar se mostrará la variable entre ambos sexos, seguida de la variable del fin de semana. Para concluir, se utilizará la variable del tipo de centro, es decir, si es concertado o público, llegando a comparar también los resultados de ambos sexos para cada tipo de centro. Por otro lado se analizarán otras variables como el número de alumnos que se desplazan al colegio caminando o en bicicleta.

Al calcular el promedio de tiempo que un alumno de 5º de primaria de la ciudad de Huesca dedica a las distintas actividades se obtiene que las actividades predominantes pertenecen al ocio electrónico con aproximadamente 11,5 horas por semana. Por otro lado, las extraescolares activas ocupan una de las últimas posiciones, puesto que a ellas se dedican en torno a 3,5 horas por semana. Para mayor detalle, en la figura 6 se muestra el promedio de horas que un alumno dedica semanalmente a cada tipo de actividad.

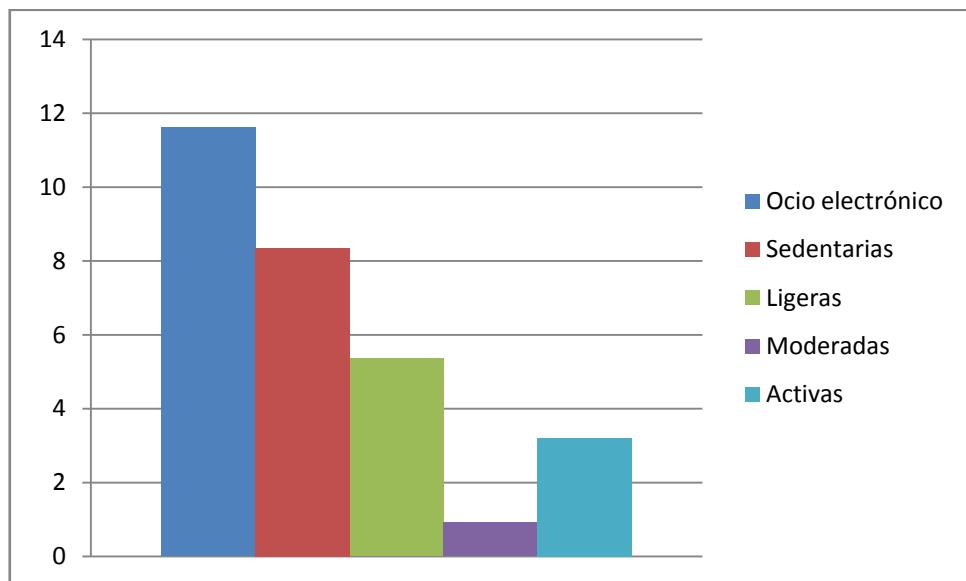


Figura 6. Promedio de horas semanales dedicadas a cada tipo de actividad

En cuanto a la comparación entre ambos sexos se puede observar una clara diferenciación en la cantidad de horas invertidas en las distintas actividades. Como se puede apreciar en la figura 7, las actividades predominantes son en ambos casos las relacionadas con el ocio electrónico, aunque entre el sexo femenino en un grado menos que en el masculino. Entre las extraescolares sedentarias, las ligeras y las moderadas tan apenas existe diferencia. En las extraescolares activas se vuelve a encontrar mucha diferencia, siendo el sexo masculino el que más horas dedica a este tipo de actividad.

1. Promedio de horas semanales por actividad, sexo masculino.
2. Promedio de horas semanales por actividad, sexo femenino

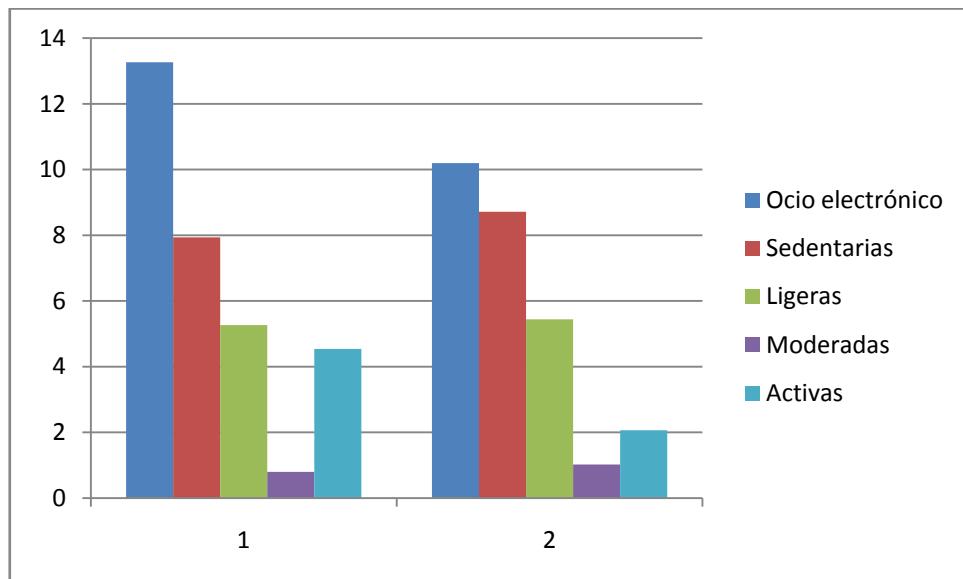


Figura 7. Horas semanales dedicadas a cada tipo de actividad según sexos

Por otro lado, resulta interesante analizar la variable del fin de semana. Así pues, en la figura 8 se puede observar que hay un cierto equilibrio entre el porcentaje de tiempo dedicado a las distintas actividades de lunes a viernes, dominando en este caso las sedentarias. Sin embargo, en la gráfica 5 se puede observar que durante el fin de semana se da el caso de que el ocio electrónico copa la mayor parte de tiempo libre del alumnado.

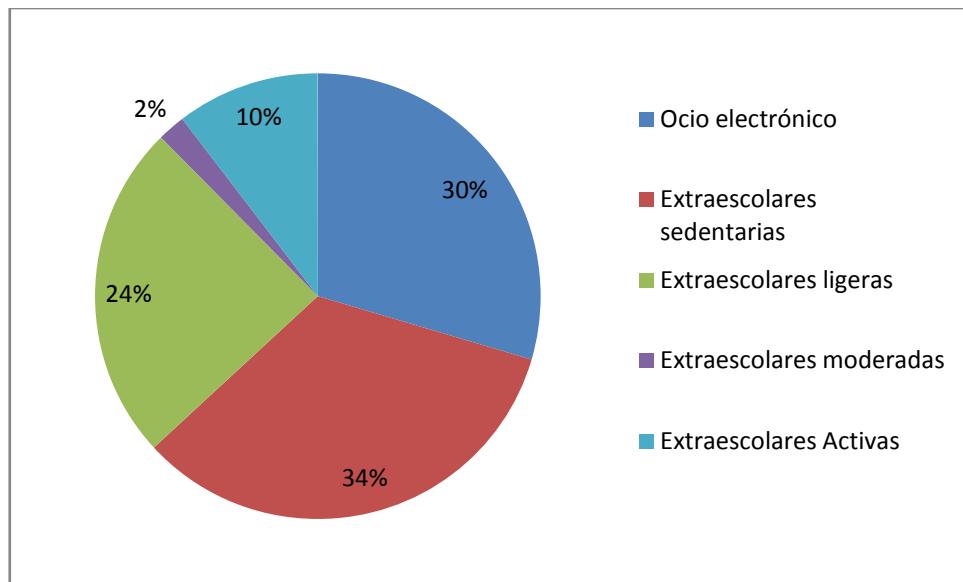


Figura 8. Porcentaje de tiempo dedicado a cada tipo de actividad de lunes a viernes

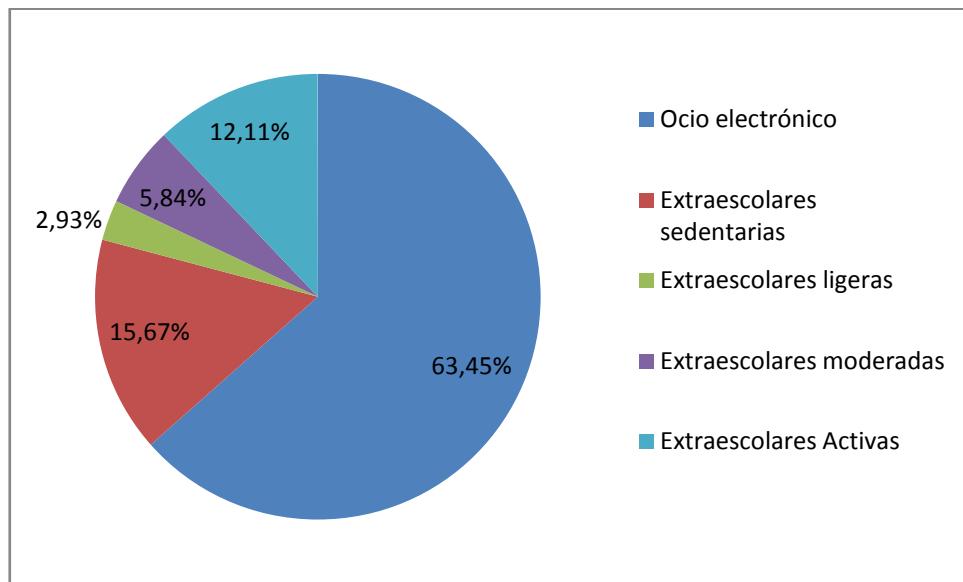


Figura 9. Porcentaje de tiempo dedicado a cada tipo de actividad durante el fin de semana

La variable del tipo de centros, distinguiendo también entre ambos sexos resulta también muy interesante para tenerla en cuenta. Esto permite averiguar si existen diferencias entre ambos tipos de centros, lo cual supondría un punto de inflexión importante. Asimismo, se podría establecer si la variable de sexos se altera dependiendo

del tipo de centro o si por el contrario se mantiene. En primer lugar, en la tabla 11 se muestra la cantidad de muestra que representa a cada tipo de centro.

Tabla 11. Total de la muestra representante de centros públicos y privados

Tipo de centro	Total	Chicos	Chicas
Públicos	236	107	129
Concertados	105	51	54

En la figura 10 puede observarse una comparación general de cada tipo de centro. En general la cantidad de horas invertidas en cada tipo de actividad resulta similar en ambos tipos de centro. Sin embargo, en el caso de las extraescolares ligeras, resulta llamativo que hay mucha diferencia, siendo los centros públicos los que tienen un promedio mayor en este tipo de actividades. Más adelante se analizará la variable del tipo de desplazamiento a los centros escolares, lo que sin duda explicará esta diferencia.

1. Ocio electrónico
2. Extraescolares sedentarias
3. Extraescolares ligeras
4. Extraescolares moderadas
5. Extraescolares activas

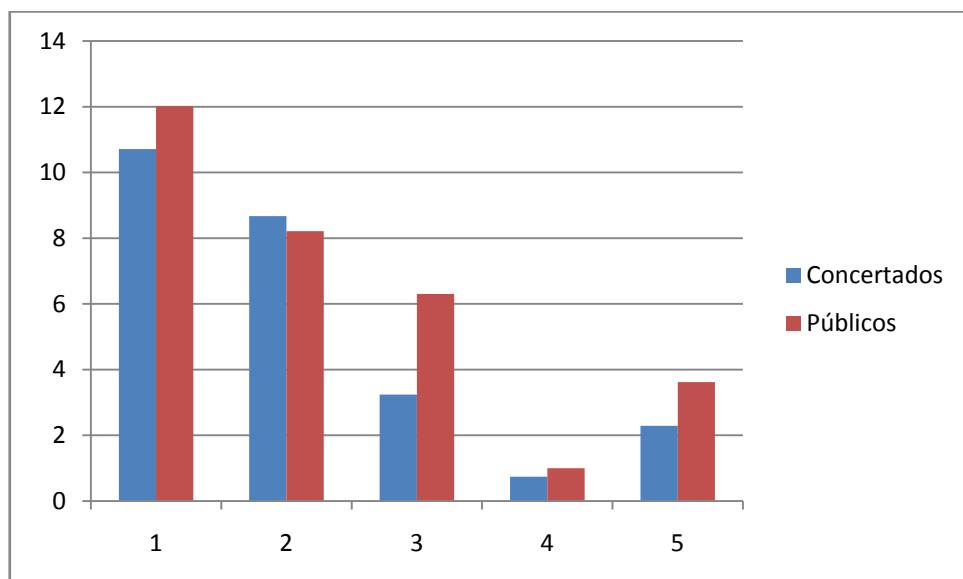


Figura 10. Comparación entre centros concertados y privados

Finalmente, resulta interesante conocer la cantidad de alumnos que se desplazan a centro escolar andando o en bicicleta, evitando en cualquier caso el uso de vehículos motorizados. Para ello solamente se ha tenido en cuenta al alumnado que hace al menos dos viajes al día (uno de ida y otro de vuelta) durante 4 días a la semana al centro escolar. Así pues, en la tabla 14 se puede observar el número de alumnos que cumplen con el criterio establecido en cada centro y en total entre todos los centros de la ciudad de Huesca.

Resulta muy llamativo que si al analizar los datos obtenidos en la tabla 4 se encuentran ciertas similitudes con el Item 3 (extraescolares ligeras) de la gráfica 6. Esto es que, según dicha gráfica, el promedio de horas que el alumnado de centros concertados invierte en actividades extraescolares ligeras es muy inferior en los colegios concertados. Asimismo, los resultados reflejados en la tabla 4 avalan dicha estadística, dejando patente que el porcentaje de alumnos que se desplazan caminando a la escuela es inferior en los centros concertados.

En cualquier caso, los datos obtenidos demuestran que en la ciudad de Huesca predominan los alumnos que se desplazan al centro escolar caminando, tal como refleja la gráfica 7. Asimismo se refleja que el número porcentaje de alumnos que se desplazan mediante la bicicleta es muy bajo. En un puesto intermedio quedaría el porcentaje de alumnos que se desplazan al colegio utilizando vehículos motorizados. También hay que tener en cuenta que en ese último Item no se refleja solamente a quienes utilicen un vehículo privado, sino que también se refleja a aquellos que utilizan el transporte público.

Tabla 12. Cantidad de alumnos que se desplazan caminando o en bicicleta de cada centro.

Centro	Muestra útil	Caminando	Bicicleta
San Viator	35	8	0
Santa Rosa	22	7	0
San Vicente	21	16	1
Sancho Ramirez	28	23	0
Alcoraz	19	18	0
Salesianos	25	8	0
Pio XII	7	6	0
El Parque	14	11	0
Pirines	64	33	0
Pedro J.	29	26	0

Juan XXIII	54	35	1
Santa Ana	23	14	0
Total	341	205	2

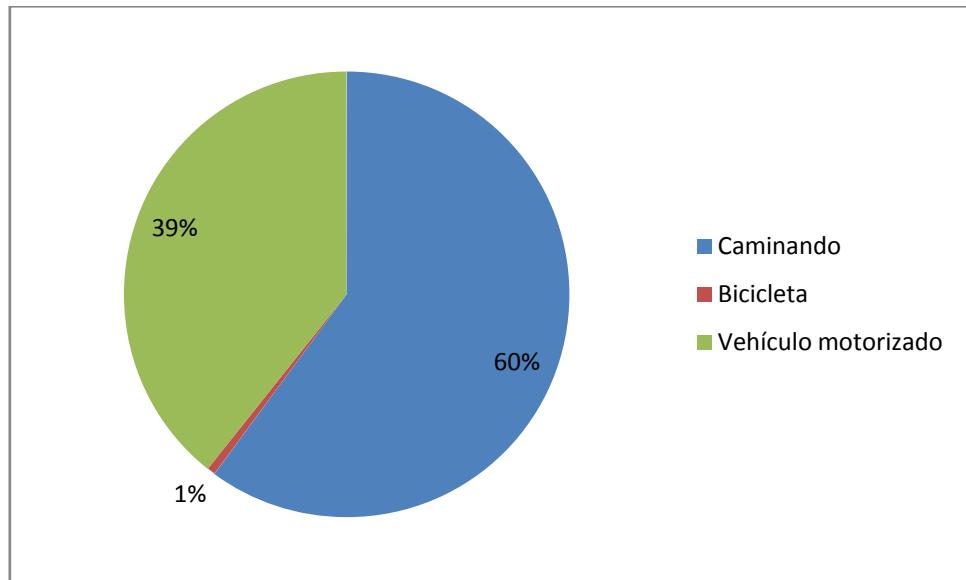


Figura 11. Porcentaje de alumnos que se desplazan al colegio caminando, en bicicleta o en vehículo motorizado

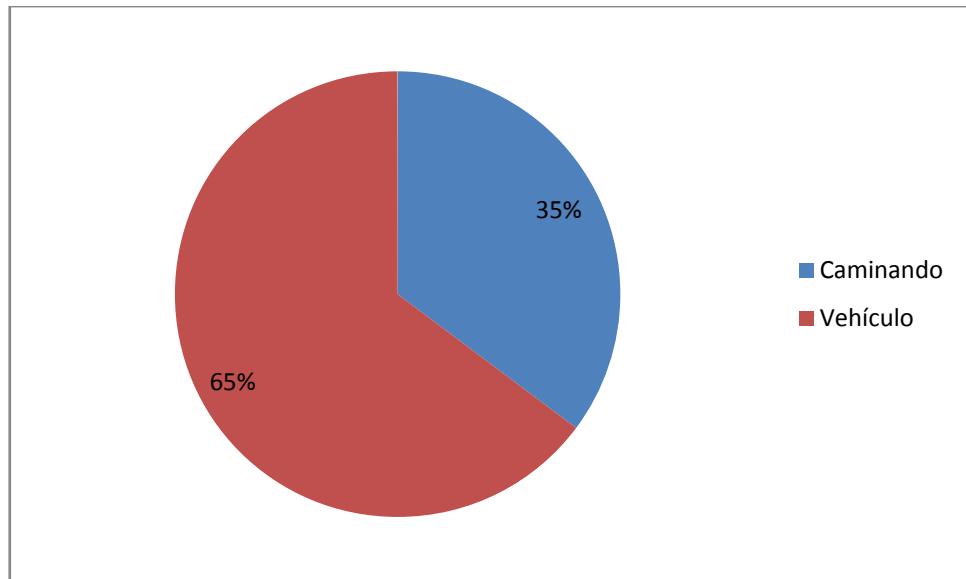


Figura 12. Porcentaje de alumnado que se desplaza al centro caminando o en vehículo motorizado en centros concertados

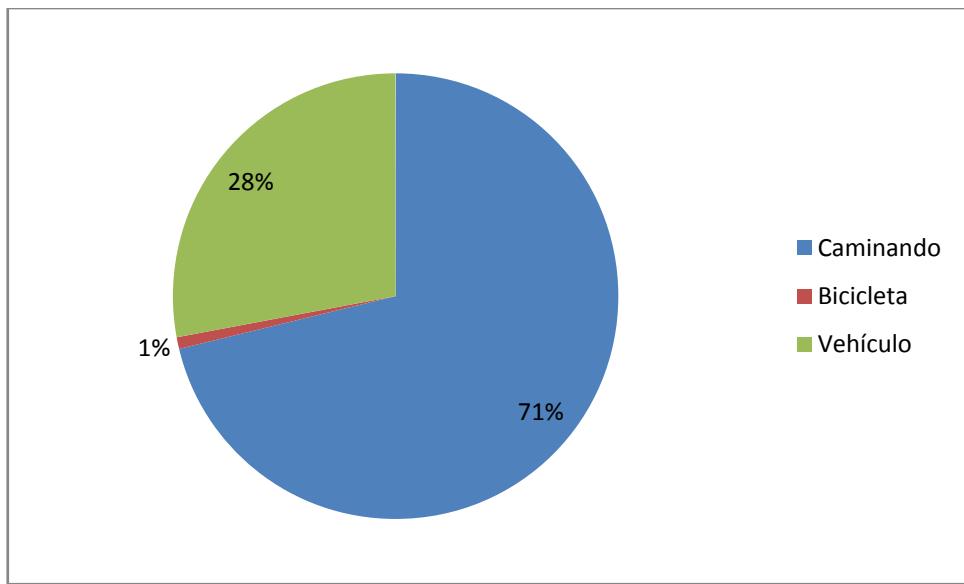


Figura 13. Porcentaje de alumnado que se desplaza caminando, en vehículo motorizado o bicicleta en los centros públicos.

8. DISCUSIÓN

Como se ha puesto ya de manifiesto, una de las principales causas de la inactividad física es pues la insuficiente participación en la “AF” durante el tiempo de ocio (OMS, 2010). Esto es que, en general, la población destina a ello una cantidad de tiempo insuficiente. Así pues, se estima que solamente el 40% de la población mundial realiza la cantidad suficiente (OMS, 2010). En el caso de España las cifras son muy similares, habiendo un 43% de la población que realiza, al menos 5 horas semanales, lo cual se considera lo mínimo que habría que realizar (CSD. 2011).

El primer resultado significativo que se ha encontrado tras el análisis de los datos obtenidos es que queda patente que los escolares realizan, por lo general, muy poca “AF”. El promedio obtenido entre el total de la muestra indica que el tiempo dedicado a este tipo de actividades es poco mayor que 3 horas a la semana, siendo 5 lo mínimo que se debería realizar. Estos resultados harían los participantes estuvieran incluidos entre los grupos de personas moderadamente sedentarias y personas moderadamente activas (CSD. 2011).

Al realizar la diferenciación por sexos los resultados muestran que la hipótesis de que el sexo masculino realiza más “AF” que el femenino era correcta. Así pues, el sexo masculino dedica en general más de 4 horas a la semana, lo cual contrasta con las 2 horas semanales del sexo femenino. Estos resultados harían que el sexo masculino se encontrara entre las personas moderadamente activas, estando muy cerca de las activas. Por otro lado, el sexo femenino quedaría sin lugar a dudas entre las personas sedentarias (CSD, 2011).

Si se establece una diferencia entre variable y fin de semana no hay tan apenas diferenciación entre ambas. Así pues, los resultados obtenidos muestran que el porcentaje de horas dedicadas a las extraescolares activas es del 10% de lunes a viernes y el fin de semana es del 12,11%. Estos resultados pueden contrastarse con otros estudios que muestran que a esta edad el índice de práctica de “AF” durante periodos vacacionales es muy elevado, el más elevado de toda la vida. Por otro lado, según señalan otros estudios, la práctica de “AF” durante estos periodos comienza a decaer constantemente, especialmente entre las chicas, a partir de esta edad (CSD, 2011).

Finalmente, queda por analizar la variable entre colegios concertados y públicos. En este caso no se esperaban diferencias demasiado significativas, sin embargo se ha encontrado una diferencia de 2 horas de promedio entre un tipo de centro y otro. Así pues, el promedio de los colegios públicos es de casi 4 horas por semana, lo que contrasta con las poco más de dos horas semanales de los centros concertados. En cualquier caso, ningún tipo de centro logra llegar a las 5 horas de promedio, lo que situaría a su alumnado entre las denominadas personas activas (CSD 2011).

Tras estudiar los hábitos de vida de la población escolar de Huesca, los resultados muestran una baja dedicación a la práctica de “AF”. La cantidad de tiempo que se considera mínima es de 60 minutos al día, pudiendo descansar uno o dos días semanales. Esto significa que habría que un individuo debería realizar un mínimo de 5 horas por semana para considerar que es una persona activa (CSD. 2011). Sin embargo, el promedio obtenido es dos horas inferior al mínimo.

Ha quedado de manifiesto que la población escolar practica relativamente poca “AF”. De las 5 horas semanales que sería lo mínimo (CSD, 2011), tan apenas se llega a las 3 horas y media. Esto demuestra pues que existe una falta de interés o de gusto por realizar de manera voluntaria este tipo de actividades. Así pues, habría que tomar en consideración los distintos factores que influyen en que un individuo practique o no “AF” (Sallis, Prochaska y Taylor ,2000), teniendo en cuenta siempre la motivación del individuo (Thomas. A, 1982).

Entre los principales factores que determinan que un individuo opte por un estilo de vida activo o sedentario se encuentran las nuevas adicciones como el ocio tecnológico, englobado en los factores comportamentales (Sallis, Prochaska y Taylor (2000). Así pues, de entrada se estimaba que el tipo de actividad predominante estaría relacionada con el ocio electrónico. Esta hipótesis ha podido contrastarse como correcta tras la realización del estudio, al dedicarse de promedio 12 horas semanales. Esto resulta aún más preocupante si a estas horas se le sumaran las 8 horas semanales que, según los resultados, los niños dedican a actividades sedentarias.

Al separar los resultados por sexos se demuestra que el sexo masculino dedica aproximadamente 14 horas a la semana al ocio electrónico. Por el contrario, el sexo femenino dedica a ello 10 horas, lo cual sigue siendo una cifra relativamente elevada. En cuanto a la realización de actividades sedentarias los resultados se mantienen estables, siendo las chicas quienes dedican más tiempo al estudio, aunque solo unos minutos más.

La variable que sin lugar a dudas marca diferencias de manera más notable es la del fin de semana. Así pues, según los resultados, de lunes a viernes existe cierto equilibrio entre las extraescolares sedentarias y el ocio electrónico, dedicando a la primera el 34% del tiempo y el 30% a la segunda. Sin embargo, durante el fin de semana predomina el ocio electrónico con un 64% del tiempo.

Finalmente, a la hora de tomar el tipo de centro como variable tan apenas se encuentra diferencias entre uno y otro. Así pues, la media semanal de juego en los públicos es de 12 horas semanales, siendo de 10 y media la de los concertados. Esto demuestra pues que el ocio electrónico copa los intereses de la infancia independientemente de que pertenezca a un centro público o privado.

Los resultados muestran pues que la mayoría de las actividades que el alumnado realiza en su tiempo libre son de tipo sedentario. Asimismo, el tiempo dedicado a ellas posiblemente sea demasiado, puesto que habría que sumar todas las horas dedicadas a las denominadas extraescolares sedentarias y las de ocio electrónico. Esto deja de manifiesto que los hábitos sedentarios están ya presentes en esta edad tan temprana, la cual es la edad caracterizada por ser la que mayor cantidad de población realiza “AF” (CSD, 2011).

Ha quedado ya de manifiesto que la mayor parte los escolares pasan la mayor parte de su tiempo sentados, realizando distintas actividades. Lo que se refiere a extraescolares sedentarias resulta entendible, puesto que la tarea escolar es algo que hay que hacer. Asimismo, resulta entendible que las clases de repaso y ampliación, como academias de idiomas, ocupen cierta cantidad de tiempo, puesto que suponen la adquisición de destrezas y conocimientos que resultan útiles para toda la vida. Por otro lado, es comprensible que el ocio electrónico sea la actividad favorita del niño, especialmente por el amplio abanico de posibilidades que ofrece. Además, ver la televisión o jugar con videojuegos podrían no ser actividades perjudiciales si se realizasen en su justa medida. Sin embargo, esto no ocurre así, especialmente durante el fin de semana, cuando el ocio electrónico ocupa gran parte del tiempo en la mayoría de los casos.

Resulta pues evidente que si se pretende fomentar la práctica de “AF” entre la población infantil, debería realizarse de manera que el niño comprenda que esto puede ser un divertimento más. Mediante la obtención de resultados ha quedado patente que la mayoría de los que practican “AF” lo hacen de manera organizada, generalmente destinada a la competición. En general se suelen realizar dos entrenamientos entre semana y un partido los fines de semana, pudiendo llegar a realizar dos actividades simultáneamente. Sin embargo, pocos son los casos en los que se observan indicios de niños que realicen juegos que requieran “AF” de manera no organizada como pasatiempo. Por esta razón, habría que hacer entender a los niños que el juego en la calle puede ser una manera más y que este resulta compatible con el ocio electrónico. Así pues, sería también necesario que la escuela dedicara cierto tiempo a enseñar un amplio abanico de posibilidades de juegos para que el niño sienta estas inquietudes y decida así dedicar su tiempo libre a este tipo de actividades.

Sin embargo, existen ciertas barreras que dificultan el juego libre de los niño, hablándose así de los factores ambientales (Sallis, Prochaska y Taylor ,2000). Se trata pues principalmente de la falta de espacio público habilitado para tales prácticas. Así pues, desde hace mucho tiempo se habla de la escasez de zonas habilitadas para poder practicar cualquier tipo de “AF” (García Ferrando. M, 1990). Ciertamente, en la actualidad estas zonas han aumentado en cantidad, pero las ciudades también han crecido, por lo que estas siguen siendo escasas. Por lo general, las únicas zonas en las que se podrían realizar este tipo de actividades son plazas, parques y calles peatonales, en los cuales se suelen imponer ciertas restricciones, especialmente a los juegos con balón. Por otro lado, los patios de los colegios, que supondrían el lugar ideal, no suelen estar disponibles fuera del horario lectivo. Finalmente, se cuenta con instalaciones de carácter privado o público en las que hay que realizar un desembolso económico para poder disfrutar de ellas.

Otra importante barrera que limita las posibilidades de juego es la sobreprotección cada vez más característica entre la sociedad. Dicho en otras palabras, tiempo atrás era bastante normal que los niños pasasen muchas horas en la calle jugando con sus amigos a distintos juegos. Por lo general muchos de ellos requerían algún tipo de “AF”, siendo pocos de ellos sedentarios. Sin embargo, en la actualidad está proliferando el número de niños que no salen solos de casa, limitando así su ocio a actividades de tipo sedentario. Esto se debe principalmente a que los tutores perciben el entorno como un lugar que tiene muchos riesgos en potencia para el niño (Tonucci. F, 1997).

Por otro lado, también en relación con la cantidad de “AF” que se realiza, habría que tomar en consideración la manera en la que los escolares cubren el trayecto entre el hogar y el colegio. Esta variable es una de las causas de la inactividad física (OMS, 2010), por lo que resulta interesante tomarla en consideración. Así pues, según los resultados obtenidos, predomina con un 63% la población escolar que lo hace caminando, frente al 39% que lo hace mediante la utilización de algún vehículo. El 1% restante corresponde a una cantidad mínima que realiza este trayecto mediante el uso de la bicicleta.

Sin embargo, es necesario establecer una nueva variable mediante la cual se distinga entre los centros públicos y los concertados. Así pues, según los resultados, existe una clara diferenciación entre el porcentaje de alumnado que utiliza vehículos motorizados

según el tipo de centro. Esto es que en los centros públicos el porcentaje de alumnos que se desplaza en vehículo es solamente del 28%, lo cual contrasta fuertemente con el 65% de los centros concertados. Únicamente permanece estable el uso de la bicicleta, siendo del 1% en centros públicos e inexistente en los concertados, diferencia que se puede considerar como simbólica.

Sobre esta variable existe una hipótesis mediante la cual se podría dar una explicación a los resultados obtenidos. Dicha hipótesis se basa en que los centros públicos están estratégicamente repartidos por toda la ciudad, teniendo cada uno de ellos un distrito asignado. Esto supone una distancia muy reducida entre el domicilio habitual y el centro escolar. Sin embargo, los centros concertados se encuentran todos situados en la misma zona de la ciudad y no tienen asignado un distrito, por lo que la procedencia a los mismos puede ser de cualquier parte de la ciudad. Esto supone que las distancias que puede haber entre el domicilio habitual y el centro sean mucho mayores.

Como solución a esta desigualdad en lo que a desplazamientos se refiere se debería fomentar y dar facilidades a que la población utilice el automóvil solamente cuando sea imprescindible. Dicho en otras palabras, en ocasiones el tiempo que se tarda entre cubrir los trayectos caminando o en bicicleta tan apenas difiere de si se hace mediante el uso del vehículo. Así pues, para este tipo de desplazamientos, debería prescindirse de los vehículos motorizados, eliminando así una de las principales causas de la inactividad física (OMS, 2010). Por otro lado, se conseguirían beneficios notables para el medio ambiente y evitar las congestiones de tráfico rodado, puesto que el volumen de vehículos que las vías tendrían que soportar sería mucho menor. También habría que tomar en consideración el ahorro económico que esto supondría, puesto que el gasto en carburantes se reduciría notablemente.

Especialmente resulta interesante que las campañas de concienciación tomen en consideración a la población infantil. El motivo es que en esta etapa de la vida se forjan una serie de hábitos que perduran y en la etapa adulta resultan más difíciles de modificar. Así pues, se debería educar desde las edades más tempranas en el uso responsable de los vehículos, tanto privados como públicos, fomentando así un estilo de vida más saludable. Esto pasaría necesariamente por abstenerse de utilizar los medios de transporte de locomoción para llevar al niño a la escuela y a sus distintas actividades, terminando así con lo que se ha denominado “madres taxista” (Tonnuci, F, 1997).

A la vista de los resultados, ha quedado patente que existe un desinterés generalizado hacia la práctica de “AF”, especialmente hacia la no organizada. Este desinterés se ve fortalecido por barreras como la falta de instalaciones habilitadas para ello y la sobreprotección. Por estos motivos, se debería fomentar no solo la práctica de “AF”, tanto organizada como no a como una alternativa de ocio. Para ello, sería también necesario concienciar a la población de la necesidad de crear nuevas zonas habilitadas para ello y de la necesidad de ser tolerante hacia quienes practican este tipo de actividades. También resultaría importante dotar al niño de cierta autonomía para poder organizarse su tiempo libre, especialmente permitiéndole organizarse con iguales para realizar juegos que requieran movimiento. Por otro lado, habría que concienciar tanto a niños como a adultos de la importancia de reducir el uso del automóvil por todas las consecuencias positivas para la salud que ello acarrearía. Así pues, todas estas medidas deberían comenzar a aplicarse desde la escuela, puesto que allí es donde realmente se puede hacer llegar el mensaje tanto a niños como a adultos.

9. CONCLUSIONES

Como resultado de la investigación presentada se ha concluido que las actividades predominantes durante el tiempo libre de los escolares son las relacionadas con el ocio electrónico.

Por otro lado, al comparar los resultados obtenidos entre los sexos muestran una clara diferencia. Los chicos dedican al ocio electrónico un promedio de 14 horas a la semana, mientras que las chicas dedican 12. Esto muestra que el ocio electrónico es la actividad predominante de ambos sexos, pero que el sexo masculino dedica más tiempo a ello que el femenino.

En cuanto al resto de variables utilizadas (periodo de la semana, tipo de centro) el ocio electrónico casi siempre predomina sobre las demás actividades. La única variable que es una excepción es la de entre semana, puesto que de lunes a viernes predominan las extraescolares sedentarias.

A las actividades sedentarias (deberes y trabajos del colegio, clases particulares, academias, conservatorio, etc.) se suelen dedicar aproximadamente 8 horas semanales, dato que se repite tanto entre varones como entre mujeres.

En cuanto a las actividades sedentarias hay que señalar también que durante el fin de semana se produce un registro mucho menor de horas dedicadas a ellas. Este dato se repite en ambos sexos.

En lo que tiempo dedicado a la práctica de AF se refiere hay que señalar que, según los datos, los escolares dedican a ello 3,5 horas por semana.

Entre los sexos se registra cierta diferencia, puesto que mientras que las niñas dedican 2,5 horas, los niños dedican 4,5 horas por semana a práctica de AF.

Finalmente, cabe destacar que los centros públicos registran una mayor cantidad de alumnos (en cantidad y porcentaje) que se desplazan al mismo caminando o en bicicleta que en coche. Cabe señalar que esta es la única diferencia significativa encontrada entre ambos tipos de centro.

10. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Tras la realización de este estudio se han obtenido una serie de resultados que resultaría muy interesante investigar:

- Influencia en el niño de los distintos factores que determinan que una persona realice o no AF.
- Uso de vehículos motorizados en los desplazamientos a la escuela.
- Visión del niño de la EF y la AF.

11. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

El día 20 de febrero del 2014 se realizó la encuesta en el aula de 5ºB del C.E.I.P. El Parque, siendo esta aula la primera en la que se hacía. En un principio se había previsto que la duración de la misma oscilaría entre los 20 minutos y la media hora, puesto que era una encuesta que se consideraba complicada. Sin embargo, el tiempo de realización se alargó demasiado, teniendo que suspender la prueba minutos antes de que finalizara la sesión puesto que resultó ser excesivamente complicada. Tras este intento, se revisaron los datos obtenidos y se llegó a la conclusión que esa muestra había que desecharla puesto que el alumnado no había entendido en absoluto en qué consistía el cuestionario. Por otro lado, también se decidió no realizar de manera cautelar más encuestas hasta que se solucionara el problema de la dificultad de las mismas.

Para solventar el problema de la dificultad se barajaron diversas opciones y finalmente se optó por llevar a cabo una adaptación del cuestionario, puesto que esta medida era la que menos afectaría al estudio. Para ello se realizó un prototipo del cuestionario, respetando los items del original, pero utilizando un vocabulario más asequible para el alumnado de primaria. Antes de poner en práctica esta adaptación se decidió realizar una experiencia piloto con alumnado que no fuera a participar en este estudio. Así pues, la tutora de la clase de 4ºB del C.E.I.P. El parque cedió su clase de alternativa para que los alumnos que la cursaran tratasesen de responder al cuestionario. En esta ocasión el tiempo de realización se redujo de manera considerable, pero seguía siendo demasiado y la dificultad, aunque menos, seguía siendo demasiado elevada. Sin embargo, en esta ocasión se observaron las principales dificultades y a partir de allí se realizaron las pertinentes adaptaciones para crear una segunda adaptación, la cual fue definitiva.

Finalmente con las adaptaciones se consiguió que los resultados obtenidos fueran mucho más fiables, siendo válidas la gran mayoría de las encuestas. Por un lado, se optó porque el método de realización fuera dirigido, de manera que el docente dicta los ítem y el alumnado responde. Por otro lado, los Item utilizados fueron redactados basándose en las actividades más comunes (deporte, academias, videojuegos...), llegando a redactar un total de 10 que fueron cada uno de ellos relacionados con los del cuestionario original. El orden de los mismos también fue escogido cuidadosamente, puesto que el horario de actividades como academias resulta más fácil de recordar que

el de otras actividades como videojuegos. Así pues, se comenzaba el cuestionario preguntando los Item cuyos horarios fuesen fáciles de recordar, a modo de eliminar casillas para llenar, dejando para el final las actividades más difíciles de recordar. Otra adaptación fue la eliminación de ciertas actividades consideradas irrelevantes (dormir), que aportaran poca información o que su realización fuera muy breve (subir escaleras). Finalmente, el cuestionario solamente se permitía llenarlo mediante números, cada uno asociado a un ítem, lo cual evitaba todos los problemas surgidos por tener que pintar las casillas.

Una vez solventado el problema de la dificultad en las mismas se decidió realizar el cuestionario con la clase de 5ºA del C.E.I.P. El Parque. En este caso el tiempo de realización fue de 15 minutos, la dificultad fue mucho menor y el grado de credibilidad mayor, desechándose muy poca muestra de este grupo. Sin embargo, en esta ocasión surgió una nueva limitación derivada de la imprecisión horaria de la encuesta. Esto es que todas las celdas se correspondían con las medias horas, lo cual generaba confusión puesto que no todas las actividades comenzaban a la vez que la celda. La medida que se tomó en este caso fue que indicaran el tiempo que estaban realizando la actividad pero que lo hicieran como si la misma empezara en la hora en punto o en la hora y media.

Sin embargo, la adaptación ofreció un problema también presente en el cuestionario original. Se trata en primer lugar de la pérdida de un Item debido a que el alumnado no podía distinguirlo y eso hacía que la encuesta fuera nuevamente inviable. Así pues, se decidió agrupar el horario de “televisión” y el de “videojuegos” en un solo Item llamado “Ocio TV”, el cual incluía todo el ocio electrónico. Esta decisión partió de las sugerencias realizadas tanto por el alumnado que realizó la encuesta original como por la muestra de 4ºB, quienes probaron una adaptación que distinguía ambos ítem. Por otro lado, el Item de “extraescolares activas” se vio beneficiado porque el alumnado no alcanzaba a entender si la AF realizada por su cuenta era moderada o activa, por ello se decidió pedirles que cuando jugaran libremente lo contaran como que hacía un deporte, lo cual pertenecía a las “extraescolares activas”. Esto hizo que las “extraescolares moderadas se vieran limitadas a hacer la compra y montar en bicicleta, perdiendo la faceta de juego libre”.

También relacionado con la imprecisión horaria apareció un problema relacionado con los desplazamientos. Se trata pues de que todo desplazamiento realizado en

bicicleta o caminando, había que indicarlo en una celda, lo cual suponía un trayecto de media hora. Esto supone que todo alumno que se desplaza caminando a una actividad y vuelve caminando le cuantifica como que camina una hora aunque el desplazamiento sea ínfimo. Por ello se considera más oportuno utilizar este dato como un número de alumnos que se desplazan caminando o en bicicleta a las distintas actividades, dejando a un lado el tiempo invertido en los desplazamientos. En cualquier caso, si esto se quisiera saber, sería necesario utilizar un segundo cuestionario con una mayor precisión.

Otra limitación o dificultad encontrada fue el desconocimiento del alumnado del horario exacto o del tiempo que permanecían haciendo una actividad. Ligado a ello comenzaron a surgir los casos de actividades que de una semana a otra no tenían horario firme, como el ir a hacer la compra (ítem de la encuesta adaptada). En ambos casos se tomo la misma medida, se pidió que se estimara el tiempo que duraba cada una de ellas y que se inventasen la hora de realización, indicando siempre una hora normal. En el caso particular de hacer la compra se indicaba que escribiesen dos ocho (número correspondiente al Item) consecutivos indicando que estaban una hora semanal comprando. En cualquier caso se les pidió que respetasen si la actividad se realizaba entre semana o en fin de semana. Al tomar esta medida se renunció a la posibilidad de realizar un promedio diario, pero se mantenía la de realizar un promedio de lunes a viernes y otro de fin de semana.

Por otro lado, durante la realización de las últimas encuestas se observó otro factor que indudablemente ha influido en los resultados. Las primeras encuestas se realizaron entre febrero y marzo, no realizando ninguna en abril y terminando con ellas en la segunda semana de mayo. Durante esos meses la meteorología varió considerablemente, especialmente teniendo en cuenta que el mes de abril y esas primeras semanas de mayo fueron especialmente calurosas en la ciudad de Huesca, contrastando con el frío que caracterizó los meses de febrero y marzo. Esta situación seguramente influyó en que el alumnado realizase o no ciertas actividades, especialmente las que realiza por su cuenta. Esto es que, actividades como el esquí la indicaron en los primeros centros numerosos alumnos sin dudarlo, pero en los últimos todos preguntaban si contaba porque la realizaron todo el invierno pero en aquel momento ya no. Por otro lado, la presencia de buen tiempo es algo que puede reducir las actividades sedentarias, incluyendo el ocio electrónico, a favor de las actividades activas y, especialmente, ligeras y moderadas.

12. AGRADECIMIENTOS

En primer lugar hay que agradecer la buena actitud y predisposición de todo el alumnado a la hora de realizar el cuestionario. Uno de los factores que hacían que se tardara en cumplimentarlo es que los participantes trataban de contestar de la manera más sincera posible, por lo que preguntaban cada vez que les surgía cualquier duda. Sin su colaboración el estudio no se habría podido realizar, y sin la sinceridad que mostraron para contestar, los datos habrían sido confusos y todo este esfuerzo en vano.

Por otro lado, la ayuda de los equipos directivos de los distintos centros, así como de los docentes responsables del área de “EF”. En este caso hay que agradecer no solo que cediesen sesiones de clase para la realización de los cuestionarios, sino también su colaboración a la hora de explicárselo y hacérselo entender al alumnado. Posiblemente la labor más importante que desempeñaron fue la de resolver las dudas que le surgían al alumnado con respecto a las actividades organizadas por el propio centro. Asimismo, también hay que agradecer la colaboración de la tutora de 4ºB del C.E.I.P. El Parque por ceder su clase para poner a prueba la primera adaptación del cuestionario, la cual no fue utilizada debido a su elevada dificultad. La realización de dicha prueba permitió observar los aspectos que resultaban más difíciles para el alumnado, simplificándolos, en la medida de lo posible sin alterar la naturaleza de la encuesta original, en la segunda adaptación.

También hay que agradecer la colaboración de otros compañeros de la universidad el haberse encargado de realizar el cuestionario en determinados centros. Los compañeros en cuestión aprovecharon su estatus de docente en prácticas para realizar el estudio en el centro en el que las estaban realizando. Esta labor supuso un avance importante en la recogida de datos, puesto que en poco tiempo se obtuvieron los datos de muchos centros.

Finalmente, hay que tener en cuenta la importante labor del director del Trabajo Fin de Grado como supervisor del mismo durante los meses que ha durado la investigación. Sin sus correcciones e indicaciones habría sido totalmente imposible realizar este estudio.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Carro Igelmo, AJ. (1982). *Historia social del trabajo*. Barcelona: Bosch, casa editorial, S.A.
- Consejo superior de deportes (2011). *Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Editorial Underbau.
- E. Schemel. J. (2004). Obesidad. En H. Harold Friedman (2004), *Manual de diagnóstico médico*. (pp. 392-395). Barcelona: Ediciones Masson S.A. (5^a edición española), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins (7^aedición original).
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Gil Sánchez, F. Arroyaga Creapo, M. De la Reina Montero, L.. *Atletismo*. Madrid, España. Artegraf, S.A. 1997.
- Instituto Nacional de Estadística. Consultado (18/2/2014). Recuperado de: <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>
- Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de educación primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Aragón: Boletín Oficial de Aragón (2007).
- Organización Mundial de la Salud. Consultado (18/2/2014). Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la salud. Consultado (11/5/2014). Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Rius Sant, J. *Metodología del atletismo*. Barcelona, España. Paidotribo, S.A. 1989.
- Sallis, J. F. ; Prochaska, J. J. y Taylor, W. C. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescent. Medicine and Science in Sport and Exercise*. 32 (5), 963-975.
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. (pp. 118). Barcelona: Editorial Herder.
- Tonucci, F. (1997). *La ciudad de los niños*. Madrid: Fundación Germán Sánchez Ruiperez.

14. ANEXOS

14.1. Anexo 1: Modelos de encuesta

Tal y como se ha explicado en los apartados de material y métodos y de limitaciones del estudio, fue necesario realizar adaptaciones del cuestionario para que este resultara asequible de acuerdo con las características de los participantes. Para ello se realizó un primer modelo que fue descartado tras probar su eficacia con el alumnado de la clase de 4ºB del C.E.I.P. El parque. Sin embargo, ello permitió la creación de una segunda adaptación, puesto que se pudieron observar las mayores dificultades que encontraba el alumnado para rellenarlos.

14.1.2. Primer modelo: Cuestionario original

1	T V	2	Ordenado r Consolas	3	Extraescol ar sedentaria	4	Extraescol ar Ligera	5	Extraescolar es moderadas	6	Extraescolares activas
Negr o	Naranja			Verde		Lila		Amarillo		Azul	

Televisor	Horas que estás sentado mirando la TV, si comes o realizas cualquier comida con la TV también cuenta como TV.
Ordenador Consolas	Horas que pasas jugando a la consola u ordenador. Si haces los deberes con el ordenador es extraescolares sedentarias.
Extraescolares sedentarias	Dormir, estar sentado, hacer deberes o trabajos, extraescolares de repaso. Cosas con las que hagas poco movimiento.
Extraescolares Ligeras	Clase extraescolar de teatro, ir al colegio o actividad extraescolar caminando, salir con amigos a pasear, recoger la habitación, ducharse, ayudar en las tareas de casa. Cosas en las que haya un poco de movimiento.
Extraescolares moderadas	Ir a la escuela en bici, hacer la compra, jugar con los amigos a la hora del comedor, cualquier deporte o actividad física que practicas por tu cuenta, con amigos o con familiares. Cosas que requieran algún movimiento.
Extraescolares activas	Actividades físico-deportivas regladas (futbol, baloncesto, balonmano, otros deportes...)
Horas de clase	No hace falta pintar nada salvo que tu horario sea diferente, si en el recreo haces alguna actividad coloreas. Las horas de EF no hay que pintarlas.
Ejemplo	Inglés o repaso: Sedentaria / Teatro y música: Ligera / Actividades físico deportivas: Activa.

14.1.2. Segundo modelo: Primera adaptación

Pinta de color **NEGRO** o indica con el **NÚMERO 1** los huecos en que:

- Veas la televisión
- Juegues a videojuegos
- Juegues con el ordenador
- Utilices internet.

Pinta de color **ROJO** o indica con el **NÚMERO 2** los huecos en que corresponda si haces:

- Trabajos y deberes del colegio.
- Clases de repaso fuera del colegio.
- Clases de idiomas fuera del colegio.
- Clases de música fuera del colegio.

Pinta de color **AZUL** o indica con el **NÚMERO 3** los huecos que corresponda si:

- Haces Clases de teatro fuera del colegio.
- Vas andando al colegio o a entrenar.
- Vuelves del colegio o de entrenar a casa andando.
- Vas andando a las actividades extraescolares que realices.
- Vuelves andando de las actividades extraescolares que realices.

Pinta de color **AMARILLO** o indica con el **NÚMERO 4** los huecos que corresponda si:

- Vas a la escuela en bici.
- Vuelves de la escuela en bici.
- Vas en bici a las actividades extraescolares que realices.
- Vuelves en bici de las distintas actividades extraescolares que realices.
- Haces la compra.
- Juegas con amigos (indica el momento en el que sueles jugar, si no tenéis un horario fijo, indica el de la última semana. No indiques las que hagas con un entrenador, esas van en el siguiente apartado. Ejemplo de juegos: *Fútbol, baloncesto, pillar, danza*).

Pinta de color **VERDE** o indica o en **NÚMERO 5** en los huecos que corresponda si:

- Haces algún deporte (*indica momento en el que sueles entrenar y cuando suelen ser los partidos. Si el horario cambia, pon el de la última vez que realizaste esta actividad*).
- Haces actividades de danza, gimnasia, expresión corporal o similares (*Tanto entrenamiento como exhibiciones*).
- Haces hípica o actividades similares (*tanto entrenamiento como partidos*)

Ejemplo de cómo rellenar la encuesta:

Pepe indica que el martes de 18:00 a 18:30 entrena a fútbol y el sábado jugó partido de 18:15 a 19:30. El resto de días no hace nada de lo que se pregunta, así que los deja en blanco.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
18:00		5					
		5				5	
19:00						5	

14.1.3. Tercer modelo: Segunda adaptación

ACTIVIDADES

A continuación te proponemos 10 actividades distintas. Marca en el horario el número correspondiente solamente si las realizas. No te asustes porque queden huecos en blanco, hay cosas que haces que no se preguntan, solamente tienes que contestar las actividades que realices y el tiempo que dedicas a cada una.

Para llenar te aconsejamos que te leas las preguntas una por una, de manera que leas una y contestes en el horario y una vez contestada leer la siguiente y contestar.

- Si haces algún deporte marca con el número 1 el horario en que lo haces. Incluye el del partido y los entrenamientos. En caso de que el horario cambie, pon el de la última semana.
- Si haces actividades relacionadas con la danza, el baile o la expresión corporal marca el horario con un 2. Incluye el de entrenamiento y exhibición. Si el horario cambia, pon el de la última semana.
- Si haces teatro, marca 3 en el horario de las clases.
- Si vas a clases (*academia*) de idiomas marca un 4 en el horario.
- Si haces actividades de música (conservatorio) marca un 5 en el horario.
- Si vas andando y vuelves andando al colegio o a las distintas actividades que hagas, pon un 6 en la casilla de antes y en la siguiente de la actividad.
- Si vas y vuelves en bici al colegio o a las distintas actividades que hagas, pon un 7 en la casilla de antes y en la de después de la actividad.
- Si vas a hacer la compra, pon un 8 en el horario para indicar el tiempo que estás comprando (*si no vas a una hora fija, pon lo de la última semana*).
- Marca con un 9 en el horario el momento en el que suelas hacer deberes y trabajos del colegio.
- Marca con una X o un 10 cuando suelas jugar con videojuegos, ver la televisión, navegar en internet y jugar con el ordenador, siempre y cuando sea por diversión y no para hacer tareas.

Ejemplo de cómo llenar la encuesta:

Manuel va al conservatorio de música los lunes y miércoles de 19:00 a 20:00, va a clases de inglés los martes y jueves de 18:15 a 19:15 y hace fútbol los martes y viernes de 20:00 a 21:00. Cada día dedica media hora a hacer los deberes, pero nunca lo hace a la misma hora, así que solamente indica el tiempo de la semana pasada. Como no hace más actividades, no rellena más casillas.

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>17:00</i>							
<i>18:00</i>	9	4		4		9	9
		4		4			
<i>19:00</i>	5	9	5				
	5		5	9	9		
<i>20:00</i>		1	9		1		
		1			1		

14.2. Anexo 2: Carta al director

Para solicitar a los centros educativos que permitiesen realizar el estudio, el Prof. Dr. Francisco Pradas y el Prof. Dr. Carlos Castellar redactaron una carta dirigida a los directores. Mediante la misma se explicaban las principales características del estudio así como este se trataba del Trabajo fin de Grado de alguno de los estudiantes del grado de Magisterio de Educación Primaria.



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

14.3. Anexo 3: Carta a los padres

En alguno de los centros se solicito que desde la universidad se redactase una carta informativa a las familias. El motivo que impulsó esta solicitud fue que al investigar los hábitos de vida en un alumno de primaria, se está preguntando a un menor de edad que hace en cada momento de la semana. Esto generó cierta inquietud entre alguno de los docentes, por lo que se redactó la presente carta, mediante la cual se le permitía a las familias decidir si su hijo participaba o no en el estudio.



**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

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